

PROYECTO ERGOFER "PROGRAMA DE ERGONOMIA PARA LOS PUESTOS DE TRABAJO DE MAQUINISTA, OPERADOR DE CINTA Y OPERADOR DE OXICORTE"

FER está dando los pasos finales del proyecto de prevención de riesgos laborales ES2017-0104 ERGOFER "**PROGRAMA DE ERGONOMIA PARA LOS PUESTOS DE TRABAJO DE MAQUINISTA, OPERADOR DE CINTA Y OPERADOR DE OXICORTE**" para las empresas del sector de recuperación y reciclaje de metal, que está financiado por la Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales. El proyecto finaliza este 30 de abril.

Los trabajos que se han realizado se resumen en:






- Estudio de las cargas ergonómicas y estudio cualitativo en los puestos de trabajo de maquinista de equipos como retroexcavadora con pulpo y pala cargadora, operario de cinta y operador de oxicorte.
- Se han identificado, analizado y valorado en cada puesto de trabajo riesgos como la manipulación de cargas, posturas forzadas y movimiento repetitivos.
- Se han planteado las posibles medidas o recomendaciones que se deberían adoptar para reducir el riesgo ergonómico.
- Estos resultados se han plasmado en los siguientes productos:
 - Tres **fichas** (1 por cada puesto) y tres **carteles** (1 por cada puesto) identificando las tareas con mayor carga ergonómica, riesgos asociados y las medidas preventivas propuestas.

- **Juego de la oca** para informar, formar y motivar a los trabajadores de una forma amena y divertida para fijar conceptos.

A continuación se pueden descargar estos productos finales del proyecto pinchando en cada imagen:

CARTELES

PUESTO DE MAQUINISTA

<p>FRENTE A MOVIMIENTOS REPETITIVOS:</p> <p>Maneja los mandos de manera relajada.</p> <p>Realiza los movimientos fluidos y armónicos, no seas brusco.</p> <p>Ajusta el asiento para permitir un correcto agarre de los mandos.</p> <p>Haz pausas periódicas realizando ejercicios que activen la circulación.</p> 		<p>SI REALIZAS POSTURAS FORZADAS:</p> <p>Ajusta el asiento a tus dimensiones.</p> <p>Apoya los brazos en el asiento, evita que estén en suspensión.</p> <p>En las pausas, camina y haz ejercicios ligeros.</p> <p>Haz pequeñas pausas cada dos horas.</p> <p>Evita la flexión de la espalda durante la recogida y clasificación de materiales.</p> 
<p>SI MANIPULAS CARGAS MANUALMENTE:</p> <p>No subas a la cabina del vehículo con objetos pesados.</p> <p>Utiliza equipos mecánicos para manipular cargas pesadas.</p> <p>En la manipulación de cargas manualmente: mantén la espalda recta y la carga cerca del cuerpo.</p> <p>Transportando una carga, no gires el tronco, mueve los pies.</p> 		

PROYECTO ERGOFER



MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES2017-0104.



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

OPERADOR DE CINTA

<p>FRENTE A MOVIMIENTOS REPETITIVOS:</p> <p>Realiza pausas periódicas o al menos que sean breves.</p> <p>Cambia la posición en la cinta con los pies constantemente.</p> <p>Evita adoptar posturas forzadas.</p> <p>Realiza ejercicios ligeros en las pausas.</p> 	<p>SI REALIZAS POSTURAS FORZADAS:</p> <p>Efectúa cambios de postura periódicamente.</p> <p>Mantén la espalda recta.</p> <p>No flexiones los brazos por encima del hombro.</p> <p>Evita los movimientos bruscos.</p> <p>No realices giros excesivos con la muñeca y tobillo.</p> 
<p>SI MANIPULAS CARGAS MANUALMENTE:</p> <p>Manipula los objetos pesados con los dos manos.</p> <p>Utiliza carretillos o carros para transportar los contenedores llenos.</p> <p>En el estado de semáforos, utiliza ruedas mecánicas o pide ayuda a un compañero.</p> 	

PROYECTO ERGOFER



MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FINANCIADO POR:



COD. ACCIÓN ES2017-0104.



