

ErgoChek

Tarea:

Empresa:

Fecha:

Observaciones:

Ubicación de la tarea analizada en la empresa	
Descripción de la tarea	
Número de trabajadores	
Aspectos organizativos destacados (horarios, turnos, descansos, flexibilidad, etc.)	
Incidencias previas registradas (quejas, accidentes, lesiones, etc.)	
Intervenciones ergonómicas previas realizadas (describir)	
Observaciones sobre el análisis	

NIVEL I - Identificación inicial

A continuación, se detallan los ítems de la lista de Identificación de Riesgos Ergonómicos de Nivel I. Cada ítem marcado indica una posible situación de riesgo, la cual requiere una comprobación más detallada, indicándose para cada uno de ellos el apartado de la Lista de Nivel II que debe ser cumplimentado.

- ¿Existen en el puesto o tarea analizada trabajadores que puedan ser especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo (personas con discapacidad, trabajadores lesionados, mujeres embarazadas, trabajadores mayores de 50 años)? --- **NIVEL II, TRAB. SENSIBLES**
- ¿Existen en el puesto o tarea analizada situaciones que puedan dar lugar a riesgos de naturaleza psicosocial (por ejemplo: exigencias psicológicas elevadas, poco control sobre el trabajo, conflictos entre trabajadores y/o responsables, malestar percibido, etc.)? --- **NIVEL II, ASP. PSICOSOCIALES**
- ¿Se adoptan posturas alejadas de la postura neutra de algún segmento corporal (cuello, tronco, brazos, manos/muñecas o pies) de manera frecuente y/o prolongada? --- **NIVEL II, POSTURAS/REPETIVIDAD**
- ¿Es necesario estar de pie de manera prolongada? --- **NIVEL II, POSTURAS/REPETIVIDAD**
- ¿Es necesario arrodillarse, ponerse en cuclillas o sentarse en el suelo? --- **NIVEL II, POSTURAS/REPETIVIDAD**
- ¿En el trabajo se realizan movimientos repetitivos (repetir el mismo movimiento varias veces) de algún segmento corporal (cuello, tronco, brazos, manos/muñecas)? --- **NIVEL II, POSTURAS/REPETIVIDAD**
- ¿Se han detectado situaciones molestas relacionadas con la temperatura, el ruido, la iluminación, la ventilación, etc.? -- **NIVEL II, COND. AMBIENTALES**
- ¿Se levantan objetos de 3 kg o más de peso de manera manual y/o se transportan, empujan o arrastran elementos pesados? --- **NIVEL II, MMC**
- ¿Se realizan tareas que requieren la aplicación de fuerza (aparte de las manipulaciones de cargas) con las manos, los brazos, el tronco o las piernas/pies? --- **NIVEL II, FUERZA**
- ¿Se realizan tareas que requieren el uso de pantallas de visualización durante más de 2 horas? --- **NIVEL II, PANTALLAS VISUALIZ**
- ¿Se han detectado problemas debido a las alturas de trabajo (muy altas o muy bajas), los alcances (muy alejados) y/o el espacio de trabajo (insuficiente o inadecuado)? --- **NIVEL II, ESPACIO**
- ¿Se han detectado situaciones en las que las herramientas, controles y/o indicadores sean inadecuados (forma, tamaño, peso, comodidad,) para la tarea que se realiza? --- **NIVEL II, ELEM. y EQUIPOS**

NIVEL II – Comprobación detallada

TRABAJADORES SENSIBLES

- ¿En el puesto de trabajo hay trabajadores mayores de 50 años?
- ¿En el puesto de trabajo hay personas con discapacidad física, sensorial o psíquica?
- ¿En el puesto de trabajo hay mujeres embarazadas?
- ¿En el puesto de trabajo hay menores (16 a 18 años)?
- ¿En el puesto de trabajo hay trabajadores que se reincorporan después de un periodo de incapacidad?

