

Ergonomía en el sector de la construcción

Elementos ergonómicos

¿Qué vamos a aprender?

- Elementos útiles para:
 - mejorar las condiciones de trabajo,
 - facilitar la realización de las tareas y
 - reducir el impacto de los riesgos ergonómicos.
- De cada elemento se describirán:
 - Sus principales características.
 - El uso previsto.
 - Ventajas ergonómicas que presenta.

Plantillas para absorción de impactos

- Se colocan dentro de los zapatos o botas de trabajo.
- Fabricadas en caucho, espuma u otro material plástico.
- Absorben parte de los impactos de los pies contra el suelo y los distribuyen homogéneamente.
- Reducen la incidencia de los impactos sobre las piernas y la columna vertebral.



Plantillas para absorción de impactos

- Su uso está indicado en tareas en las que:
 - Se ha de permanecer la mayor parte del día de pie, con pocos cambios de postura.
 - Hay que moverse por superficies muy duras o irregulares.



Guantes antivibración

- Reducen la incidencia de la vibración que pasa desde las herramientas motorizadas hasta la mano y el brazo.
- Protegen las partes blandas de la mano de las vibraciones, permitiendo realizar tareas de precisión.
- Indicados si se usan herramientas eléctricas (taladros, martillos neumáticos, etc.).



Almohadillas para hombros

- Protegen las partes sensibles de los hombros cuando se transporta una carga que está colocada sobre los mismos.
- Distribuye la carga por toda la superficie del hombro, evitando la presión concentrada en puntos concretos.



Mangos para palas

- Asidero adicional en forma de D o de T para colocar en palas o en otras herramientas manuales.
- Permiten una mejor sujeción y un mayor control de la pala.
- Mejora la postura de flexión de la muñeca y reduce la necesidad de inclinar la espalda.



Mangos extensores

- Mangos especiales que se acoplan a las herramientas eléctricas convencionales para incrementar el alcance.
- Reducen la flexión del tronco y de los brazos al atar alambre en la ferralla al nivel del suelo.
- Reduce la flexión de los brazos y la extensión del tronco y del cuello al taladrar en el techo.



Rodilleras

- Puede engancharse a la pierna mediante correas o colocarse directamente encima de los pantalones.
- Al arrodillarse, la almohadilla protege los huesos de la rodilla, ya que reduce la presión debida al contacto con el suelo.
- Muy útil para tareas en las que hay que permanecer de rodillas durante períodos prolongados de tiempo.



Cuña para la pierna

- Se usa en los trabajos en los que hay que permanecer en cuclillas.
- Limita la flexión de la rodilla, evitando posturas extremas de la misma.
- Proporciona un lugar para descansar el peso del cuerpo, ayudando a mantener el equilibrio mientras se trabaja.



Agarres para herramientas

- Material plástico o de espuma que puede adaptarse a cualquier mango, y mejora la adaptación a las manos del trabajador.
- Permite un agarre más firme, reduce la fuerza de la mano.
- Mejora la postura de la mano y de la muñeca.
- Reducen los impactos y la transmisión de vibraciones.



Asiento para cubos

- Disco con una almohadilla que puede acoplarse a un cubo vuelto del revés.
- Muy útil en tareas que han de realizarse a ras del suelo.
- Evita tener que permanecer arrodillado o en cuclillas.
- Si la almohadilla es giratoria ayuda a evitar los giros de tronco al realizar alcances laterales.



Asidero para cubos

- Mango adicional o almohadilla que puede usarse para aumentar el diámetro del asa existente en el cubo.
- Permite reducir la fuerza necesaria para manejar el cubo.



Cinturón portaherramientas

- Con diversos compartimentos para llevar herramientas y accesorios.
- Reduce el manejo manual de herramientas pesadas.
- Facilita el uso de los equipos de protección individual.
- Mejora las posturas de trabajo al evitar los alcances forzados.



Herramientas eléctricas

- Alternativa eléctrica a las herramientas manuales.
- Por ejemplo: destornilladores, atornilladores, tenazas, tijeras, grapadoras, etc.
- Reduce la fuerza necesaria en las manos y en la espalda y mejora la postura de las manos y de los brazos.



Escalón portátil

- Puede ser de una pieza o plegable. Algunos modelos incluyen ruedas retráctiles para facilitar su transporte.
- Mejoran el alcance y la postura de los brazos cuando hay que trabajar en zonas por encima de la altura de los hombros.
- Ejemplos: pintado, enyesado de paredes, montaje de ventanas, etc.



Plataformas elevadoras

- Elementos para que el trabajador pueda realizar la tarea a una altura intermedia.
- Multitud de modelos: regulables en altura, con escaleras, portátiles, andamios plegables, etc.
- Mejoran el alcance y la postura de los brazos cuando hay que trabajar en zonas por encima de la altura de los hombros.
- Ejemplos: colocación de ladrillos, atado de ferralla, desencofrado, etc.



Elementos ergonómicos RESUMEN

- Elementos que mejoran las condiciones de trabajo, facilitan las tareas y reducen el impacto de los riesgos ergonómicos.
- Principales elementos:
 - Plantillas con absorción de impactos
 - Guantes anti-vibración
 - Almohadillas para hombros
 - Mangos para palas
 - Mangos extensores
 - Rodilleras
 - Cuña para la pierna
 - Agarres para herramientas
 - Asientos para cubos
 - Asideros para cubos
 - Cinturón portaherramientas
 - Herramientas eléctricas
 - Escalón portátil
 - Plataformas elevadoras

Para más información sobre elementos ergonómicos

- Revisar el catálogo de productos disponible en la Web

"Banco de Experiencias Preventivas en el sector de la Construcción"

www.ergonomia.lineaprevencion.com

- Para cada uno de los equipos podrá encontrar:
 - Una descripción
 - Las principales ventajas ergonómicas
 - Los puestos/tareas para los que se recomienda
 - Recomendaciones y consejos de uso de cara a su adquisición
 - Precio aproximado
 - Enlaces web
 - Términos/palabras para su búsqueda en internet