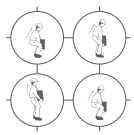


Ergonomía en el sector de la construcción

Trabajos en oficina de obras: jefes de obra, encargados, capataces, administrativos, etc.

Trabajadores encargados del desarrollo de las tareas técnico-administrativas a pie de obra



Ergonomía en el sector de la construcción

Trabajos en oficina de obras

Problema ergonómico



Trastornos musculo-esqueléticos debido a movilidad restringida/malas posturas:

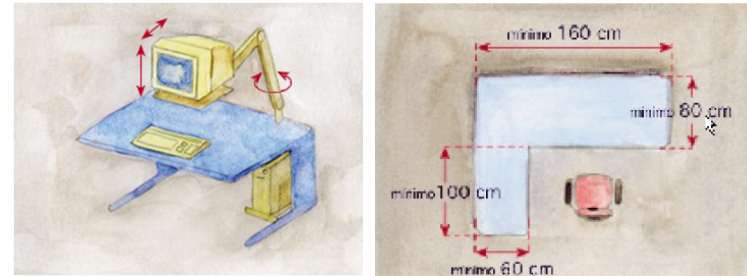
- * Giros, flexión y extensión de cuello.
- * Elevación de hombros.
- * Mal apoyo de la espalda y posturas estáticas.
- * Flexiones y desviaciones de la muñeca.



Condiciones ambientales:

- * Iluminación inadecuada.

Recomendaciones de mejora

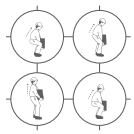


- * Usar sillas de oficina adecuadas.
- * Disponer de una mesa con las medidas adecuadas.
- * Dimensionar el lugar trabajo y su distribución adecuadamente.
- * Adecuación del ordenador.



Diseño y adecuación de los aspectos más relevantes de la iluminación:

- * Iluminación general.
- * 500 lux de nivel de iluminación.
- * Evitar deslumbramientos.
- * Contrastes de colores adecuados.



Problema ergonómico



Condiciones ambientales:

- * Inapropiado ambiente térmico.
- * Ausencia de ventanas y aire acondicionado.



Recomendaciones de mejora



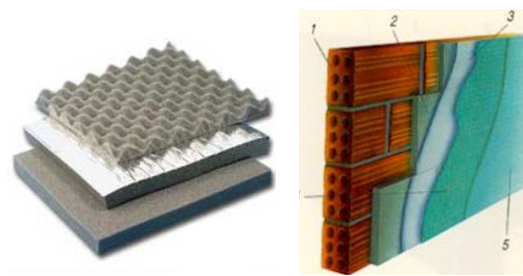
Determinar una condiciones ambientales adecuadas y satisfactorias para la mayoría de los empleados:

- * Temperatura en verano, de 23 a 26 °C.
- * Temperatura en invierno, de 20 a 24 °C.
- * Humedad relativa entre el 45% y el 65%.
- * Diferencia de temperatura desde:
 - El techo hasta el suelo ≤ 5 °C.
 - Superficies verticales cerca del suelo ≤ 10 °C.



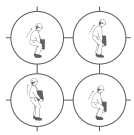
Condiciones ambientales:

- * Excesivo nivel de ruido.



Diseño adecuado del entorno y disminución del nivel de ruido:

- * Aislamiento de los equipos ruidosos.
- * Incrementar la absorción de techos y paredes.
- * Reducir el ruido en la banda de las conversaciones.
- * Compartimentar las salas grandes.



Ergonomía en el sector de la construcción

Trabajos en oficina de obras

Problema ergonómico



Riesgos psicosociales:

- * Sobrecarga o subcarga de trabajo.
- * Repetitividad y monotonía.
- * Presión indebida de tiempos.
- * Aislamiento que intercepta las relaciones sociales.

Recomendaciones de mejora



Diseño adecuado de la tarea:

- * Autonomía del empleado.
- * Descansos reglados.

Formación e información:

- * Causas de riesgos y consecuencias.
- * Medidas preventivas.



Disponer de elementos y mobiliario adecuado:

- * Ratones sin formas acusadas, atriles para los documentos, sillas con regulaciones, reposapiés, teléfonos con sistemas de manos libres, etc.