

Ergonomía en el sector de la construcción

Maceta de hierro

¿Qué vamos a aprender?

- Principales usos de la maceta de hierro
- Posturas de trabajo asociadas
- Problemas ergonómicos
- Propuestas de mejora ergonómica



MACETA DE HIERRO

- Herramienta manual bastante pesada, diseñada para golpear con la intención de clavar, hacer huecos, eliminar rebabas, etc.
- **Uso generalizado** en la construcción
- Uso: clavar y romper objetos.
- **Postura de trabajo muy variable:**
 - Ras de suelo
 - Diferentes alturas
- **Fuerza importante** en mano-muñeca: agarre de potencia.



Riesgos ergonómicos

■ Condiciones generales del mango y mantenimiento.



■ Posturas forzadas

- Trabajo a ras de suelo.
- Trabajo en altura.
- Posturas muñecas (Repetitividad y agarre).



Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas. enlucido de techos, trabajo en altura

Problema ergonómico

- Material y estado del mango.
- Mango agrietado.
- Mango astillado.
- Peso elevado y desequilibrado.



Recomendaciones

- Adecuado mantenimiento y limpieza.
- Cambio de mango si está astillado o agrietado.
- Sustituir la cabeza por un material similar al hierro pero de menor peso.



Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas.

Problema ergonómico

- Desviación de la muñeca
- Repetitividad
- Aplicación de fuerza
- Agarre



Recomendaciones

- Diseño mangos ligeramente curvados.
- Mantenimiento postura neutra.
- Mantenimiento postura neutra.
- Descansos cortos, ejercicios y estiramientos.
- Agarres adecuados.



Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas. Trabajo a nivel del suelo

Problema ergonómico

- Flexión de espalda.
- Rodillas y/o cucullas.



Recomendaciones

- Intentar sentarse sobre algún elemento de apoyo.
- Utilizar rodilleras o cuñas.
- Cambio de postura frecuente.
- Descansos cortos, ejercicios y estiramientos.
- Pausas.
- Alternar trabajos.



Problemas y recomendaciones

Posturas forzadas. Trabajo en altura

Problema ergonómico

- Extensión de cuello.
- Flexión de brazos.



Recomendaciones

- Intentar regular la altura de trabajo (escaleras, plataformas, etc.).



Problemas y recomendaciones

RESUMEN

- Diseño del mango.
- Posturas forzadas en muñecas.
- Trabajo a nivel de suelo.
- Trabajo a nivel de hombros.
- Mangos adecuados, cambiar mangos deteriorados.
- Usar mangos curvados, agarres adecuados, pausas.
- Usar rodilleras, taburetes, alternar de tareas, pausas.
- Regular la altura con plataformas, escaleras.