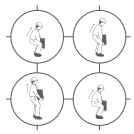


# Ergonomía en el sector de la construcción

## Sustitución de carril

Las tareas a desarrollar en la sustitución de carril dependen del método y tecnología que se utilice para hacer la renovación. A grandes rasgos, la sustitución se compone de: tronzado, desclavado y retirada del carril dañado, colocación de la nueva barra o cupón, clavado, soldadura, esmerilado y liberación de tensión



### Problema ergonómico



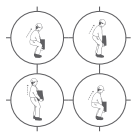
#### Manipulación manual de cargas:

- \* Transporte de herramientas, máquinas portátiles, equipos y materiales se supera en muchos casos el peso máximo.
- \* Desplazamiento por terrenos irregulares y con desniveles.
- \* Durante el desplazamiento de las bandejas de transporte.

### Recomendaciones de mejora



- \* Cargar materiales con medios mecánicos en una zona que lo permita, y transportarlos por la vía.
- \* Limitar el peso máximo a manipular manualmente. También en equipo.
- \* Emplear vehículos para terrenos irregulares.
- \* Utilizar siempre medios mecánicos (posicionadora, retroexcavador) para manipular las barras/cupones.
- \* Emplear bandejas con asideros horizontales, para favorecer su empuje por varios trabajadores.
- \* Usar bandejas modulares, para manejarlas mejor hasta y desde la vía. Adaptables a la cantidad y dimensiones de la carga.



# Ergonomía en el sector de la construcción

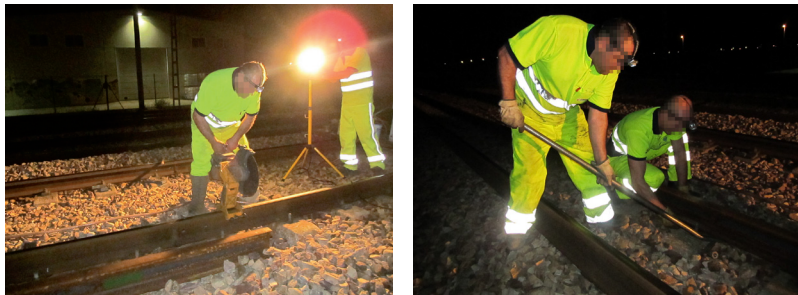
## Sustitución de carril

### Problema ergonómico



#### Posturas forzadas de espalda, cuello, brazos y piernas:

- \* Flexión elevada de espalda y brazos al trabajar al nivel del suelo.
- \* Flexiones y giros de cuello y tronco al tener que mirar la vía.
- \* Flexiones de rodilla y en cuclillas al acceder al suelo.
- \* Posturas de pie durante toda la jornada.



#### Aplicación de fuerzas intensas:

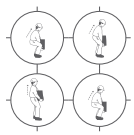
- \* Se aplican fuerzas muy elevadas e intensas con todo el cuerpo para ayudar al posicionamiento de la barra.
- \* Durante la utilización de máquinas portátiles.

### Recomendaciones de mejora



- \* Emplear máquinas y herramientas con asideros y prolongaciones que favorezcan una postura más erguida.
- \* Mecanizar aquellas tareas que requieran gran esfuerzo.
- \* Dotar a la posicionadora de asiento giratorio.
- \* Emplear rodilleras.
- \* Emplear recogedores magnéticos.
- \* Emplear plantillas antifatiga.
- \* Establecer pausas adecuadas.

- \* Emplear medios mecánicos.
- \* Usar tenazas de carril ligeras.
- \* Seleccionar máquinas ligeras.
- \* Emplear máquinas que se pueden acoplar o apoyar en la vía.



# Ergonomía en el sector de la construcción

## Sustitución de carril

### Problema ergonómico



### Movimientos repetitivos:

- \* En diversas tareas (colocación de las sujeciones de vía, apriete y aflojado) se realizan los mismos movimientos a lo largo del eje de la vía.



### Vibraciones:

- \* Durante el manejo de máquinas portátiles.

### Recomendaciones de mejora

- \* Rotaciones.
- \* Pausas y estiramientos.



- \* Solicitar guantes antivibración
- \* Colocar fundas o mangos aislantes en las palancas, controles, mangos de herramientas, etc.