

ERGOCONCEJOS

Fuente: <http://www.ergoprojects.com>

Diseño de puestos de trabajo

1.- Es conveniente colocar soportes colgantes para suspender las herramientas de uso frecuente en un mismo lugar, ya que el operador debe aplicar menos fuerza para cargarlas, y requiere de menos tiempo para tomarla y dejarla.

2.- Es conveniente que el puesto de trabajo permita su ajuste, con el fin de que la altura de trabajo sea la misma o ligeramente menor que la del codo de cada trabajador que opera en el área.

La altura de trabajo es la de la superficie donde se realizan las operaciones; si esta es demasiado alta, es común identificar incomodidad, cansancio y lesiones en cuello, hombros y brazos; si es demasiado baja, se puede presentar lesiones y molestias en la espalda baja.

3.- Es conveniente limitar el número de pedales en las operaciones cotidianas del trabajo; sin embargo, cuando sea necesario su utilización, es conveniente considerar en su diseño que:

- Su nivel sea lo más cercano posible al nivel del piso;
- Sean del largo suficiente para su fácil operación, y que permita ser operados con cualquiera de los dos pies.

4.- Minimice la distancia entre el trabajador y su objeto de trabajo.

5.- Asegúrese de proporcionar un soporte adecuado para mano y antebrazo cuando se realicen operaciones de precisión, ya que es importante la estabilidad de la mano para realizar adecuadamente las operaciones que se ven afectadas por ligeros movimientos de la mano.

En algunas operaciones también es conveniente proporcionar un soporte para la herramienta, lo que reduce la necesidad de aplicación de fuerza por parte del usuario y le permite un mejor control.

6.- Proteja a los trabajadores de sustancias químicas para que puedan desarrollar su trabajo de forma segura y eficiente; la exposición a pinturas, solventes, limpiadores, ácidos, pesticidas y gases daña su salud y disminuye su desempeño y precisión en el trabajo.

7.- Al trabajar sentado, asegúrese de que sus brazos bajen en forma vertical o lo más cercana a esta, mientras que sus antebrazos queden en forma horizontal, formando un ángulo recto entre el brazo y el antebrazo. Es importante que los codos queden a la altura de la superficie de trabajo, o ligeramente arriba de esta, siempre con los hombros relajados.

En caso de no cumplir estas condiciones, se debe ajustar la altura del asiento, procurando también que los pies queden bien apoyados en el piso o en alguna superficie de soporte adecuado.

- 8.- Las rampas con poca inclinación, entre el 5 y 8%, y con superficie antiresbalante representan una mejor opción en los sitios de trabajo que pequeñas escaleras; las escaleras, aunque sean de pocos escalones, incrementan el riesgo de accidentes de los usuarios y no permiten utilizar equipo auxiliar con ruedas en el manejo de materiales. Así mismo, las escaleras dificultan el acceso de personas en sillas de ruedas, bastones o muletas.
- 9.- Asegúrese de que la altura de los tableros de control, indicadores y botones de emergencia estén a una altura y distancia adecuada para ser operados por todos los trabajadores.
- 10.- Asegúrese de que los pasillos sean lo suficientemente anchos para permitir el paso en los dos sentidos al mismo tiempo y que permanezcan libres de objetos que obstruyan o limiten el paso.
- 11.- Coloque las piezas, herramientas y equipo que utilice regularmente el trabajador a una altura inferior a la altura de sus hombros, con la finalidad de no tener que mantener posturas incómodas en forma repetida a lo largo del día.