

Operario de montaje de canalizaciones

Ergonomía en el sector de la construcción.

Ergonomía en el sector de la construcción

Operario de montaje de canalizaciones

FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN

Confederación Nacional
de la Construcción
CCOO
fecom
UBA
MCA

Con la financiación de:

FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

¿Qué vamos a aprender?

- Principales riesgos ergonómicos asociados al puesto de
OPERARIO DE MONTAJE DE CANALIZACIONES
- Recomendaciones ergonómicas para su mejora

Operario de montaje de canalizaciones

Encargado de la colocación de prefabricados como tuberías, pozos de alcantarillado, arquetas, etc, previa preparación de la zona

Las principales tareas en este puesto son:

- Apertura de la zanja donde posteriormente se ubicará la tubería.
- Nivelar el asiento de la tubería.
- Colocación de las tuberías.
- Rellenar la zanja.



Operario de montaje de canalizaciones

Ergonomía en el sector de la construcción.

Riesgos ergonómicos

- Posturas forzadas de espalda, brazos y piernas .
- Manipulación manual de cargas .



Riesgos ergonómicos

- Movimientos repetitivos. .
- Exposición a ruido y vibraciones.
- Aplicación de fuerzas.



Operario de montaje de canalizaciones

Ergonomía en el sector de la construcción.

Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas de espalda, brazos y piernas

Problema ergonómico

- Trabajar en cuclillas, de rodillas o flexionar el tronco a la altura de la cadera para poder acceder al plano situado a ras de suelo.
 - Al ajustar y unir las tuberías.
 - Al realizar la nivelación del asiento de la tubería.
- Posturas forzadas de brazos y espalda si la zanja se abre manualmente (pico).



Recomendaciones

- Utilizar rodilleras y cuñas en las tareas de apertura de la zanja, etc.



- Utilizar picos, azadas o legones con los mangos más largos.
- Colocar sobre las herramientas mangos adicionales.



Operario de montaje de canalizaciones

Ergonomía en el sector de la construcción.

RECUERDA !!!

■ Para las posturas forzadas en general, se proponen los siguientes consejos:

- Tomar pausas para estirar los músculos que han estado en tensión.
- Alternar entre posturas con bastante frecuencia.
- Cuidar la espalda realizando ejercicio físico y estiramientos.



Operario de montaje de canalizaciones

Ergonomía en el sector de la construcción.

Problemas y recomendaciones Manipulación manual de cargas

Problema ergonómico

■ Transporte y manipulación manual de:

- tubos
- Canalizaciones
- otros materiales



■ Manipulaciones a diferentes alturas

■ Agarre inadecuado debido al gran diámetro y longitud de tubos y canalizaciones



Recomendaciones

■ Pedir ayuda a un compañero (levantamiento en equipo)



■ Usar elementos de ayuda para la manipulación de prefabricados.





RECUERDA !!!

El riesgo de lesión por manipulación de cargas puede reducirse:

■ Utilizar una técnica de levantamiento adecuada:

- Observar bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos.
- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento.
- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha el mentón metido.
- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha.



Problemas y recomendaciones

Movimientos repetitivos

Problema ergonómico

- Asociados a la ejecución manual de la zanja:
 - Ejecución: cavar con el pico.
 - Nivelación del asiento mediante el legón o la azada.
 - Relleno de la zanja con legones o con pala.



Recomendaciones

- Sustituir herramientas manuales por herramientas eléctricas.
- Cambiar de tarea, realizar estiramientos y hacer pausas cortas y frecuentes
- Planificar rotaciones entre tareas y entre puestos de distinto tipo.

Problemas y recomendaciones

Exposición a Vibraciones

Problema ergonómico

■ Uso de herramientas manuales de impacto:

- matillo percutor
- Radial
- pico



■ Conducción de vehículos:

- Retroexcavadora
- pisón compactador



Recomendaciones

- Solicitar guantes antivibración.
- Colocar fundas o mangos aislantes en las palancas, controles, mangos de herramientas, etc.
- Rotación a tareas sin exposición a vibraciones para aliviar la carga de los músculos



Problemas y recomendaciones

Aplicación de fuerzas

Problema ergonómico

- Realizar la zanja manualmente con el pico.
- Extraer el material de dentro de la zanja con azada y capazo o con la pala.
- Usar herramientas de corte y percusión eléctricas
- Manipulación de las compactadoras manuales.



Recomendaciones

- Utilizar vehículos y máquinas para sustituir o minimizar las tareas manuales (apertura de zanja y extracción de materiales de la misma)
- Utilizar el "cazo" de la retroexcavadora para realizar la zanja y sacar el material de la misma.



Problemas y recomendaciones

Exposición al Ruido

Problema ergonómico

- Uso de las herramientas eléctricas de corte y percusión
- Uso de maquinaria de mayor envergadura como la retroexcavadora con martillo percutor.



Recomendaciones

- Reducción de holguras, uso de materiales que eviten fricción.
- Disminución ritmo de trabajo.
- Correcto mantenimiento: engrase, fijación de piezas, etc.
- Aumento distancia fuente-trabajador.
- Bloquear la vía de difusión del ruido mediante barreras de aislamiento sonoro.
- Rotaciones.
- Evitar o reducir la exposición innecesaria.
- Cabinas insonorizadas en los vehículos.
- Protección personal.

Operario de montaje de canalizaciones

Ergonomía en el sector de la construcción.

Problemas y recomendaciones RESUMEN

■ Posturas forzadas de espalda, brazos y piernas



■ Manipulación manual de cargas



- Utilizar rodilleras y cuñas.
- Utilizar picos, azadas o legones con los mangos más largos
- Colocar sobre estas herramientas mangos adicionales.
- Pedir ayuda a un compañero (levantamiento entre dos trabajadores)
- Usar elementos de ayuda para la manipulación de prefabricados.

Problemas y recomendaciones RESUMEN

■ Movimientos repetitivos



■ Exposición a Vibraciones



■ Uso de herramientas eléctricas

■ Rotaciones, pausas y realizar ejercicio de estiramiento

■ Solicitar guantes antivibración.

■ Colocar fundas o mangos aislantes en las palancas, controles, mangos de herramientas, etc.

Problemas y recomendaciones RESUMEN

■ Aplicación de fuerzas



■ Exposición al ruido



- Utilizar vehículos y máquinas para sustituir o minimizar las tareas manuales.
- Utilizar el "cazo" de la retroexcavadora para realizar la zanja y sacar el material de la misma.
- Reducción de holguras.
- Disminución ritmo de trabajo.
- Correcto mantenimiento.
- Rotaciones.
- Cabinas insonorizadas en los vehículos.
- Protección personal