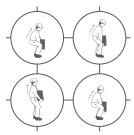


Ergonomía en el sector de la construcción

Caravistero/tabiquero

Trabajador encargado de alzar las paredes y tabiques interiores con la ayuda de herramientas manuales y materiales



Ergonomía en el sector de la construcción

Caravistero/tabiquero

Problema ergonómico



Aplicación de fuerzas intensas con brazos y manos:

- * Realizar la mezcla.

Recomendaciones de mejora



- * Reducir la fuerza a realizar para mezclas mediante el uso de hormigoneras mecánicas.
- * No realizar mezclas muy voluminosas y elevar ligeramente el recipiente de mezclado.
- * Utilizar azadas y palas adaptadas y con un mango añadido.
- * Situarse enfrente y lo más cerca posible del cuerpo, la zona de trabajo.

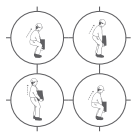


Aplicación de fuerzas intensas con brazos y manos:

- * Partir y golpear ladrillos para su colocación.



- * Evitar partir los ladrillos con la paleta.
- * Golpear lo ladrillos con la maza de goma para su colocación.



Ergonomía en el sector de la construcción

Caravistero/tabiquero

Problema ergonómico



Manejo manual de cargas:

- * Levantamiento y transporte de sacos de cemento.
- * Levantar y colocar grupos de ladrillos o bloques.



- * Flexión muy elevada de espalda y de brazos al coger la mezcla y al colocar los ladrillos de la parte baja de la pared.

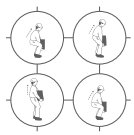
Recomendaciones de mejora



- * Planificar los movimientos a realizar entre dos personas si los sacos pesan mucho y utilizar una técnica de levantamiento.
- * Situar los elementos de trabajo cerca del cuerpo y evitar que se encuentren a ras de suelo.
- * Ubicarse enfrente del plano de trabajo.
- * Reducir el número de ladrillos a coger.



- * Colocar los recipientes para hacer la mezcla sobre plataformas adecuadas a la altura de la cadera.
- * Alternar posturas: sentado-cuclillas.



Ergonomía en el sector de la construcción

Caravistero/tabiquero

Problema ergonómico



- * Giros de tronco, brazos y cuello para llevar la paleta con el cemento del cubo a la pared.

Recomendaciones de mejora



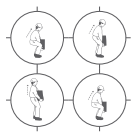
- * Evitar girar el tronco y/o los brazos, es mejor mover los pies.



- * Flexión muy elevada de brazos y extensión de cuello al colocar los ladrillos de la parte alta de la pared.



- * Utilizar plataformas adecuadas para no trabajar con los brazos por encima de los hombros.



Ergonomía en el sector de la construcción

Caravistero/tabiquero

Problema ergonómico



- * Posturas forzadas de muñeca y realización de fuerza al coger la pasta con la paleta.

Recomendaciones de mejora



- * Reducir la cantidad de pasta a manejar.
- * Uso de las herramientas adecuadas.



RECOMENDACIONES GENERALES

- * Cambiar de posición y alternar tareas.
- * Tomar ligeros descansos cada 30 minutos y hacer estiramientos.
- * Usar herramientas adecuadas a las características personales y a la tarea.