

# Lifting and Back Injuries

## Picture This – Spanish

### Técnicas básicas de manipulación manual de cargas

#### EL LEVANTAMIENTO



#### EL IMPULSO



#### LA GRAVEDAD



#### LA ELASTICIDAD



#### EL EQUILIBRIO



#### EL TRABAJO EN EQUIPO



#### EL APOYO



#### EL EMPUJE



Legislación y documentos técnicos de aplicación:

- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 487/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares para los trabajadores.
- Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas.



[www.egarsat.es](http://www.egarsat.es)

Tel. 902 333 276 [gestpreven@egarsat.es](mailto:gestpreven@egarsat.es)

 **egarsat**  
INSTITUTO DE ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENTORNO LABORAL  
PROFESIONALES DE LA SEGURIDAD SOCIAL Nº 276

Fuente: <https://www.academia.edu>