

Tejero

Ergonomía en el sector de la construcción.

Ergonomía en el sector de la construcción

Tejero



Con la financiación de:



¿Qué vamos a aprender?

- Principales riesgos ergonómicos asociados al puesto de tejero.
- Recomendaciones ergonómicas para su mejora.

Tejero

Encargados de la terminación de cubiertas en edificios mediante la colocación de tejas. Su principal trabajo es preparar la cubierta y, posteriormente, proceder a la colocación de las tejas de manera ordenada.

Las principales tareas en este puesto son:

- Aislamiento de la cubierta.
- Acopio de materiales y herramientas.
- Colocación de los accesorios de la cubierta.
- Colocación de las tejas.
- Rehabilitación de tejados



Riesgos ergonómicos

- Posturas forzadas de espalda, brazos y piernas
- Manipulación manual de cargas
- Movimientos repetitivos



Riesgos ergonómicos

- Aplicación de fuerzas



- Exposición a vibraciones



Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas de espalda, brazos y piernas

Problemas

- Trabajar a ras de suelo
 - en cuclillas
 - de rodillas
 - flexionar el tronco

- Trabajar con los brazos extendidos
 - Alcanzar las tejas

- Obstáculos como las con las barras transversales de los andamios, dificultan el suministro de materiales



- Utilizar elementos que ayuden a mantener posturas de rodillas o en cuclillas

- Rodilleras
- Cuñas
- alfombrillas acolchadas



- Consejos generales para aliviar las posturas forzadas

- Realizar pausas
- Alternar posturas frecuentemente
- Realizar ejercicios y estiramientos.

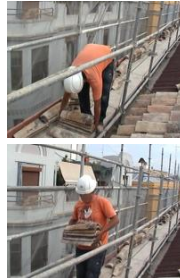


Problemas y recomendaciones

Manipulación manual de cargas

Problemas

- Manipular y transportar grupos de 6/8 tejas y materiales
 - Pesos cercanos a los valores críticos
 - Condiciones inadecuadas de manipulación
 - Alturas
 - Espacios reducidos
 - Manipulación de sacos de materiales



Recomendaciones

- Disminuir el nº de tejas que se manipulan a la vez
- Pedir ayuda a un compañero (levantamiento en equipo)
- Distribuir las tejas adecuadamente en toda la zona de trabajo
- Sustitución de tejas por tejas de materiales poliméricos (más ligeros).
- Utilizar medios mecánicos como grúas, pinzas o uñas para la manipulación

RECUERDA !!!**■ El riesgo de lesión por manipulación de cargas puede reducirse:**

- Usar una técnica de levantamiento adecuada:
 - Observar la carga, prestando especial atención a: forma, tamaño, peso, zonas de agarre, puntos peligrosos.
 - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento.
 - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha el mentón metido.
 - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha.



Problemas y recomendaciones

Movimientos repetitivos

Problemas

- Movimientos repetitivos de brazos
 - Colocación de tejas
 - Malas posturas adoptadas

Recomendaciones

- Cambiar de tarea
- Realizar estiramientos
- Hacer pausas durante las tareas
- Planificar rotaciones a tareas que no impliquen movimientos repetitivos

Problemas y recomendaciones

Aplicación de fuerzas

Problemas

- Lanzar las tejas al trabajador que las está colocando



- Cortar las tejas con la paleta
- Clavar las planchas aislantes a la cubierta con el martillo



Recomendaciones

- Usar herramientas mecánicas para fijar las placas aislantes (clavadoras automáticas)
- Usar radiales o herramientas específicas de corte para cortar las tejas



- Establecer rotaciones

Problemas y recomendaciones

Exposición a vibraciones

Problemas

- Usar herramientas eléctricas, como por ejemplo herramientas de corte y martillos rompedores.
 - Herramientas de corte.
 - Martillos rompedores.



Recomendaciones

- Emplear herramientas eléctricas dotadas de empuñadura y sistema antivibraciones.



- Usar martillos rompedores con sistemas antivibración.



- Guantes antivibración.



- Establecer rotaciones.

Problemas y recomendaciones RESUMEN

- Posturas forzadas de espalda, brazos y piernas



- Manipulación manual de cargas



- Utilizar rodilleras, cuñas, alfombrillas acolchadas, etc.



- Disminuir el número de tejas que se llevan a la vez
- Levantamiento en equipo
- Distribuir las tejas adecuadamente en la toda la zona de trabajo
- Utilizar medios mecánicos como grúas, pinzas o uñas

Problemas y recomendaciones RESUMEN

- Movimientos repetitivos (colocación de tejas)



- Aplicación de fuerzas



- Cambiar de tarea
- Realizar estiramientos
- Hacer pausas durante las tareas
- Planificar rotaciones a tareas que no impliquen movimientos repetitivos

- Usar herramientas mecánicas para fijar las placas aislantes (clavadoras automáticas)
- Usar radiales o herramientas específicas de corte para cortar las tejas
- Establecer rotaciones

Problemas y recomendaciones RESUMEN

- Exposición a vibraciones.
 - Emplear herramientas eléctricas con empuñadura antivibraciones.
 - Martillos rompedores con sistemas antivibración.
 - Uso de guantes antivibración.
 - Establecer rotaciones.