

Encofrador

Ergonomía en el sector de la
construcción.

Ergonomía en el sector de la construcción

Encofrador

 FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN

 Confederación Nacional
de la Construcción
   

Con la financiación de:

 FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

¿Qué vamos a aprender?

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

Encofrador

- Trabajador encargado de formar un molde de hierro o madera, en el que se vacía el hormigón hasta que fragua y que se desmonta después.



Riesgos ergonómicos

■ Posturas Forzadas



■ Realización de fuerza



■ Manipulación de cargas



■ Trabajo en superficies inestables



Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas de espalda y brazos

Problemas

- Agacharse a recoger material que se encuentra a ras del suelo.



- Agacharse para colocar tableros, alinear bovedillas...



Recomendaciones

- Colocar los materiales a alturas adecuadas.



- Elevar la altura de trabajo para realizar tareas de precisión o para realizar cortes de material.

Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas de espalda y brazos

Problemas

- Elevar los brazos para colocar o quitar las chapas de encofrado de los pilares.



Recomendaciones

- Situarse sobre una plataformas de trabajo.
- Utilizar escaleras que permitan acercarse a la zona de trabajo al colocar las chapas.
- Tomar descansos cada 30 minutos Trabajados.



Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas de espalda y brazos

Problemas

- Se trabaja arrodillado o en cuclillas para realizar el entablado.



Recomendaciones

- Usar rodilleras y cuñas.
- Descansar cada 20 minutos, y realizar estiramientos.
- Disponer los materiales ordenados lo más cerca posible de donde tienen que colocarse.



Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas de mano/muñeca

Problemas

- Asociadas al manejo de herramientas manuales.



Recomendaciones

- Asegurarse de que las herramientas, tanto manuales como eléctricas, están limpias y engrasadas.
- Seleccionar la herramienta más adecuada según el tipo de tarea.
- Usar material en buen estado y que sea fácil y cómodo de manejar, revisar que los puntales no estén oxidados...



Problemas y recomendaciones

Manipulación manual de cargas

Problemas

- Transporte manual de elementos como tableros, paneles, puntales...
- Colocación y alineación manual de bovedillas.



Recomendaciones

- Situar los elementos de trabajo lo más cerca posible del puesto.
- Usar herramientas mecánicas para el manipulado de cargas pesadas.
- Realizar el levantamiento entre dos personas
- Usar guantes para mejorar el agarre de objetos.

Problemas y recomendaciones

Aplicación de fuerzas

Problemas

- Aplicación de fuerza elevada:
 - Colocación de puntales.
 - Ajuste de los tableros.
 - Desencofrado...
- Aplicación de fuerza impulsiva:
 - Martillear tableros para ajustarlos.
 - Golpear las tuercas de los paneles para desencofrar.



Recomendaciones

- Usar una palanca que sea cómoda en forma, peso y longitud para desencofrar.
- 
- Recibir formación sobre cómo se debe apalancar para reducir la fuerza que se ha de realizar.
 - Descansar cada 30 minutos y estirarse.
 - Trabajar con paneles con un buen sistema de apertura.

Problemas y recomendaciones

Superficies inestables

Problemas

- Aplicar fuerza subido en una escalera o transportar material a través de suelos irregulares o llenos de obstáculos.



Recomendaciones

- Mantener limpio y ordenado el puesto de trabajo.



- Usar botas cómodas y de la talla adecuada.
- Acomodar el ritmo de trabajo a la habilidad propia y a la situación.
- Rotación de tareas.

RECUERDA !!!**■ Adoptar hábitos saludables de trabajo:**

- Realizar breves pausas cada 20 minutos si se está en posturas forzadas o realizando esfuerzos es importante.
- Mantenerse en buena forma física. Realizar periódicamente ejercicios de estiramiento y calentamiento.
- No realizar almuerzos copiosos ni ingerir bebidas alcohólicas.
- Intentar cambiar de postura cada poco tiempo.
- Disponer de personal de apoyo para el transporte del material que se va soltando.

Problemas y recomendaciones

RESUMEN

- Posturas forzadas debido a las variadas alturas de trabajo.



- Colocar los elementos de trabajo a la altura de las caderas.
- Usar plataformas adecuadas a la altura de trabajo.
- Usar rodilleras, cuñas, taburetes.
- Seleccionar las herramienta más adecuadas.
- Usar material en buen estado.
- Alternar tareas y tomar descansos.

Problemas y recomendaciones

RESUMEN

- Manipulación manual de cargas.
- Fuerzas
- Superficies inestables



- Acercar los materiales a su zona de uso y colocarlos a la altura adecuada.
- Manejar entre dos operarios.
- Usar guantes.
- Usar palancas para desencofrar.
- Trabajar con paneles con apertura fácil.
- Recibir formación para un adecuado encofrado.
- Mantener el puesto ordenado, acomodar el ritmo de trabajo.