

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

FER continua desarrollando el proyecto 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.



Los trabajos previos realizados 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 cargadoras, 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.

RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS ERGONÓMICAS

PUESTO DE MAQUINISTA

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- No subir a la cabina con cargas u objetos pesados.
- En manejo de materiales en actividades puntuales:
 - Agrupar los objetos sueltos en grupos más grandes para recogerlos con medios mecánicos.
 - Utilizar equipos de elevación mecánicos para transportar cargas pesadas.
 - Utilizar técnicas de manipulación manual de cargas para cargas de más de 3 Kg.
 - Organizar la colocación de piezas y contenedores para que las piezas se muevan sin giros, preferentemente con desplazamiento frontal.
 - Colocar los contenedores de clasificación lo más cerca posible, utilizando carretillas elevadoras u otros medios mecánicos.

POSTURAS FORZADAS

- Regular el asiento y puesto de conductor según envergadura.
- Planificar la realización de tareas con posturas forzadas después de la realización de tareas de conducción y manejo del vehículo.
- En su caso, realizar la limpieza arrastrando los residuos, intentando realizar la recogida y depósito en contenedor con medios mecánicos.
- En trabajos con pala: evitar cargar en exceso la pala, utilizar tipos y longitudes de pala adecuadas.

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Realizar el manejo de los mandos de manera relajada, sin movimientos nerviosos, golpes o exceso de tensión.
- Intentar que los movimientos tengan una cadencia y movimientos armónicos, evitando cambios de dirección drásticos e innecesarios.
- Ajustar el asiento:
 - Los brazos deben apoyar en los reposabrazos del asiento de manera que permitan el agarre de los mandos sin presión en el reposabrazos y evitando que esté en suspensión o sin correcto apoyo.

PUESTO DE OPERADOR DE CINTA

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Selección en cinta:
 - Acercar los contenedores o bocas de selección lo más cerca a la zona de trabajo.
 - Evitar realizar la manipulación de objetos por encima de los hombros.
- Manipulación de contenedores:
 - Utilizar medios mecánicos para transportar los contenedores y su vaciado.
 - Pedir ayuda a un compañero para un volteo manual o para un transporte de contenedores con gran peso.

POSTURAS FORZADAS

- Realizar cambios de postura y pausas periódicamente.
- Colocar material amortiguador en la zona de la cinta dónde apoya la cadera.
- Se recomienda disponer de suelo o alfombras antifatiga.
- Si se disponen de trabajadores de alturas muy diferentes, se recomienda estudiar la posibilidad de que la altura esté ligeramente

inclinada para que los trabajadores se ubiquen en las zonas más apropiadas a su altura.

- En cintas de selección muy anchas o con trabajadores con los brazos más cortos, se recomienda poner dos trabajadores enfrentados en el mismo punto de la cinta para que se tenga acceso a la mitad de la anchura de la cinta.

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Reducir el tiempo total de tareas con movimientos repetitivos o realizar pausas periódicamente.
- Para reducir el número de acciones técnicas o movimientos por minuto, se tendría que reducir la cantidad de residuos a seleccionar que pasan por la cinta, bien en cantidad total de éstos, o bien reduciendo la velocidad de transmisión de la cinta.
- Intentar que los movimientos tengan una cadencia y movimientos armónicos, evitando cambios de dirección drásticos e innecesarios.

PUESTO DE OPERADOR DE OXICORTE

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Agarrar el soplete de forma que el centro de gravedad esté lo más cerca posible del cuerpo.
- Utilizar las dos manos en posiciones de difícil acceso.
- No añadir peso ni accesorios innecesarios al soplete.
- Es preferible que las válvulas antirretorno no estén conectadas junto al mango del soplete.
- Utilizar equipos de elevación mecánicos para voltear y mover piezas de gran peso.
- No flexionar la espalda para mover o colocar manualmente pequeñas piezas.

POSTURAS FORZADAS

- Planificar con antelación los cortes a realizar y determinar la mejor posición, evitando la flexión del tronco y el giro de cuello o tronco.

- Si es preciso adoptar una postura forzada en cortes de difícil acceso, evitar mantener dicha postura por un tiempo prolongado.
- Utilizar accesorios o sopletes con diferentes ángulos de ataque para poder facilitar el corte en zonas de difícil acceso.
- Asegurarse que las mangueras de gases no quedan atrapadas o enganchadas.
- Mantener el peso de soplete lo más cerca posible de cuerpo, evitando su utilización con los brazos estirados.
- Evitar adoptar posturas forzadas con flexión elevada de brazos o manipulación del soplete por encima de los hombros.

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Evitar la realización de movimientos bruscos y con continuos cambios de posición del soplete.
- Intentar que los movimientos tengan una cadencia, evitando cambios de dirección drásticos e innecesarios.
- Realizas pausas y alternar la postura periódicamente. Manipular con las dos manos el soplete cambiando el agarre.
- Evitar la adopción de posturas forzadas en brazos. Reducir el tiempo de las posturas con brazos estirados o levantados.

Estos resultados se plasmarán en **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. Además del desarrollo de un **juego de la oca** con el objetivo de informar, formar y motivar.





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