

# 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



Manejo del soplete durante la jornada de trabajo.

Colocación del soplete alejado del cuerpo de manera que aumenta la tensión al sujetarlo.

Mover pequeños objetos durante el corte de una pieza.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- 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



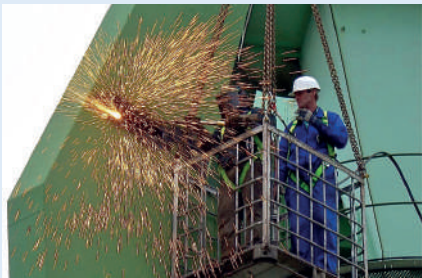
MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



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 gran parte del tiempo, alternada con postura caminando.</p> <p>Flexión de espalda y giro de tronco y cuello para cortes en lugares de difícil acceso.</p> <p>Elevación de los brazos a la altura del hombro en partes altas.</p>

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realiza cambios de postura periódicamente, cambiando el apoyo del peso del cuerpo de una pierna a otra de manera alternativa. Camina unos pasos para adoptar otra postura después de un corte prolongado sin cambio de posición.
- Mantén la espalda recta durante el corte con soplete, evita realizar flexiones de tronco.
- Evita elevar excesivamente los brazos. No manipules el soplete por encima de los hombros.
- Planifica con antelación los cortes a realizar y adopta la mejor posición, evitando la flexión del tronco y el giro de cuello o tronco.
- Procura que las mangueras de gases no quedan atrapadas o enganchadas, impidiendo un correcto posicionamiento o ejerciendo una tensión adicional.
- Si es preciso adoptar una postura forzada en cortes de difícil acceso, no la mantengas mucho tiempo. Haz pausas o realiza cambios continuos de posturas diferentes.

3. MOVIMIENTOS REPETITIVOS	CAUSAS
	<p>Cambio de posición continuada del soplete en los cortes.</p> <p>Trabajo de manera continuada sin pausas periódicas para descansar.</p>

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se recomienda realizar pausas periódicas de cómo mínimo diez minutos cada dos horas.
- Realiza movimientos armónicos sin cambios continuos de dirección o posición.
- Realiza los movimientos de corte con soplete evitando adoptar posturas forzadas, no gires excesivamente muñecas o codos, intenta girar todo el cuerpo y buscar una posición neutra manteniendo la espalda recta.
- 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>
---	--	---	---	--