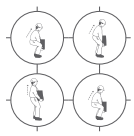


Ergonomía en el sector de la construcción

Extendido de aglomerado asfáltico

Equipo de trabajo encargado de realizar trabajos de pavimentación asfáltica (preparación de terreno, extendido, nivelado, compactación, etc.) de calles, carreteras y pistas



Ergonomía en el sector de la construcción

Extendido de aglomerado asfáltico

Problema ergonómico



Manipulación manual de cargas:

- * Peso de la lanza de riego (6-7 Kg).
- * Carga excesiva de la pala.



Posturas forzadas de espalda, cuello y brazos:

- * Reglista para controlar proceso y referencias en extendido.
- * Operario de pala y rastró, abastecimiento material manual, liberar trapas, extendido, etc.

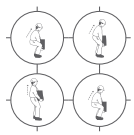
Recomendaciones de mejora



- * Usar palas de materiales más ligeros (mangos de fibra de vidrio).
- * Limitar la carga de la pala a unos 4.5 Kg.



- * Extendedoras con sistemas de control modernos.
- * Herramientas con mangos extensores y regulables.
- * Mangos angulados.
- * Mangos adicionales.



Ergonomía en el sector de la construcción

Extendido de aglomerado asfáltico

Problema ergonómico



Posturas forzadas de piernas:

- * Trabajo de pie toda la jornada con movimiento excepto reglita donde los movimientos son lentos (más estático).



Condiciones ambientales:

- * Ruido.
- * Vibraciones.
- * Estrés por calor.
- * Iluminación.

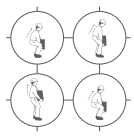
Recomendaciones de mejora



- * Pausas adecuadas a la sombra.
- * Plantillas antifatiga.



- * Protección auditiva adecuada.
- * Guantes antivibraciones.
- * Ropa de trabajo adecuada y fresca.
- * Lámparas de xenón para trabajos nocturnos.
- * Formación adecuada sobre golpe de calor y forma de actuar.
- * Beber abundante agua, pausas a la sombra.
- * Protección solar.



Consideraciones básicas frente al golpe de calor



Bebida isotónica casera

- * 1 l de agua.
- * 500 mg de sal.
- * 500 mg de bicarbonato sódico.
- * 60 gr o 3 cucharadas grandes de azúcar.
- * 2 limones o 2 naranjas.
- * Algo de miel para endulzar.