

**LISTA DE IDENTIFICACIÓN BÁSICA DE RIESGOS ERGONÓMICOS**

**Nombre Trabajador:** CLAVJO CARLOS

**Área de Trabajo:** Mantenimiento

**Labor que Realiza:** MANTENIMIENTO MAQUINAS PLANTA

DIMENSIONES		SI	NO	Zona Corporal Más Expuesta MS
1	<p><b>La superficie donde se realiza el trabajo es muy alta/baja.</b></p> <p>En ocasiones se requiere realizar tareas en superficies demasiado altas, como el techo, por ejemplo: escayolistas, montador de andamios, etc., lo que obliga a mantener los brazos por encima del nivel de hombros, o excesivamente bajas lo que obliga a estar con la espalda flexionada, de rodillas, cuclillas, etc. (por ejemplo: soladores, pintores, etc.)</p> 	X		Hombros y piernas
2	<p><b>El espacio disponible en el área de trabajo es insuficiente y no permite los movimientos necesarios para realizar la tarea.</b></p> <p>No existe espacio suficiente para colocar las herramientas y equipos necesarios para realizar el trabajo con comodidad, existiendo zonas demasiado pequeñas que limitan la movilidad; por ejemplo: operario de montaje de canalizaciones, pintor, etc.</p> 	X		Espalda, hombros
3	<p><b>Realiza alcances a zonas, elementos o herramientas de trabajo que están muy alejados del cuerpo.</b></p> <p>En ocasiones la ubicación de los elementos de trabajo, obligan a realizar posturas forzadas (estirar mucho el brazo, inclinar y girar la espalda, etc.); por ejemplo: montador de placas de yeso laminado, arreglo máquinas y plataformas, eléctricos, etc.)</p> 	X		Brazos
CARGA FÍSICA				
Manipulación manual de cargas		SI	NO	Zona Corporal Más Expuesta MS
4	<p><b>En el puesto de trabajo se manipulan (levantan, transportan, etc.), materiales pesados o en condiciones inadecuadas.</b></p> <p>En construcción el manejo de cargas pesadas es muy frecuente (montador de andamios, caravistero, colocación de bordillos, solador, etc.). Además del peso, es necesario considerar otras situaciones que pueden provocar lesiones en la zona de la espalda como: alturas de manejo por encima del nivel del</p>	X		Codos

	<p>hombro o por debajo de las rodillas, manipulación con la espalda girada y/o inclinada, levantamientos frecuentes o con una sola mano, agarre inadecuado de la carga, etc.</p> 			
5	<p><b>Se empujan y/o arrastran manualmente cargas distancias superiores a 2 metros.</b></p> <p>En especial en tareas de acopio de materiales el uso de traspaletas, carros, carretillas, etc., es muy habitual. El uso de estos elementos está condicionado por aspectos como el estado del terreno, el espacio disponible para maniobrar, la frecuencia de uso, el peso que se carga, etc.</p> 	X		Brazos y espalda
<b>Posturas y movimientos forzados</b>		SI	NO	Zona Corporal Más Expuesta MS
6	<p><b>Durante la jornada de trabajo el trabajador adopta posturas de trabajo forzadas o incómodas de manera repetida o prolongada.</b></p> <p>Es frecuente que durante la realización de tareas se adopten posturas inadecuadas del cuello (girado, inclinado, flexionado), del tronco (inclinación de la espalda), de brazos (elevación, flexión, etc.), y/o de piernas (arrodillado, en cuclillas), etc.</p> 	X		Cuello y Brazos en hombros y codos
<b>Movimientos repetitivos</b>				
7	<p><b>El trabajador debe realizar movimientos repetitivos durante alguna de las tareas.</b></p> <p>Por ejemplo, tareas con o sin herramientas que duran muy poco y se repiten continuamente como: martillear frecuentemente sobre una superficie, atado de barras en el puesto de ferrallista, lijado de superficies en el puesto de pintor, etc.</p> 	X		Brazos, Hombros, manos

**EQUIPAMIENTO DEL PUESTO DE TRABAJO. VEHÍCULOS, MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS**

VEHÍCULOS		SI	NO	Zona Corporal Más Expuesta MS
8	<p><b>El trabajador conduce algún vehículo de montacargas y las condiciones de manejo no son adecuadas.</b></p> <p>Por ejemplo: acceso a la cabina incómodo, cabina de dimensiones demasiado reducidas, asiento incómodo y sin regulaciones, cabina ruidosa, controles, palancas y pedales mal ubicados, etc.</p> 		X	
<b>Máquinas</b>				
9	<p><b>El trabajador utiliza máquinas eléctricas fijas o portátiles cuyo manejo me parece incómodo.</b></p> <p>Por ejemplo: dimensiones inadecuadas, peso, mandos e indicadores insuficientes o incorrectamente ubicados, necesidad de realizar posturas incómodas y/o esfuerzos para su manejo, ruidosa, vibraciones molestas, etc.</p> 		X	
<b>Herramientas</b>				
10	<p><b>Empleo algún tipo de herramienta manual que me resulta incómoda.</b></p> <p>Por ejemplo: la herramienta pesa mucho, el mango es incómodo o inadecuado (tamaño, forma, materiales, etc.), se adoptan durante su uso posturas incómodas, etc.</p> 	X		Manos, muñecas y Hombros

Ninguna pregunta marcada	⇒ SITUACIÓN ACEPTABLE
Alguna pregunta marcada	⇒ EVALUAR CON PROCEDIMIENTOS ESPECÍFICOS

RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN  
LISTA DE IDENTIFICACIÓN BÁSICA DE RIESGOS ERGONÓMICOS