

# PUESTO DE OPERADOR DE CINTA



La tarea principal es la selección manual de los residuos o los impropios que pasan por una cinta de transporte. Mediante movimientos de manos y brazos se separan distintos tipos de materiales que se depositan en contenedores específicos o tolvas. Los materiales manipulados en la cinta tienen un peso inferior a 2 Kg.

## LOS RIESGOS ERGONÓMICOS PRINCIPALES ESTÁN ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS, LAS POSTURAS FORZADAS Y LOS MOVIMIENTOS REPETITIVOS.

### 1. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

### CAUSAS



Materiales seleccionados en cinta de transporte con peso inferior a los 2Kg.

Manipulación de contenedores cargados con residuos seleccionados.

Transporte y volcado de los contenedores para su vaciado.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Los objetos pesados que pasen por la cinta cógelos con las dos manos.
- Utiliza carretillas, carros de transporte u otro equipo auxiliar para transportar los contenedores.
- En el vaciado utiliza medios mecánicos o equipos de elevación de cargas como carros de transporte, carretillas elevadoras, etc. para elevar el contenedor hasta la zona de vaciado.
- Si realizas el vaciado de los contenedores manualmente, pide ayuda a un compañero, utilizando ambas técnicas adecuadas de manipulación manual de cargas.

Financiado Por:

ES 2017-0104



MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.



Federación Española de la Recuperación y el Reciclaje

2. POSTURAS FORZADAS	CAUSAS
	<p>Postura de pie mantenida en el tiempo.</p> <p>Flexión de tronco por altura inadecuada de la cinta.</p> <p>Flexión de tronco para alcanzar objetos alejados en la cinta.</p> <p>Elevar los brazos a la altura del hombro para tirar residuos a contenedor.</p>

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

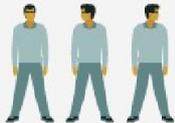
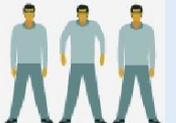
- Realiza cambios de postura periódicamente, cambiando el apoyo del peso del cuerpo de una pierna a otra de manera alternativa.
- Mantén la espalda recta en el proceso de selección, evita realizar flexiones de tronco.
- Si la cinta está demasiado alta, utiliza una plataforma para que la altura de la cinta esté por debajo de tus codos.
- Apoya la cintura en la estructura de la cinta para alcanzar los materiales más alejados. Es recomendable que tenga un material acolchado dónde se realice el apoyo y no haya elementos cortantes o punzantes.
- La posición del brazo al tirar el material no debe subir por encima del hombro.
- Evita los movimientos bruscos, es preferible que los movimientos sean armónicos.
- Realiza giros de muñeca con ángulos pequeños, acompaña el movimiento con las articulaciones próximas como el codo y el hombro.

3. MOVIMIENTOS REPETITIVOS	CAUSAS
	<p>Manipulación de materiales con alta frecuencia de movimientos.</p> <p>Trabajo con movimiento repetitivo de forma continuada.</p> <p>Adopción de posturas forzadas en muñecas codos y hombros durante la separación de materiales en cinta.</p>

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se recomienda realizar pausas periódicas de cómo mínimo diez minutos o alternar la selección en cinta con otras tareas que no tengan riesgo de movimientos repetitivos.
- Si puedes cambia de manera alternativa tu posición en la cinta con los otros compañeros. La posición o velocidad diferente minimiza la carga ergonómica y la iguala entre todos los trabajadores.
- Evita durante el trabajo repetitivo adoptar posturas forzadas, mantén la espalda recta, no eleves los brazos por encima de los hombros y no gires excesivamente muñecas o codos.
- Realiza en las pausas ejercicios ligeros que activen la circulación y estiren los músculos.

### CUADRO DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

 <p>Rotación de cuello, mirar a un hombro y luego al otro.</p>	 <p>Círculos con los hombros adelante y atrás</p>	 <p>Ejercicio lateral. Un brazo por encima, otro toca la rodilla</p>	 <p>Enlaza las manos por detrás de la espalda y estira</p>	 <p>Une las palmas y bájalas sin que se separen los dedos</p>
---	--	---	---	--