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

OPERADOR DE OXICORTE

<p>FRENTE A MOVIMIENTOS REPETITIVOS:</p> <p>Haz pequeñas pausas periódicas cada dos horas.</p> <p>Realiza movimientos armónicos sin cambios continuos de dirección o posición.</p> <p>En los movimientos de fuerza no gires excesivamente muñecas o tobillos.</p> <p>Evita adoptar posturas forzadas.</p> 	<p>SI REALIZAS POSTURAS FORZADAS:</p> <p>Efectúa cambios de postura periódicamente, sobre todo si se trata de posturas forzadas.</p> <p>Mantén la espalda recta durante el corte.</p> <p>No mantengas el soporte por encima de los hombros.</p> <p>Procura que las mangueras de gases no queden atascadas o enganchedas.</p> 
<p>SI MANIPULAS CARGAS MANUALMENTE:</p> <p>No estabas peso o accesorios innecesarios al soporte.</p> <p>Ajusta el soporte lo más cerca posible del cuerpo.</p> <p>Utiliza los dos manos para agarrar el soporte.</p> <p>Las piezas pesadas, se moverán con maquinaria de elevación.</p> <p>Para mover equipos manualmente, mantén la espalda recta.</p> 	

PROYECTO ERGOFER



MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FINANCIADO POR:



COD. ACCIÓN ES2017-0104.



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

FICHAS

RIESGOS ERGONÓMICOS PUESTO DE MAQUINISTA



La tarea principal del maquinista es la conducción y manejo de los equipos de carga o manipulación, como por ejemplo grúa torre, retroexcavadora con palpo o pala cargadora. Se pueden realizar tareas secundarias como el manejo de maquinaria fija, la limpieza, recogida y clasificación de piezas pequeñas.

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
	<p>Cargar o transportar cargas o materiales.</p> <p>Acceso a la cabina del vehículo portando bultos u objetos.</p> <p>Recogida manual de materiales en suelo.</p> <p>Clasificación manual de piezas y materiales.</p>
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> No subas a la cabina del vehículo con cargas u objetos pesados. Utiliza las asas y estribos. Carga y transporta los objetos pesados con equipos mecánicos de elevación y transporte de carga. Puedes manipular cargas manualmente siempre que no pesen más de 25 Kg. Mantén la espalda recta, con la carga cerca del cuerpo. No cojas varias cargas a la vez si no está asegurado el correcto agarre. Es preferible realizar varias manipulaciones seguras. Si la carga es voluminosa y dificulta la visibilidad durante el traslado, comprueba que en el camino a recorrer no hay obstáculos que puedan producir golpes o caídas. Organiza la zona de trabajo de manera que las piezas a manipular estén lo más cerca posible y a la altura lo más parecida al contenedor o depósito de destino. Mueve los pies para efectuar el movimiento de giro cuando lleves una carga a mano. 	

Financiado Por: ES 2017-0104



PUESTO DE OPERADOR DE CINTA



La tarea principal es la selección manual de los residuos o los improprios 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
	<p>Materiales seleccionados en cinta de transporte con peso inferior a los 2Kg.</p> <p>Manipulación de contenedores cargados con residuos seleccionados.</p> <p>Transporte y volcado de los contenedores para su vaciado.</p>
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> Los objetos pesados que pasen por la cinta cédelos 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 las técnicas adecuadas de manipulación manual de cargas. 	

Financiado Por: ES 2017-0104



PUESTO DE OPERADOR DE OXICORTE

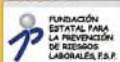


La función principal es utilizar un equipo de oxicorte para realizar el corte o separación en varios trozos de piezas de gran tamaño que por sus dimensiones no pueden ser recicladas. Para la realización del trabajo se dispone de equipo de protección contra radiaciones, proyecciones y gases tóxicos provenientes del material cortado.

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
	<p>Manejo del soplete durante la jornada de trabajo.</p> <p>Colocación del soplete alejado del cuerpo de manera que aumenta la tensión al sujetarlo.</p> <p>Mover pequeños objetos durante el corte de una pieza.</p>
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> No añadas o incorpores accesorios innecesarios al soplete que puedan aumentar su peso. Siempre que sea posible evita que las válvulas antirretorno estén conectadas junto al mango del soplete. Agarra el soplete de forma que el centro de gravedad esté lo más cerca posible del cuerpo. Minimiza la tensión que produce sobre el cuerpo al mantenerlo alejado. Utiliza las dos manos para coger y agarrar el soplete, especialmente cuando lo alejas del cuerpo. Si se han de mover o voltear piezas pesadas, avisa al maquinista para que lo realice con maquinaria de elevación. Para mover o retirar objetos cortados de poco peso, mantén la espalda recta, realiza el esfuerzo con los músculos de las piernas. 	

Financiado Por: ES 2017-0104



JUEGO DE LA OCA



También se ha producido la reunión final del proyecto para la revisión de los trabajos, planificación y realización del plan de comunicación y difusión.

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN ES2017-0104

 <p>GOBIERNO DE ESPAÑA</p>	 <p>MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL</p>	 <p>FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.</p>	 <p>FER Federación Española de la Recuperación y el Reciclaje</p>
---	--	--	--



This email was sent to mmoreno@recuperacion.org

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Federación Española de la Recuperación y el Reciclaje · Calle Almagro, 22, Madrid, España · Madrid, Comunidad de Madrid
28010 · Spain