

Ergonomía en el sector de la construcción

Pala



Con la financiación de:



¿Qué vamos a aprender?

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



PALA

- Herramienta manual diseñada para excavar o mover materiales
- Uso muy elevado en el sector de construcción para movimiento de arena, escombros, cemento, etc.
- Postura de trabajo muy variable:
 - Flexión espalda.
 - Giros de tronco.
 - Postura inadecuada de brazos.



Riesgos ergonómicos

- Diseño y peso de la herramienta.



- Posturas de trabajo durante su uso:

- Flexiones de tronco
- Giros de tronco.
- Flexiones de brazos.



Problemas y recomendaciones

DISEÑO Y PESO DE LA PALA

Problema ergonómico

- Diseño del mango.
- Hueco para las manos.
- Mango de madera, astillado.
- Ampollas por fricción.
- Longitud del mango.



Recomendaciones

- Guantes para la protección de las manos (disponer diferentes modelos).
- Las palas con la hoja de polímeros plásticos son las más ligeras.
- Limitar la carga de material.
- Mango de fibra de vidrio (no astilla).
- Trabajadores altos:
 - lámina: 46 x 40 cm.
 - longitud mango: 132 cm.



Problemas y recomendaciones

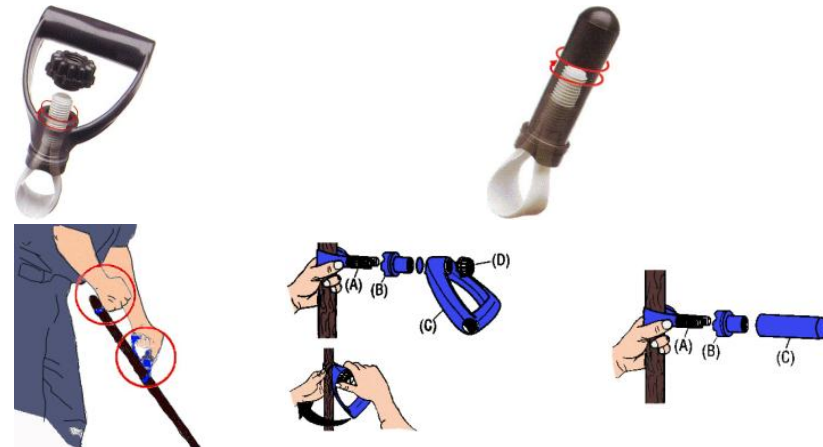
REPETITIVIDAD

Problema ergonómico

- Elevada repetitividad.

Recomendaciones

- Pausas y ejercicios de manos.
- Alternar trabajos.
- Asidero en "D" mejora agarre.
- Asidero en "T" mejora el control.



Problemas y recomendaciones

POSTURAS DE TRABAJO FORZADAS

Problema ergonómico

- Posturas de tronco inadecuadas (flexiones muy elevadas). Mangos cortos.



Recomendaciones

- Nuevos diseños palas con mangos angulados.
- Palas con longitud mango regulable.
- Asideros adicionales.



