

LISTA DE COMPROBACIÓN ERGONÓMICA - OPERARIOS DE CONFECCIÓN

PUNTO DE COMPROBACIÓN	HERRAMIENTAS MANUALES	¿Propone alguna acción?		
		SI	NO	Prioritario
PUNTO DE COMPROBACIÓN 001	Proporcionar herramientas manuales con agarres, que tengan la fricción adecuada, o con resguardos o retenedores que eviten deslizamientos y pellizcos. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 002	Proporcionar un “sitio” a cada herramienta OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 003	Inspeccionar y hacer un mantenimiento regular de las herramientas manuales. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 004	Formar a los trabajadores antes de permitirles la utilización de herramientas mecánicas. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 005	Proporcionar un espacio suficiente y un apoyo estable de los pies para el manejo de las herramientas mecánicas OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN	SEGURIDAD DE LA MAQUINARIA DE PRODUCCIÓN	¿Propone alguna acción?		
		SI	NO	Prioritario
PUNTO DE COMPROBACIÓN 006	Proteger los controles para prevenir su activación accidental. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 007	Hacer los controles de emergencia claramente visibles y fácilmente accesibles desde la posición normal del operador. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 008	Comprar máquinas seguras. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 009	Utilizar guardas o barreras apropiadas para prevenir contactos con las partes móviles de la maquinaria. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 010	Inspeccionar, limpiar y mantener periódicamente las máquinas, incluidos los cables eléctricos. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 011	Formar a los trabajadores para que operen de forma segura y eficiente. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN	MEJORA DEL DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO	¿Propone alguna acción?		
		SI	NO	Prioritario
PUNTO DE COMPROBACIÓN 012	El asiento es giratorio para permitir una mejor recogida de materiales de los laterales y el borde anterior es ligeramente redondeado para evitar presiones sobre las venas y nervios de las piernas. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 013	La silla cuenta con respaldo que permita apoyar la zona lumbar OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 014	El asiento y el respaldo son acolchados OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 015	Altura del asiento regulable entre 42 y 57 cm OBSERVACIONES:			

PUNTO DE COMPROBACIÓN 016	Altura del apoyo lumbar regulable entre 12 y 22 cm OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 017	Altura del escritorio de costura entre 762 mm (76.2 cm) y 787 mm (78.7 cm) OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 018	Inclinación del escritorio de costura de 10 ° OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 019	La altura de trabajo queda ligeramente por encima (unos 5 cm) de la altura de los codos. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 020	El borde de la mesa es redondeado para que el trabajador no tenga molestias al apoyar los brazos. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 021	El pedal puede regularse tanto en altura como en profundidad. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 022	Proporcionar una superficie de trabajo estable y multiusos en cada puesto de trabajo. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 023	Permitir que los trabajadores alternen el estar sentados con estar de pie durante el trabajo, tanto como sea posible. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 024	Proporcionar colchonetas antifatiga, provisiones para sentarse y acostarse en el area de descanso. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 025	Implicar a los trabajadores en la mejora del diseño de su propio puesto de trabajo. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN	ILUMINACIÓN	¿Propone alguna acción?		
		SI	NO	Prioritario
PUNTO DE COMPROBACIÓN 026	Incrementar el uso de la luz natural. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 027	Usar colores claros para las paredes y techos cuando se requieran mayores niveles de iluminación. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 028	Iluminar el área de trabajo y minimizar los cambios de luminosidad. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 029	Limpiar las ventanas y realizar el mantenimiento de las fuentes de luz. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN	LOCALES	¿Propone alguna acción?		
		SI	NO	Prioritario
PUNTO DE COMPROBACIÓN 030	Incrementar el uso de la ventilación natural cuando se necesite mejorar el ambiente térmico interior. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 031	Mejorar y mantener los sistemas de ventilación para asegurar una buena calidad del aire en los lugares de trabajo. OBSERVACIONES:			

PUNTO DE COMPROBACIÓN	RIESGOS AMBIENTALES	¿Propone alguna acción?		
		SI	NO	Prioritario
PUNTO DE COMPROBACIÓN 032	Aislar o cubrir las máquinas ruidosas o ciertas partes de las mismas. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 033	Reducir las vibraciones que afectan a los trabajadores a fin de mejorar la seguridad, la salud y la eficiencia en el trabajo. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 034	Asegurarse de que las conexiones de los cables de las lámparas y equipos sean seguros. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN	SERVICIOS HIGIÉNICOS Y LOCALES DE DESCANSO	¿Propone alguna acción?		
		SI	NO	Prioritario
PUNTO DE COMPROBACIÓN 035	Con el fin de asegurar una buena higiene y aseo personales, suministrar y mantener en buen estado vestuarios, locales de aseo y servicios higiénicos OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 036	Proporcionar áreas para comer, locales de descanso y dispensadores de bebidas, con el fin de asegurar el bienestar y una buena realización del trabajo. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 037	Proporcionar lugares para la reunión y formación de los trabajadores. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN	EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL	¿Propone alguna acción?		
		SI	NO	Prioritario
PUNTO DE COMPROBACIÓN 038	Señalizar claramente las áreas en las que sea obligatorio el uso de equipos de protección individual. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 039	Proporcionar equipos de protección individual que protejan adecuadamente. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 040	Asegurar el uso habitual del equipo de protección individual mediante las instrucciones y la formación adecuadas, y periodos de prueba para la adaptación. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 041	Proporcionar recursos para la limpieza y mantenimiento regular de los equipos de protección individual. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 042	Proporcionar un almacenamiento correcto a los equipos de protección individual. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN	ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO	¿Propone alguna acción?		
		SI	NO	Prioritario
PUNTO DE COMPROBACIÓN 043	Involucrar a los trabajadores en la planificación de su trabajo diario. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 044	Consultar a los trabajadores sobre cómo mejorar la organización del tiempo de trabajo. OBSERVACIONES:			

PUNTO DE COMPROBACIÓN 045	Resolver los problemas del trabajo implicando a los trabajadores en grupos. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 046	Consultar a los trabajadores cuando se hagan cambios en la producción y cuando sean necesarias mejoras para que el trabajo sea más seguro, fácil y eficiente. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 047	Informar frecuentemente a los trabajadores sobre los resultados de su trabajo. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 048	Formar a los trabajadores para que asuman responsabilidades y dotarles de medios para que hagan mejoras en sus tareas. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 049	Dar oportunidades para que los trabajadores aprendan nuevas técnicas. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 050	Adaptar las instalaciones y equipos a los trabajadores discapacitados para que puedan trabajar con toda seguridad y eficiencia. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 051	Prestar la debida atención a la seguridad y salud de las mujeres embarazadas. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 052	Tomar medidas para que los trabajadores de más edad puedan realizar su trabajo con seguridad y eficiencia. OBSERVACIONES:			
PUNTO DE COMPROBACIÓN 053	Establecer planes de emergencia para asegurar unas operaciones de emergencia correctas, unos accesos fáciles a las instalaciones y una rápida evacuación. OBSERVACIONES:			