

¿Qué vamos a aprender?

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

Pintor

Trabajador encargado de preparar y realizar revestimientos con papel y acabados con todo tipo de pinturas sobre cualquier tipo de superficie.

Las principales tareas en este puesto son:

- Provisión de materiales y herramientas.
- Preparación del soporte para pintar o empapelar.
- Pintura.
- Empapelado.



Riesgos ergonómicos

- Posturas forzadas, alturas y alcances
- Posturas forzadas, trabajo en techos
- Posturas forzadas, trabajo a nivel del suelo



Riesgos ergonómicos

- Manipulación manual de cargas
- Movimientos repetitivos



Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas, alturas y alcances

Problema ergonómico

- Flexión de brazos y piernas, extensión de cuello.
 - Variación de las alturas de trabajo (desde el suelo al techo)



- Alcances a zonas difíciles.
 - posturas de giro del tronco, inclinación lateral del cuello y flexión y separación lateral de los brazos.

Recomendaciones

- Uso de plataformas elevadas, escaleras, etc.
 - situar el plano de trabajo a una altura adecuada que mejore la postura de brazos.



Problemas y recomendaciones

Peso del martillo

Problema ergonómico

- Mantener al menos un brazo por encima del hombro, hiper-extensión del cuello.



Recomendaciones

- Sistemas de mangos telescópicos ligeros y con un agarre cómodo.
 - Permiten a los trabajadores acceso a las zonas más elevadas sin necesidad de subirse a escaleras o plataformas
 - Disponer de accesorios que permitan regular la longitud en función de la necesidad del trabajo
 - Usar alargadores extensibles articulados que pueden facilitar la orientación para acceder mejor a ciertas zonas de trabajo.



Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas, trabajo a nivel del suelo

Problema ergonómico

- Flexión elevada de tronco y de brazos.

- Introducir el rodillo o la brocha en el cubo, que generalmente está en el suelo.



- Posturas forzadas de espalda y piernas.

- Flexiones importantes



- Posturas forzadas de espalda y piernas.

- Posturas en rodillas/cuclillas



Recomendaciones

- Utilizar taburetes, rodilleras y/o cuñas



- Emplear, si es posible y la tarea lo permite, plataformas rodantes



Problemas y recomendaciones

Manipulación manual de cargas

Problema ergonómico

- Transporte y manipulación de:
 - Botes de pintura
 - Otros materiales de peso variable, cercanos a los valores críticos (25 Kg).
- Condiciones inadecuadas de manejo (alturas de recogida, etc.)



Recomendaciones

- Usar ayudas para llevar los materiales.



- Mejorar el agarre de los cubos



- Situar las áreas de acopio lo más cerca posible de la zona de trabajo.

RECUERDA !!!**El riesgo de lesión por manipulación de cargas puede reducirse:**

- Usar una técnica de levantamiento adecuada:
 - Observar la carga, prestando especial atención a: forma, tamaño, peso, zonas de agarre, 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

- Movimientos repetitivos de brazos y mano-muñeca, asociadas a la aplicación de pintura, así como la tarea de lijado manual, rascado de paredes, etc.

Recomendaciones

- Emplear herramientas eléctricas en lugar de manuales (batidoras, etc.)



- Lijadoras con mejores prestaciones y usabilidad.
- Pomo delantero (desmontable), superficies de agarre almohadilladas, sistemas de extracción integrados, brazo alargador para acceder superficies altas, etc.



RECUERDA !!!

- Hacer una buena organización del trabajo:
 - Cambiar de tarea, realizar estiramientos y hacer pausas durante las tareas.
 - Planificar rotación de tareas a puestos de distinto tipo.
 - Establecer de rotaciones adecuadas para aliviar la carga de los músculos cuando se trabaja de manera en tareas donde existe una elevada repetitividad de los movimientos de muñeca, agarres de fuerza o exposición a vibraciones.

Pintor

Ergonomía en el sector de la construcción.

Problemas y recomendaciones RESUMEN

- Posturas forzadas (brazos, tronco, cuello, piernas)



- Usar plataformas adecuadas a la altura de trabajo.
- Uso de mangos telescópicos
- Uso de rodilleras, cuñas, taburetes para partes bajas.
- Uso de plataformas rodantes



Problemas y recomendaciones

RESUMEN

■ Manipulación manual de cargas



■ Movimientos repetitivos



- Usar plataformas adecuadas a la altura de trabajo.
- Usar ayudas para manipular los materiales.
- Mejorar el agarre de los cubos.
- Distribución adecuada de materiales
- Usar herramientas eléctricas en vez de manuales.
- Hacer una buena organización del trabajo

Pintor

Ergonomía en el sector de la construcción.

Ergonomía en el sector de la construcción

Pintor

 FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN

 Confederación Nacional
de la Construcción
   

Con la financiación de:

 FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES