

Ergonomía en el sector de la construcción

Maza de goma



Con la financiación de:



¿Qué vamos a aprender?

- Principales usos de la maza en construcción.
- Posturas de trabajo asociadas.
- Problemas ergonómicos.
- Propuestas de mejora ergonómica.



MAZA DE GOMA

- Herramienta manual diseñada para golpear con la intención de colocar-nivelar
- Habitualmente usada por soladores y alicatadores
- **Postura de trabajo muy variable:**
 - Ras de suelo: soladores
 - Diferentes alturas: alicatadores de paredes
- Fuerza importante en mano-muñeca: **agarre de potencia.**



Riesgos ergonómicos

- Diseño, mantenimiento, etc.



- Repetitividad y postura forzada de muñeca.

- Posturas forzadas:

- Trabajo a ras de suelo.
- Trabajo en altura.
- De rodillas, cuclillas, etc.



Problemas y recomendaciones DISEÑO Y MANTENIMIENTO

Problema ergonómico

- Diámetro menor al recomendado.
- Material y estado del mango.
- Mango agrietado.
- Mango astillado.



Recomendaciones

- Mangos de madera resistente (nogal o fresno).
- Cambio de mango si está astillado o agrietado.
- No barnizar superficie del mango.



Problemas y recomendaciones

REPETITIVIDAD Y POSTURA FORZADA DE MUÑECA

Problema ergonómico

- Elevada repetitividad.
- Desviación muñeca por inadecuado diseño del mango.



Recomendaciones

- Pausas y ejercicios de manos.
- Alternar trabajos.
- Nuevos diseños de mazas con mango ligeramente curvado.



Problemas y recomendaciones

POSTURAS FORZADAS. TRABAJO A NIVEL DEL SUELO

Problema ergonómico

- Rodillas y/o cucillas.



- Flexiones de brazos elevadas para alcanzar zona a nivelar.



Recomendaciones

- Utilizar rodilleras o cuñas.
- Cambio de postura frecuente.
- Pausas
- Alternar trabajos.



Problemas y recomendaciones

POSTURAS FORZADAS. ALICATADO DE PAREDES

Problema ergonómico

- Alturas de trabajo variables.
- Flexión de espalda.
- Extensión cuello.
- Flexión brazos.



Recomendaciones

- Intentar regular altura de trabajo.
- Nivel suelo, buscar superficie donde sentarse.



- Cambio de postura frecuente.
- Pausas.
- Alternar trabajos.



Problemas y recomendaciones

RESUMEN

- Diseño del mango.
- Posturas forzadas en muñecas.
- Nivelación de suelo.
- Alicatado de paredes.
- Mangos adecuados, cambiar mangos deteriorados.
- Usar mangos curvados, agarres adecuados, pausas.
- Usar rodilleras, taburetes, alternar tareas, pausas.
- Intentar regular la altura con plataformas, escaleras...