

## **CONTENIDO DE LA FORMACIÓN SOBRE LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS**

El empresario debe proporcionar a los trabajadores una formación adecuada sobre la forma correcta de manipular las cargas y sobre los riesgos que corren de no hacerlo de dicha forma.

El empresario debe proporcionar los medios apropiados para que los trabajadores reciban esta formación e información, por medio de "Programas de entrenamiento" que incluyan:

- El uso correcto de las ayudas mecánicas que incluirá la formación en la utilización segura de las mismas, la información acerca de los riesgos que pudieran aparecer debidos a su implantación y el establecimiento de procedimientos de trabajo que contemplen las actuaciones incluso durante una avería del equipo.
- Información y formación acerca de los factores que están presentes en la manipulación y de la forma de prevenir los riesgos debidos a ellos.
- Uso correcto del equipo de protección individual en el caso que sea necesario su uso durante la tarea.
- Formación y entrenamiento en técnicas seguras para la manipulación de las cargas, incluirá el entrenamiento en técnicas seguras de manipulación, convenientemente adaptadas a la tarea concreta que se realice y cómo actuar en situaciones no habituales de manipulación
- Información sobre el peso y el centro de gravedad. Si es posible deberá ir marcado en las cargas, en el caso de no serlo, el empresario deberá informar del peso de las cargas ( o de sus posibles pesos en el caso de que éstos varíen durante la tarea).

(Real decreto 487/1997 sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores)