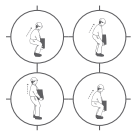


Ergonomía en el sector de la construcción

Encofrador

Trabajador encargado de formar un molde en el que se vacía el hormigón hasta que se fragua y que se desmonta después



Problema ergonómico



Aplicación de fuerzas intensas con brazos y manos:

- * Colocación de puntales, ajustar tableros, desencofrar.



Aplicación de fuerza impulsiva:

- * Martillear tableros para ajustarlos.
- * Golpear los tableros para desencofrar.

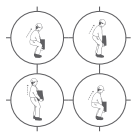
Recomendaciones de mejora



- * Usar material en buen estado y que sea fácil y cómodo de manejar.
- * Usar una palanca que sea cómoda en forma, peso y longitud a la hora de desencofrar.



- * Seleccionar la herramienta adecuada para martillear y golpear.
- * Adquirir paneles de encofrar con sistemas de apertura y cierre fácil.



Problema ergonómico



Aplicación de fuerzas intensas en superficies inestables.



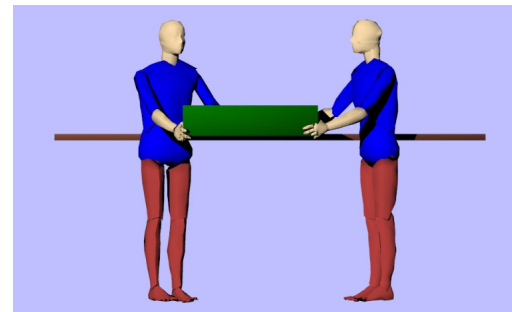
Manejo manual de cargas:

- * Levantamiento y transporte de tableros, paneles, puntales.
- * Colocación y alineación de bovedillas.

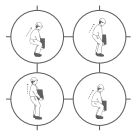
Recomendaciones de mejora



- * Usar botas cómodas y de la talla adecuada.
- * Adaptar el ritmo de trabajo a la habilidad del trabajador.
- * Rotar tareas y mantener el lugar de trabajo limpio.



- * Mantener limpio y ordenado el puesto de trabajo.
- * Colocar el material necesario cerca de la zona de trabajo.
- * Ayudarse de elementos mecánicos para el manejo de cargas pesadas o realizarla entre dos operarios.



Problema ergonómico



Flexión elevada de espalda y de brazos:

- * Al coger los materiales a ras de suelo.



- * Flexión elevada de los brazos y extensión de cuello al colocar o quitar las chapas de encofrado.

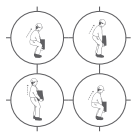
Recomendaciones de mejora



- * Colocar los elementos de trabajo y los materiales a la altura adecuada.



- * Utilizar plataformas adecuadas para no trabajar con los brazos por encima de los hombros.



Problema ergonómico



- * Posturas forzadas de muñeca y realización de fuerza debido al manejo de herramientas manuales.



- * Posturas forzadas al trabajar de rodillas o en cuclillas.

Recomendaciones de mejora



- * Uso de guantes acolchados.
- * Uso de las herramientas adecuadas.



- * Usar superficies de asiento en la medida de lo posible.
- * Usar rodilleras y cuñas si lo anterior no se puede aplicar.

