

Lugar de trabajo/Actividad:

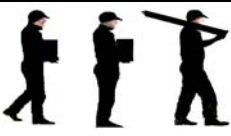



1^{er} paso: Determinación de la puntuación del elemento tiempo (¡Selecione sólo una columna!)

Operaciones de elevación o desplazamiento (< 5 s)		Sujeción (> 5 s)		Transporte (> 5 m)	
Número por día de trabajo	Puntuación tiempo	Duración total en el día de trabajo	Puntuación tiempo	Duración total en el día de trabajo	Puntuación tiempo
< 10	1	< 5 min.	1	< 300 m	1
de 10 a < 40	2	de 5 a 15 min.	2	de 300 m a < 1km	2
de 40 a < 200	4	de 15 min. a < 1 hr	4	de 1 km a < 4 km	4
de 200 a < 500	6	de 1 hrs. a < 2 hrs.	6	de 4 a < 8 km	6
de 500 a < 1000	8	de 2 hrs. a < 4 hrs.	8	de 8 a < 16 km	8
° 1000	10	≥ 4 hrs.	10	° 16 km	10
<i>Ejemplos:</i> • poner ladrillos • colocar piezas en una máquina • sacar cajas de un contenedor y ponerlas en una cinta transportadora		<i>Ejemplos:</i> • sujetar y guiar una pieza de hierro fundido mientras se trabaja en una amoladora • manejar una amoladora manual • manejar una desbrozadora		<i>Ejemplos:</i> • retirada de muebles, • entregar a una obra partes de un andamio	

2^o paso: Determinación de la puntuación de la carga, la postura y las condiciones de trabajo

Carga neta ¹⁾ para los hombres	Puntuación carga	Carga neta ¹⁾ para las mujeres	Puntuación carga
< 10 kg	1	< 5 kg	1
de 10 a < 20 kg	2	de 5 a <10 kg	2
de 20 a < 30 kg	4	de 10 a <15 kg	4
de 30 a < 40 kg	7	de 15 a < 25 kg	7
° 40 kg	25	de ° 25 kg	25

1) „Carga neta,“ significa en este contexto la fuerza real de acción que es necesaria para mover una carga. Esta fuerza de acción no se corresponde con la masa de la carga en cada caso. Cuando se inclina un cartón, solo el 50% de la masa de la carga tendrá efecto sobre el trabajador, y si usa una carretilla, sólo el 10%.

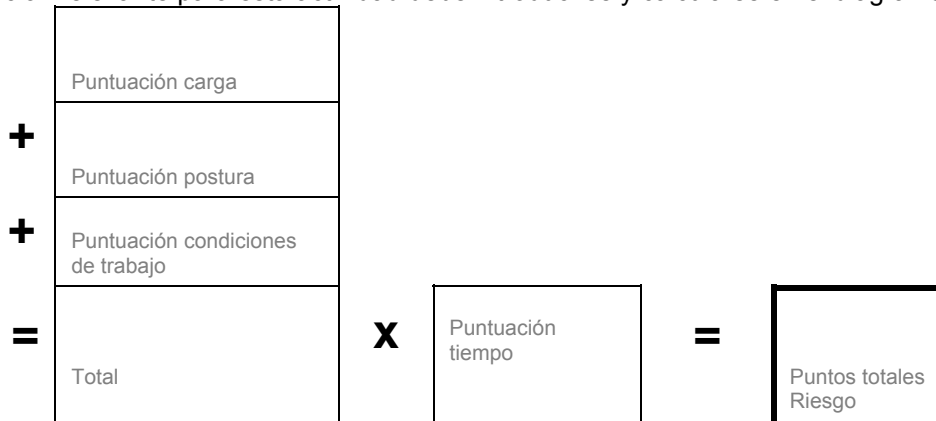
Postura típica, posición de carga ²⁾	Postura, posición de carga	Puntuación postura
	<ul style="list-style-type: none"> • Parte superior del cuerpo erecta, sin torsión • Al elevar, transportar y descender la carga, ésta permanece cerca del cuerpo 	1
	<ul style="list-style-type: none"> • Inclinación o torsión ligera del tronco • Al elevar, transportar y descender la carga, ésta permanece entre cerca y a media distancia del cuerpo 	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Inclinación pronunciada hacia abajo o hacia adelante • Inclinación ligera hacia adelante con torsión simultánea del tronco • Carga lejos del cuerpo o por encima de los hombros 	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Inclinación pronunciada hacia adelante con torsión simultánea del tronco • Carga lejos del tronco • Poca estabilidad de la postura cuando se está de pie • Posición agachada o de rodillas 	8

2) Para determinar la puntuación que se otorga a la postura, debe utilizarse la postura típica durante la manipulación manual. Por ejemplo, si hay diferentes posturas con la carga, deberá usarse un valor medio y no valores extremos ocasionales.

Condiciones de trabajo	Puntuación condiciones de trabajo
Buenas condiciones ergonómicas, p.e. suficiente espacio, ausencia de obstáculos físicos dentro del espacio de trabajo, suelo sin desniveles y sólido, iluminación suficiente, buenas condiciones de agarre	0
Espacio restringido para movimiento y condiciones ergonómicas desfavorables (ej. 1: espacio restringido para movimiento por una altura demasiado baja o por un área de trabajo inferior a 1,5 m ² , o 2: estabilidad de la postura perjudicada por un suelo con desniveles o blando)	1
Espacio para movimiento fuertemente restringido o inestabilidad del centro de gravedad de la carga (p.e. traslado de pacientes)	2

3^{er} paso: Evaluación

La puntuación relevante para esta actividad debe introducirse y calcularse en el diagrama.



Partiendo de la puntuación calculada y de la siguiente tabla, es posible realizar una evaluación aproximada.³⁾ Las disposiciones de las Leyes sobre el Permiso de Maternidad se aplican independientemente de lo anterior.

Nivel de riesgo	Puntuación de riesgo	Descripción
1	< 10	Situación de baja carga, es improbable que se produzca una sobrecarga física.
2	de 10 a < 25	Situación de aumento de carga, es posible que se produzca sobrecarga física en personas menos resistentes ⁴⁾ . Para este grupo, ayudará un nuevo diseño del lugar de trabajo.
3	de 25 a < 50	Situación de gran aumento de la carga; es posible que se produzca sobrecarga física también para las personas con una resistencia normal. Se recomienda volver a diseñar el lugar de trabajo.
4	≥ 50	Situación de carga alta; es probable que se produzca sobrecarga física. Es necesario volver a diseñar el lugar de trabajo ⁵⁾ .

³⁾ Básicamente, debe asumirse que a medida que aumenta la puntuación, también aumenta el riesgo de sobrecargar el sistema musculoesquelético. Los límites entre los niveles de riesgo son fluidos debido a las técnicas individuales de trabajo y a las condiciones de rendimiento. Por ello, la clasificación debe considerarse únicamente como un instrumento de orientación. Unos análisis más exactos necesitarán conocimientos ergonómicos especializados.

⁴⁾ En este contexto, personas menos resistentes son personas mayores de 40 años o menores de 21 años, personas recién llegadas al trabajo o que sufren alguna enfermedad.

⁵⁾ Las exigencias de diseño pueden determinarse con referencia al número de puntos en la tabla. Si se reduce el peso, se mejoran las condiciones de ejecución o se acorta el tiempo de tensión, puede evitarse el aumento de presión.

Es necesario controlar el lugar de trabajo por otras razones:

Razones: _____

Fecha de la evaluación: _____ Evaluación realizada por: _____