

Trabajos en oficina de obra

Ergonomía en el sector de la construcción.

Ergonomía en el sector de la construcción

Trabajos en oficina de obras: jefes de obra, encargados, capataces, administrativos, etc.

¿Qué vamos a aprender?

- Principales riesgos ergonómicos asociados al puesto de

TRABAJO EN OFICINA DE OBRA

- Jefe de obra
- Topógrafo
- Encargado
- Administrativo de obra
- Etc.



- Recomendaciones ergonómicas para su mejora

Trabajos en oficina de obra

Incluye todas aquellas tareas de tipo técnico y administrativo que deben ser ejecutadas a pie de obra.



Riesgos ergonómicos

- Carga física y entorno de trabajo



- Condiciones ambientales



- Riesgos psicosociales



Trabajos en oficina de obra

Ergonomía en el sector de la construcción.**Problemas y recomendaciones**

Carga física y entorno de trabajo

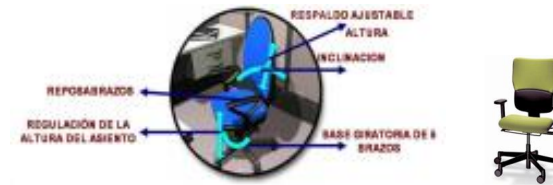
Problema ergonómico

■ TME debido a:

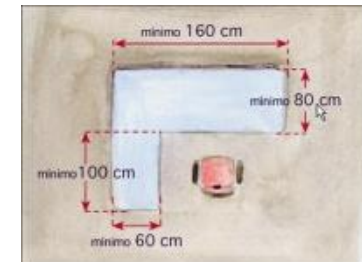
- Movilidad restringida
- Malas posturas
- Giros, flexión y extensión de Cuello.
- Elevación de hombros y esfuerzos debido a mal apoyo.
- Mal apoyo de la espalda y posturas estáticas.
- Flexión, extensión y desviación de muñecas.

**Recomendaciones**

■ Disponer de sillas de oficina adecuadas



■ Disponer de una mesa con las medidas recomendables



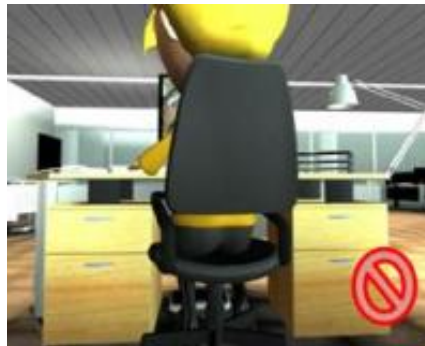
Problemas y recomendaciones

Carga física y entorno de trabajo

Recomendaciones

■ Dimensionar adecuadamente el lugar de trabajo y su distribución

- Disponer los elementos del entorno de trabajo de manera que se permita la movilidad del usuario del ordenador.
- Cuanto más estático y sedentario sea un trabajo, tanto más importante es que el entorno facilite los movimientos y los cambios de postura.
- Evitar las cajoneras fijas a la mesa. Restan espacio de trabajo



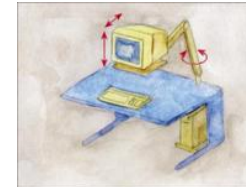
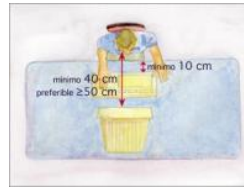
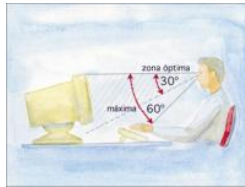
Problemas y recomendaciones

CARGA FÍSICA Y ENTORNO DE TRABAJO

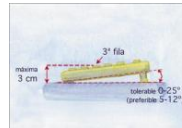
Recomendaciones

■ Adecuación del ordenador

- Independencia de la pantalla con respecto a la CPU.
- Ajuste de la orientación y colocación de la pantalla del monitor .
 - Altura, distancia y colocación respecto al usuario, control de los reflejos...



- Ajuste del teclado.



