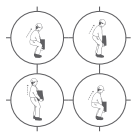


Ergonomía en el sector de la construcción

Pala

Herramienta manual diseñada para excavar o mover materiales



Ergonomía en el sector de la construcción

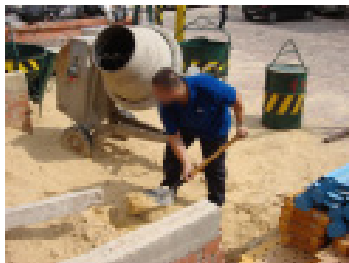
Pala

Problema ergonómico



Diseño, longitud y material del mango.

Hueco reducido para las manos.



Elevada repetitividad.



Peso.

Recomendaciones de mejora



Cambio de mangos deteriorados y de distintos materiales (fibra de vidrio).



Pausas y alternancia de tareas.

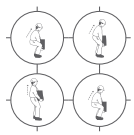
Ejercicios de manos.

Asidero en D (Mejora agarre) y en T (Mejora control).



Nuevos diseños de palas con la lámina de polímeros.

Reducir el peso a manejar.



Ergonomía en el sector de la construcción

Pala

Problema ergonómico

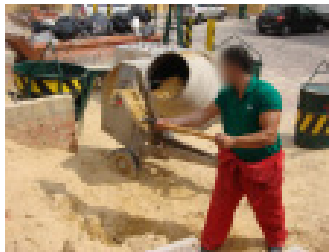


Flexión elevada de tronco debido a mangos excesivamente cortos.



Uso de nuevos diseños de palas con mangos angulados.

Palas con magos regulables y con asidero adicional.



Giros de tronco, posturas forzadas de brazos.



Realizar los movimientos cerca del cuerpo, y descargar el material de cara.

Colocar los pies uno delante de otro.

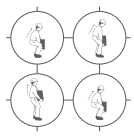


Superficies de trabajo inestables.



Proporcionar calzado adecuado, botas cómodas y ajustadas.

Colocar plataformas y pasarelas estables en la medida de lo posible.



Ergonomía en el sector de la construcción

Pala

Problema ergonómico



Realización de excesiva fuerza por endurecimiento de los materiales.

Fatiga debido a carga física.

Recomendaciones de mejora



Asegurarse de que los materiales se encuentran en el punto óptimo de dureza.

Usar palas con terminación en punta.

Realizar pausas cada 30 minutos y realizar estiramientos.

Rotación de tareas.