

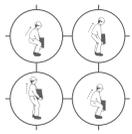
Ergonomía en el sector de la construcción

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.

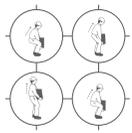
Recomendaciones de mejora



- * 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.



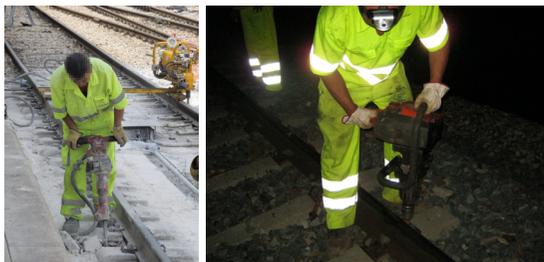
Problema ergonómico

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.