

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 pulpo 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



- Cargar o transportar cargas o materiales.
- Acceso a la cabina del vehículo portando bultos u objetos.
- Recogida manual de materiales en suelo.
- Clasificación manual de piezas y materiales.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- 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




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>Conducción y manejo de equipos, posición sentada.</p> <p>Utilización de herramientas de corte y limpieza con brazos elevados y separados del tronco.</p> <p>Recogida manual de materiales del suelo con flexión de espalda.</p> <p>Clasificación manual de piezas y materiales realizando giros de tronco.</p>

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Ajusta el asiento antes de iniciar la utilización del equipo según tu peso y altura.
- Apoya los brazos sin presión en los reposabrazos del asiento para manipular los mandos del equipo.
- Alterna trabajos o realiza pequeñas pausas cada dos horas de manejo y conducción continuada.
- En las pausas, baja del vehículo y camina.
- Utiliza las herramientas apropiadas y evita que los brazos estén separados del cuerpo o por encima de los hombros.
- Siempre que sea posible utiliza medios mecánicos para la recogida de materiales y limpieza.
- Evita la flexión de la espalda durante la recogida y clasificación de materiales, dispón las piezas en plataformas o mesas de altura lo más parecida posible a los contenedores donde vas a depositar las piezas. Siempre que puedas colócate de frente al contenedor o depósito, para no tener que hacer giros.

3. MOVIMIENTOS REPETITIVOS	CAUSAS
	<p>Conducción y manejo de equipos, manipulación continuada de mandos de conducción y transporte de cargas.</p> <p>Clasificación manual de piezas y materiales por movimientos continuados y cíclicos de brazos y manos.</p>

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realiza el manejo de los mandos de manera relajada, sin movimientos nerviosos, golpes o con exceso de tensión.
- Intenta que los movimientos tengan una cadencia y movimientos armónicos, evitando cambios de dirección drásticos e innecesarios.
- Ajusta el asiento de manera que permita un correcto agarre de los mandos y un apoyo en los reposabrazos sin presión, evitando que esté en suspensión.
- Realiza pausas periódicas cada dos horas después de realizar movimientos repetitivos. Alterna otros trabajos en los que no se realicen movimientos repetitivos de manos y brazos.
- En las pausas realiza 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 que se separen los dedos</p>
---	--	---	---	--