

Ergonomía en el sector de la construcción

Sierra-radial



Con la financiación de:



¿Qué vamos a aprender?

- Principales usos de la **sierra radial** en construcción
- Posturas de trabajo asociadas
- Problemas ergonómicos
- Propuestas de mejora ergonómica

SIERRA RADIAL

- Herramienta manual diseñada para realizar cortes y eliminar rebabas.
- Uso generalizado en la construcción.
- Postura de trabajo:
 - De pie con el tronco y cuello flexionados.
 - Se realiza fuerza con las manos para sujetar y dirigir la herramienta.

Riesgos ergonómicos

- Mantenimiento.
- Condiciones ambientales.
 - Ruido.
 - Vibraciones, etc.
- Posturas forzadas.
 - Ras de suelo.



Problemas y recomendaciones CONDICIONES Y MANTENIMIENTO

Problema ergonómico

- Sin un buen mantenimiento de la herramienta, se incrementa la fuerza necesaria para realizar el corte.



Recomendaciones

- Herramienta limpia, afilada y almacenada adecuadamente.
- Comprobar el estado de las rendijas de ventilación y las partes externas en general.
- Limpiar con un trapo húmedo, nunca vaporizando o con chorro de agua.



Problemas y recomendaciones

CONDICIONES Y MANTENIMIENTO

Problema ergonómico

- Vibraciones y agarres prolongados de gatillos.
- Ruido.
- Proyecciones y salpicaduras.



Recomendaciones

- Uso de equipos de protección adecuados (Guantes antivibraciones).
- Gatillos que se puedan fijar.
- Forrar el mango con material aislante o amortiguante.
- Protección auditiva.
- Pantallas o gafas de protección cómodas.



RECUERDA !!!



- Desconectar la máquina de la red antes de cualquier manipulación.
- Limpiar la herramienta, sobre todo las rejillas de refrigeración.



Problemas y recomendaciones

POSTURAS FORZADAS

Problema ergonómico

- Flexión del cuello.
- Flexión de espalda.
- Extensión de los brazos.
- Aplicación de fuerza.
- Posturas forzadas de piernas (rodillas, cuclillas, etc).



Recomendaciones

- Adecuar la altura de corte (uso de plataformas o mesas de corte).
- Apoyarse en algún soporte.
- Mantener un pie delante de otro.
- Alternar la postura y si es necesario arrodillarse, usar rodilleras y en cuclillas cuñas.
- Realizar cortas pausas cada 20-30 min o rotaciones de tareas.



Problemas y recomendaciones

RESUMEN

- Condiciones y mantenimiento.
- Controles ambientales, manipulación de gatillos.
- Posturas forzadas.
- Limpieza adecuada, herramienta afilada, rendijas de ventilación limpias.
- Usar gatillos que se puedan fijar, usar protecciones individuales.
- Adecuar la altura de corte a la cadera, usar apoyos, mantener una adecuada posición, realizar pausas.