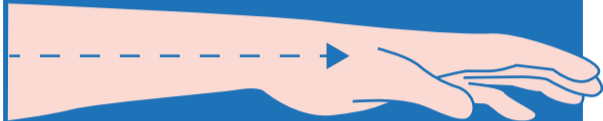


HERRAMIENTAS MANUALES

Consejos para la adquisición de herramientas ergonómicas

Tipología de mango

Debe favorecer la posición neutra de la muñeca (es decir, que no requiera flexión, extensión o desviación).



Seleccionar un mango recto o tipo pistola dependiendo de la orientación y altura del plano de trabajo:

Superficie y material

- Evitar bordes afilados, estrías profundas y ranuras para los dedos.
- La superficie del mango debe ser antideslizante y el material que lo recubre será suave: goma, plástico o madera. Evitar el plástico duro y metal.

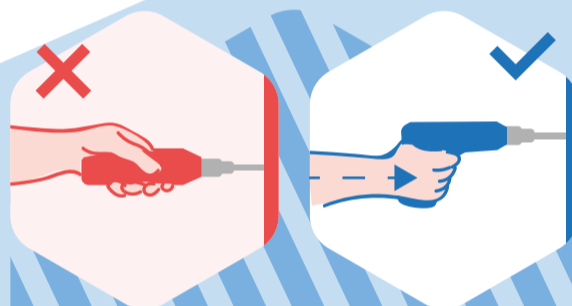
Dimensiones

- Se debe sentir cómodo en la mano (ni muy grueso, ni muy delgado, ni muy corto).
- Su longitud y grosor serán adecuados para reducir la presión en la mano y permitir una postura neutra de la misma.
- Para trabajos de fuerza son más adecuadas herramientas de mango largo.

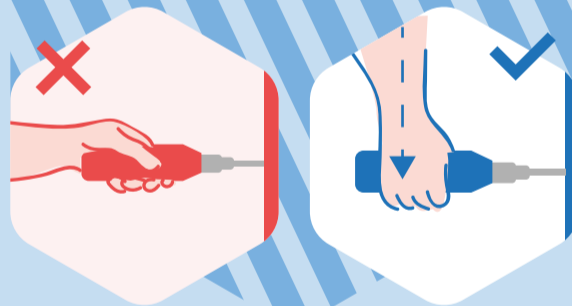
Peso

- Preferiblemente podrán manejarse con una sola mano, especialmente si se utilizan de forma repetitiva.
- Se recomienda no exceder los 2,30 Kg (preferiblemente 1,12 Kg). Si el peso es superior deben estar contrabalanceadas (suspendidas a una altura adecuada y cómoda para su manejo).

Si la fuerza se ejerce horizontalmente, se recomienda:

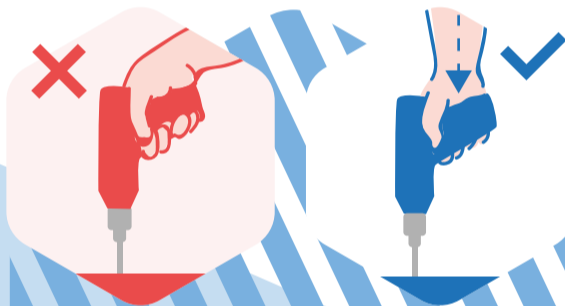


1 | Empuñadura tipo pistola para trabajos realizados a la altura del codo.

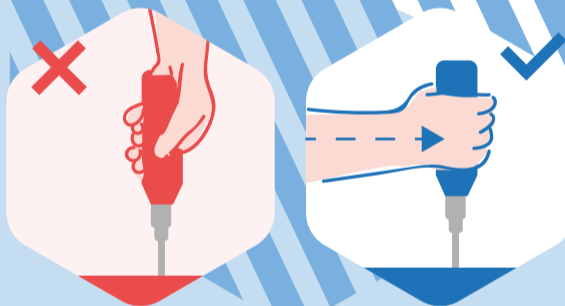


2 | Empuñadura recta si la fuerza se ejerce por debajo de la cintura.

Si la fuerza se ejerce verticalmente, se recomienda:



3 | Empuñadura tipo pistola para trabajar por debajo de la cintura.



4 | Empuñadura recta para trabajar a la altura del codo.

Mangos telescópicos

Permiten alcanzar más cómodamente zonas elevadas (nivel techo) o muy bajas (a ras de suelo). Disminuyen las posturas de flexión de tronco, brazos y cuello, al permitir mantener una postura de pie con la espalda recta.



Doble mango

Ayudan a mantener la herramienta equilibrada y mejoran el control.



Mango adicional

Mejora las posturas durante el uso de la herramienta.



FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES2017-0040



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.



FUNDACIÓN LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN