

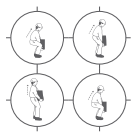
# Ergonomía en el sector de la construcción

## Sustitución de traviesas

Las tareas a desarrollar en la sustitución de traviesas dependen del tipo de método y tecnología que se utilice para hacer la renovación



Material alumno



### Problema ergonómico



#### Manipulación manual de cargas:

- \* Transporte y manipulación de traviesas de forma manual.
- \* Manejo de máquinas portátiles de más de 25 kilos.
- \* Manejo de elementos de nivelación y alineación (gatos, pórticos, husillos).



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

- \* Flexión muy elevada de espalda y brazos al trabajar al nivel del suelo.
- \* Con retroexcavadora, flexión de tronco y piernas de los auxiliares.
- \* Posturas de pie durante toda la jornada.

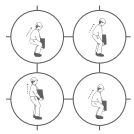
### Recomendaciones de mejora



- \* Utilizar siempre medios mecánicos para manipular las traviesas.
- \* Limitar el peso máximo a manipular manualmente.
- \* Manipular en equipo.
- \* Emplear vehículos para terrenos irregulares.



- \* Mecanizar aquellas tareas que requieren mucho esfuerzo.
- \* Emplear pinzas para traviesas adecuadas y ligeras.
- \* Emplear herramientas y máquinas con mangos prolongados.
- \* Emplear mangos adicionales.
- \* Emplear plantillas antifatiga.
- \* Establecer pausas adecuadas.



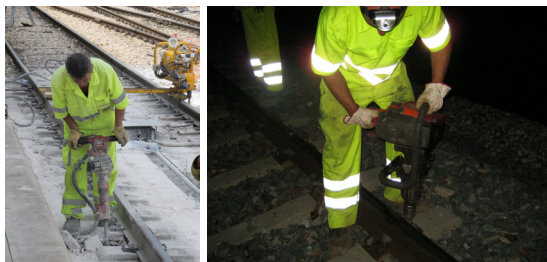
### Problema ergonómico

#### Movimientos repetitivos:

- \* En diversas tareas: colocación de sujeciones, apriete y aflojado, etc.

#### Aplicación de fuerzas intensas:

- \* Durante la utilización de máquinas portátiles y herramientas.



#### Vibraciones:

- \* Durante el manejo de máquinas portátiles.

### Recomendaciones de mejora

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



- \* Emplear un sistema de arnés para transportar el mosquito.
- \* Seleccionar máquinas ligeras.



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