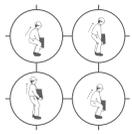


Ergonomía en el sector de la construcción

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



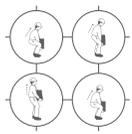
Manipulación manual de cargas:

- * 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.

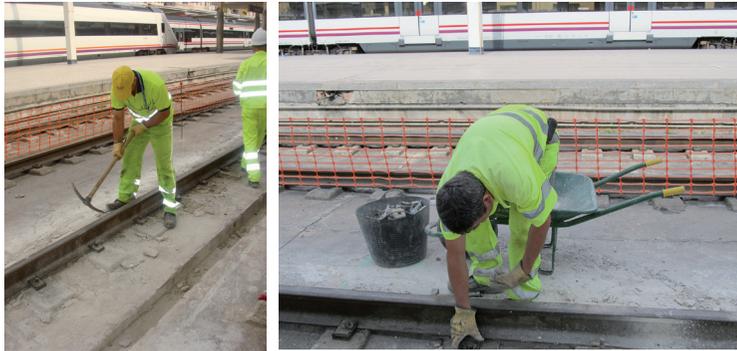
- * Emplear medios mecánicos.
- * Usar tenazas de carril ligeras.
- * Seleccionar máquinas ligeras.
- * Emplear máquinas que se pueden acoplar o apoyar en la vía.



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.