
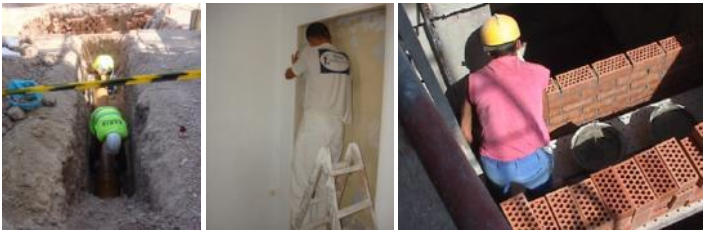



## LISTA DE IDENTIFICACIÓN BÁSICA DE RIESGOS ERGONÓMICOS

### DIMENSIONES

1	<p><b>La superficie donde realizo mi trabajo es muy alta/baja.</b></p> <p>En ocasiones se requiere realizar tareas en superficies demasiado altas, como el techo, por ejemplo: escayolistas, montador de andamios, etc., lo que obliga a mantener los brazos por encima del nivel de hombros, o excesivamente bajas lo que obliga a estar con la espalda flexionada, de rodillas, cuclillas, etc. (por ejemplo: soldadores, pintores, etc.)</p> 	<input type="checkbox"/>
2	<p><b>El espacio disponible en mi área de trabajo es insuficiente y no permite los movimientos necesarios para realizar la tarea.</b></p> <p>No existe espacio suficiente para colocar las herramientas y equipos necesarios para realizar el trabajo con comodidad, existiendo zonas demasiado pequeñas que limitan la movilidad; por ejemplo: operario de montaje de canalizaciones, pintor, etc.</p> 	<input type="checkbox"/>
3	<p><b>Realizo alcances a zonas, elementos o herramientas de trabajo que están muy alejados del cuerpo.</b></p> <p>En ocasiones la ubicación de los elementos de trabajo, obligan a realizar posturas forzadas (estirar mucho el brazo, inclinar y girar la espalda, etc.); por ejemplo: pintor, montador de placas de yeso laminado, caravistero, ferrallista, etc.).</p> 	<input type="checkbox"/>
<b>CARGA FÍSICA</b>		
<b>Manipulación manual de cargas</b>		
4	<p><b>En mi puesto de trabajo tengo que manipular (levantar, transportar, etc.), materiales pesados o en condiciones inadecuadas.</b></p> <p>En construcción el manejo de cargas pesadas es muy frecuente (montador de andamios, caravistero, colocación de bordillos, soldador, etc.). Además del peso, es necesario considerar otras situaciones que pueden provocar lesiones en la zona de la espalda como: alturas de manejo por encima del nivel del</p>	<input type="checkbox"/>

FINANCIADO POR:



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

	<p>hombro o por debajo de las rodillas, manipulación con la espalda girada y/o inclinada, levantamientos frecuentes o con una sola mano, agarre inadecuado de la carga, etc.</p>	
<p>5</p>	<p><b>Se empujan y/o arrastran manualmente cargas distancias superiores a 2 metros.</b></p> <p>En especial en tareas de acopio de materiales el uso de traspaletas, carros, carretillas, etc., es muy habitual. El uso de estos elementos está condicionado por aspectos como el estado del terreno, el espacio disponible para maniobrar, la frecuencia de uso, el peso que se carga, etc.</p>	<p><input type="checkbox"/></p>
<p><b>Posturas y movimientos forzados</b></p>		
<p>6</p>	<p><b>Durante la jornada de trabajo adopto posturas de trabajo forzadas o incómodas de manera repetida o prolongada.</b></p> <p>Es frecuente que durante la realización de tareas se adopten posturas inadecuadas del cuello (girado, inclinado, flexionado), del tronco (inclinación de la espalda), de brazos (elevación, flexión, etc.), y/o de piernas (arrodillado, en cuclillas), etc.</p>	<p><input type="checkbox"/></p>
<p><b>Movimientos repetitivos</b></p>		
<p>7</p>	<p><b>Tengo que realizar movimientos repetitivos durante alguna de las tareas.</b></p> <p>Por ejemplo, tareas con o sin herramientas que duran muy poco y se repiten continuamente como: martillar frecuentemente sobre una superficie, atado de barras en el puesto de ferrallista, lijado de superficies en el puesto de pintor, etc.</p>	<p><input type="checkbox"/></p>

FINANCIADO POR:



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

		
<p><b>EQUIPAMIENTO DEL PUESTO DE TRABAJO. VEHÍCULOS, MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS</b></p>		
<p><b>Vehículos</b></p>		
<p>8</p>	<p><b>Conduzco algún vehículo (bulldozer, hormigonera, compactadora, dumper, retrocargadora, etc.) cuyas condiciones de manejo no son adecuadas.</b></p> <p>Por ejemplo: acceso a la cabina incómodo, cabina de dimensiones demasiado reducidas, asiento incómodo y sin regulaciones, cabina ruidosa, controles, palancas y pedales mal ubicados, etc.</p> 	<p><input type="checkbox"/></p>
<p><b>Máquinas</b></p>		
<p>9</p>	<p><b>Utilizo máquinas eléctricas fijas o portátiles cuyo manejo me parece incómodo.</b></p> <p>Por ejemplo: dimensiones inadecuadas, peso, mandos e indicadores insuficientes o incorrectamente ubicados, necesidad de realizar posturas incómodas y/o esfuerzos para su manejo, ruidosa, vibraciones molestas, etc.</p> 	<p><input type="checkbox"/></p>
<p><b>Herramientas</b></p>		
<p>10</p>	<p><b>Empleo algún tipo de herramienta manual que me resulta incómoda.</b></p> <p>Por ejemplo: la herramienta pesa mucho, el mango es incómodo o inadecuado (tamaño, forma, materiales, etc.), se adoptan durante su uso posturas incómodas, etc.</p>	<p><input type="checkbox"/></p>

FINANCIADO POR:



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



Ninguna pregunta marcada	⇒ SITUACIÓN ACEPTABLE
Alguna pregunta marcada	⇒ EVALUAR CON PROCEDIMIENTOS ESPECÍFICOS

FINANCIADO POR:



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