



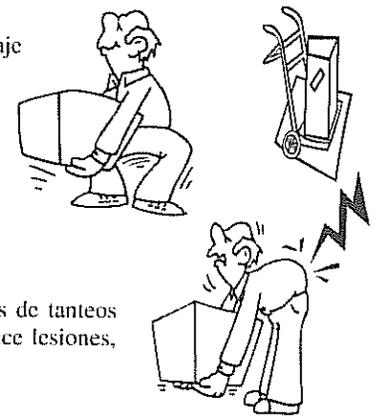
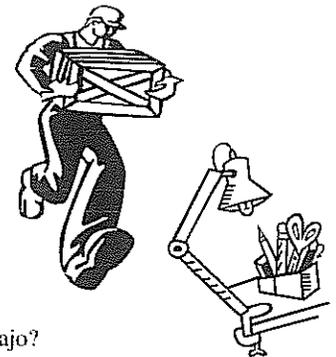
Nombre de Trabajo: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 52: Ergonomía en el Sitio de Trabajo

Introducción: Ergonomía es el estudio de cómo mejorar la relación entre las demandas físicas del sitio de trabajo y los empleados quienes desempeñan el trabajo. Eso quiere decir, considerando la variedad en capacidades humanas al seleccionar, diseñar o modificar equipo, herramienta, tareas y ambiente de trabajo. Si el trabajo esta desempeñado en posturas torpes o con esfuerzos excesos, pueden resultar en fatiga e incomodidad. Bajo estas condiciones músculos, tendones, ligamentos, nervios y venas de sangre pueden ser dañados. Este tipo de lesiones son conocidas como desordenes músculos/esquelético, o MSD. MSDN puede aumentar el costo de hacer negocio de ambas formas tanto directa o indirectamente. Los costos directos pueden incluir servicios médicos y altas primas de indemnización de obras. Los costos indirectos del aumento en cambio de trabajadores, ausencias y también un nuevo entrenamiento pueden ocurrir. Abajo esta una lista de sugerencias para ayudar mejorar ergonomía en su sitio de trabajo:

- **¿Son ajustables** las mesas para permitir posturas neutras en lugar de posturas dobladas para ver y trabajar en el material?
- **¿Puede ser desempeñado** el trabajo sin que empleados experimentan lo tenso o deslumbre en los ojos?
- **¿Es disponible** la iluminación ajustable en el trabajo para tareas que demandan alta visualidad?
- **¿Pueden realizarse** las tareas sin que el trabajador tenga que detener sus codos alejados desde su cuerpo?
- **¿Son proveídos** dispositivos de magnificación para promover posturas neutrales de cabeza y cuello durante procesos de inspeccionar el trabajo?
- **¿Pueden ser** realizadas tareas de alzamiento y descargue sin alzar y bajar las manos sobre el nivel del hombro o debajo de las rodillas?
- **¿Ha sido establecido** un método y procedimiento estándar de operación para alzar cargas pesadas? Este método deberá incluir buenas técnicas de alzamiento y como trabajar como un equipo.
- **¿Se manejan materiales** en un nivel uniforme para minimizar heridas de alzamiento o torceduras?
- **¿Se pueden realizar** las tareas sin repetido alcance de mas de 16 pulgadas desde la orilla del superficie de trabajo?
- **¿Los trabajadores** pueden mantener sus manos y muñecas en posición neutral cuando están trabajando?
- **¿Son disponibles** las asistencias mecánicas para el trabajador desempeñando tareas de manejar materiales?
- **¿Se puede hacer** la tarea sin tener que doblar el cuello y hombros para ver el trabajo?
- **¿Son evitados** cualquier punta de presión del cuerpo (ejemplo; muñecas, antebrazos, y muslos).
- **¿Son entrenados** los trabajadores para utilizar el grupo de músculos grandes cuando posible para cumplir tareas físicas?
- **¿Hay suficiente** pausas de descanso para aliviar estrés de tareas repetidas y tareas manejando materiales?
- **¿Son ordenada** y posicionada la herramienta, instrumentos y maquinaria para que las tareas sean desempeñado confortablemente?
- **¿Son ajustados,** posicionados, y arreglados los muebles para minimizar el agotar del cuerpo?
- **¿Han sido** los materiales propiamente localizados cerca del lugar de trabajo? ¿Están los senderos de pasaje eficientemente puesto desde la punta de arribo a la punta del lugar de trabajo?
- **Si la tarea** requiere posturas fijas, ¿se puede diseñar la tarea para permitir más movimiento?
- **¿Tienen las carretas** mangos adecuados para empujar o jalar cargamento?
- **¿Esta diseñado** el trabajo para que no sea requerido alzar y cargar mas de 25lb repetidamente?
- **¿Son evitadas** las posturas fijas en la tarea?
- **Si el trabajador** tiene que empujar o jalar objetos usando grandes cantidades de esfuerzos, ¿Están propiamente mantenidos para proveer auxilios mecánicos?



Conclusión: Mejorando la relación de trabajo al trabajador, frecuentemente involucra un proceso de métodos de tanteos hasta que una solución efectiva y adecuada es encontrada. Aumentando ergonomía en el sitio de trabajo reduce lesiones, aumenta producción, ahorra dinero, mejora la calidad del producto y satisfacción del trabajo.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