Problemas y recomendaciones

CARGA FÍSICA Y ENTORNO DE TRABAJO

Recomendaciones

■ Proporcionar elementos de ayuda:

- Si tras regularte la altura de la silla no te llegan los pies al suelo, solicita un reposapiés
- Para tareas de introducción de datos en ordenador, utiliza un atril para colocar los documentos
- Si las tareas de atención telefónica se combinan con buscar información en el ordenador, solicita un teléfono con manos libres.
- Evitar la formas acusadas del ratón, se recomiendan formas suaves



Problemas y recomendaciones

Manipulación manual de cargas

Problema ergonómico

■ Iluminación inadecuada

- Deficiente
- Deslumbramientos
- Reflejos



■ Inapropiado ambiente térmico

- Temperatura y humedad
- Corrientes de aire
- Diferencia de temperatura entre espacios



■ Excesivo nivel de ruido



Recomendaciones

■ Diseño y adecuación de los aspectos más relevantes de la iluminación.



■ Determinar una condiciones ambientales adecuadas y satisfactorias para la mayoría de los empleados.

■ Diseño adecuado del entorno y disminución del nivel de ruido.



Problemas y recomendaciones

Condiciones ambientales

Recomendaciones

■ Diseño y adecuación de los aspectos más relevantes de la iluminación

- Iluminación general, y si es necesaria individualizada mediante flexos.
- Nivel de iluminación recomendable de 500 lux.
- Equilibrio entre las diferentes intensidades de luz (Relación 10:1).
- Evitar deslumbramientos directos:
 - Colocar cortinas en las ventanas y pantallas difusoras en las luminarias.
 - Ubicación adecuada del puesto dentro del local.
- Evitar deslumbramientos indirectos:
 - Superficies color mate.
 - Pantalla del ordenador con tratamiento antirreflejo.



Problemas y recomendaciones

Condiciones ambientales

Recomendaciones

■ Determinar unas condiciones ambientales adecuadas

- Temperatura
 - En verano, de 23 a 26 °C.
 - En invierno, de 20 a 24 °C.
- Humedad
 - Humedad relativa entre el 45% y el 65%.
- Velocidad del aire
 - Velocidad del aire inferior a 0.15 m/s.
- Diferencias de temperaturas
 - Temperatura del suelo: 19-20 °C.
 - Diferencia de temperatura radiante desde el techo hasta el suelo ≤ 5 °C.
 - Diferencia de temperatura radiante desde superficies verticales cerca del suelo < 10 °C.



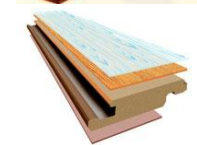
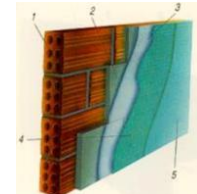
Problemas y recomendaciones

Condiciones ambientales

Recomendaciones

■ Diseño adecuado del entorno y disminución del nivel de ruido

- Disminuir el ruido ambiental
 - Correcta selección de los equipos y adecuado aislamiento de los mismos.
 - Incrementando la absorción de las paredes y el techo.
- Optimizar la relación señal-ruido
 - Actuar sobre el local
 - Reducción del tiempo de reverberación y mayor compartimentación.
 - Colocación de materiales absorbentes en el suelo o en el techo.
 - Mamparas separadoras en salas muy grandes.



Problemas y recomendaciones

Riesgos psicosociales

Problema ergonómico

- Situaciones de sobrecarga o subcarga de trabajo
- Repetitividad y monotonía
- Presión indebida de tiempos
- Aislamiento que intercepta las relaciones sociales



Recomendaciones

- Diseño adecuado de la tarea
 - Autonomía del trabajador
 - Cambio de actividad
 - Pausas regladas
 - 10-15 min cada 90 min de trabajo
- Formación e información
 - Causas de riesgo y consecuencias
 - Papel a desempeñar por el trabajador ante el riesgo
 - Medidas preventivas...

Problemas y recomendaciones

RESUMEN

- Carga física y entorno de trabajo
- Condiciones ambientales
- Riesgos psicosociales
- Adecuación de mesa y silla
- Colocación correcta del ordenador y pantalla
- Distribución del entorno de trabajo
- Condiciones adecuadas:
 - Iluminación
 - Temperatura y humedad
 - Ruido
- Adecuación de tareas
- Formación e información