

Caravistero/Tabiquero de interiores

Ergonomía en el sector de la construcción.

Ergonomía en el sector de la construcción

Caravistero/tabiquero

 FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN

 Confederación Nacional
de la Construcción
 CCOO
 UGT
 MCA
fecoma

Con la financiación de:

 FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

¿Qué vamos a aprender?

- Principales riesgos ergonómicos asociados al puesto de caravistero-tabiquero.
- Recomendaciones ergonómicas para su mejora.



Caravistero-Tabiquero

■ Las **principales funciones** son:

Levantar paredes y tabiques interiores con la ayuda de herramientas manuales y materiales.



Riesgos ergonómicos

- Realización de fuerzas intensas.



- Manipulación de cargas.



- Posturas forzadas.



Problemas y recomendaciones

Aplicación de fuerzas intensas con brazos y manos

Problemas

- Se realizan fuerzas elevadas e impulsivas con las manos para realizar tareas como:
 - Mezclar el mortero de cemento con la azada, pala o paleta.



Recomendaciones

- Realizar las mezclas con una hormigonera.



- No realizar mezclas excesivamente voluminosas.
- Usar azadas con mangos largos y con varios asideros.

Caravistero/Tabiquero de interiores

Ergonomía en el sector de la construcción.

RECUERDA !!!



- Usar una buena técnica a la hora de manejar palas y azadas:
 - Movimiento de remado con la pala utilizando todo el cuerpo.
 - Colocarse de frente al recipiente de mezclado.
 - Evitar giros, estiramientos y alcances trabajando lo más cerca posible del cuerpo.



Problemas y recomendaciones

Aplicación de fuerzas intensas con brazos y manos

Problemas

- Partir los ladrillos con la paleta.



- Golpear los ladrillos con el mango de la paleta para que ajusten.



Recomendaciones

- Utilizar la herramienta de corte específica para partir ladrillos y fijarlos en alguna superficie.



- Usar la maza de goma para ajustar los ladrillos.



Problemas y recomendaciones

Manipulación de cargas

Problemas

- Levantamiento y transporte de sacos de cemento para realizar mezclas.
- Levantar y colocar grupos de ladrillos o bloques cerca de la zona de trabajo.



Recomendaciones

- Acercar al máximo los materiales a la zona de trabajo mediante ayuda mecánica (transpaletas, carretillas).
- Manipular los sacos entre dos personas.
- Colocar los sacos y los ladrillos en plataformas, entre la altura de nudillos y hombros.



Caravistero/Tabiquero de interiores

Ergonomía en el sector de la construcción.

RECUERDA !!!



■ Usar una buena técnica a la hora de levantar cargas:

- Seguir la secuencia de un levantamiento adecuado.
- Al manipular las cargas no girar el tronco y/o brazos, es mejor mover los pies.
- No manipular muchos ladrillos a la vez.
- Usar guantes.



Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas

Problemas

- Flexión muy elevada de la espalda y los brazos al coger el cemento con la paleta.



- Giro de tronco, cuello y brazos para llevar la paleta con cemento desde el cubo hasta la pared.

Recomendaciones

- Situar el cubo para mezcla sobre una superficie (mesa, borriqueta, etc.) que quede a la altura de las caderas.



- Colocar el cubo con el cemento y los ladrillos de forma que no se realicen movimientos de giro de tronco y brazos.
- Colocarse de frente al plano de trabajo.

Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas

Problemas

- Flexión elevada de la espalda y de los brazos cuando se están colocando ladrillos en la parte inferior del muro.



- Flexión elevada de los brazos e inclinación hacia atrás del cuello cuando se están colocando ladrillos en la parte alta del muro.

Recomendaciones

- Alternar entre posturas:
 - Sentado. Usar un taburete o un cubo vuelto del revés con una almohadilla encima.
 - En cuclillas o de rodillas (utilizar rodilleras o cuñas).



- Usar plataformas para adecuar la altura de trabajo.



Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas

Problemas

- De muñeca y realización de fuerza al coger la pasta con la paleta.



- En general asociadas a trabajar en espacios muy reducidos.



Recomendaciones

- Usar herramientas adecuadas a las características personales y a la tarea que se ha de realizar.
- No manejar mucha cantidad de material.
- Cambiar de posición y alternar entre tareas.
- Tomar un ligero descanso cada 30 min y hacer estiramientos.

Problemas y recomendaciones RESUMEN

- Fuerzas elevadas e impulsivas.
- Manipulación manual de cargas.



- Realizar mezclas menos voluminosas o usar una hormigonera.
- Utilizar las herramientas adecuadas según la tarea.
- Acercar los materiales a su zona de uso y colocarlos a la altura adecuada.
- Manejar entre dos operarios.



Problemas y recomendaciones RESUMEN

■ Posturas forzadas.



- Colocar los elementos de trabajo a la altura de las caderas
- Colocarse enfrente del plano de trabajo.
- Usar plataformas adecuadas a la altura de trabajo.
- Usar las herramientas adecuadas.
- Alternar tareas y tomar descansos.

