

Manipulacion Manual de Cargas

Evaluacion del peso aceptable (metodo INSST) · RD 487/1997
Plantilla profesional lista para usar · Excel · Sin instalar nada

Contenido del cuaderno

1. EMPRESA	Datos del titular y del servicio de prevencion.
2. CONFIG	Peso teorico por zona y factores de correccion (metodo INSST). Ya vienen puestos.
3. CENSO DE TAREAS	Tareas con manipulacion de cargas y cuantas personas.
4. CALCULADORA DE EVALUACION	Eliges las condiciones y el cuaderno calcula el peso aceptable y si la tarea es tolerable.
5. MEDIDAS Y FORMACION	Medidas para reducir el riesgo y formacion, con estado.
6. PANEL	Cuadro de mando: tareas no tolerables y pendientes.
7. MARCO NORMATIVO	Resumen del marco legal aplicable. Solo para consultar.

Datos de la empresa

Cumplimenta una sola vez las casillas amarillas. Estos datos encabezan el resto de hojas.

Empresa / razon social	Mi Empresa, S.L. (ejemplo)
CIF / NIF	B00000000
Centro de trabajo	Instalacion (ejemplo)
Direccion	Calle Ejemplo 1, 00000 Ciudad
Servicio de prevencion	SPA (ejemplo)
Tecnico que evalua	Tecnico superior PRL (ejemplo)
Responsable del centro	Nombre Apellidos
Contacto (email / telefono)	prevencion@miempresa.es
Fecha de la evaluacion	2026-02-01

Configuracion

Peso teorico por zona y factores de correccion del metodo INSST (valores de referencia de la Guía Tecnica). Confirma con la guía si tu caso lo requiere.

Peso teorico por zona de manipulacion (kg)

Condicion	Factor
Optima: pegada al cuerpo, altura de nudillos	25.00
Buena: cerca del cuerpo, altura del codo	19.00
Regular: altura del hombro o de las rodillas	14.00
Mala: altura de la cabeza, del suelo o alejada	7.00

Giro del tronco

Condicion	Factor
Sin giro	1.00
Poco girado (30 grados)	0.90
Girado (60 grados)	0.80
Muy girado (90 grados)	0.70

Aviso de proximidad (días) 45

Nota: la frecuencia exacta depende tambien de la duracion de la jornada; ver la Guía INSST.

Poblacion protegida

Condicion	Factor
Poblacion trabajadora general (protege 85%)	1.00
Mujeres, jovenes o mayores (protege 95%)	0.60

Tipo de agarre de la carga

Condicion	Factor
Bueno (asas o buen agarre)	1.00
Regular	0.95
Malo (sin asas, dificil)	0.90

Desplazamiento vertical de la carga

Condicion	Factor
Hasta 25 cm	1.00
Hasta 50 cm	0.91
Hasta 100 cm	0.87
Hasta 175 cm	0.84
Mas de 175 cm	0.00

Frecuencia de manipulacion (orientativa)

Condicion	Factor
Esporadica (1 cada 5 min)	1.00
Ocasional (1/min)	0.90
Frecuente (4/min)	0.75
Muy frecuente (9/min)	0.50
Continua (>12/min)	0.30

Censo de tareas con manipulacion de cargas

Tareas en las que se levantan, transportan o depositan cargas a mano. Ahi nace la obligacion de evaluar.

[illegible]