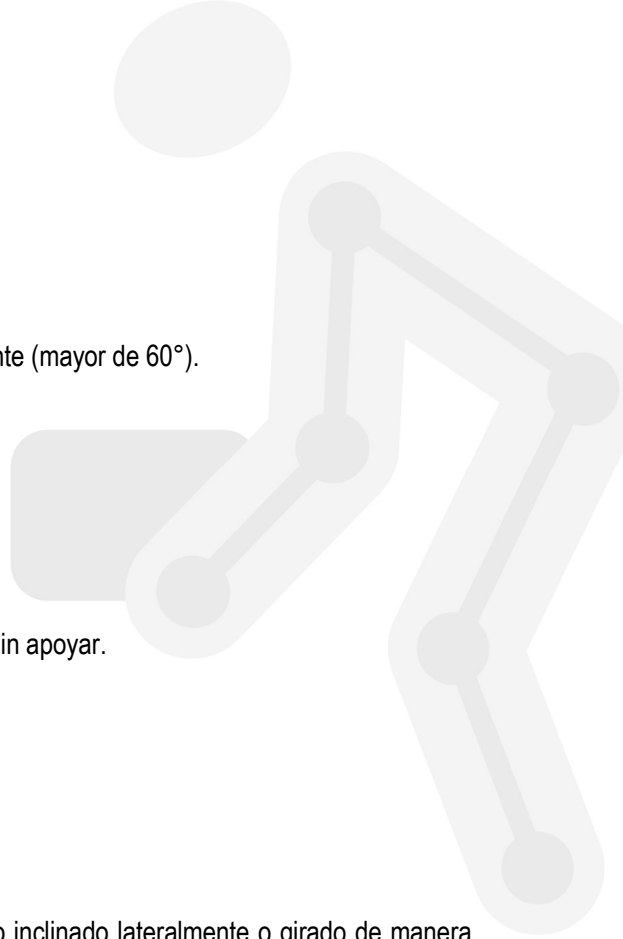
ASPECTOS PSICOSOCIALES

- ¿Se han detectado quejas o problemas en el puesto relativas al ritmo de trabajo, la distribución y cantidad de las tareas o la necesidad de esconder las emociones?
- ¿Se han detectado quejas o problemas en el puesto relativas a la falta de control por parte de los trabajadores sobre la cantidad, la distribución o el tipo de tareas?
- ¿Se han detectado quejas sobre la inestabilidad laboral o la inseguridad de las condiciones de trabajo (horarios, tareas, salario,)?
- ¿Se han detectado quejas de los trabajadores o problemas sobre la información que reciben para realizar sus tareas o sobre las relaciones con compañeros y responsables?

POSTURAS/REPETITIVIDAD

__ Tipo de tarea/actividad

- Tareas no repetitivas en las que se dan una amplia variedad de posturas difíciles de caracterizar.
- Tareas no repetitivas en las que es posible identificar las posturas más representativas (frecuentes y/o penosas).
- La actividad es claramente repetitiva (el ciclo de trabajo se repite siempre de la misma manera) y hay movimientos de brazos y manos y es relevante la postura del cuello.
- La actividad es claramente repetitiva (el ciclo se repite siempre de la misma manera) y hay movimientos fundamentalmente del brazo, la articulación del codo y la mano.



__ Posturas adoptadas

- Tronco moderadamente flexionado (entre 20°-60°) o en flexión importante (mayor de 60°).
- Tronco en extensión (inclinado hacia detrás).
- Tronco está inclinado hacia un lado o girado (claramente visible).
- Brazo/s en flexión moderada (entre 20 y 60°), sin apoyar.
- Brazo/s en flexión elevada (cercana o superior a la altura del hombro), sin apoyar.
- Brazo/s en extensión (hacia detrás).
- Muñeca/s con elevada flexión/extensión, desviación lateral y/o giro.
- Codo/s en flexión y/o extensión elevada.
- Cuello muy echado hacia delante (flexión) o hacia atrás (extensión) y/o inclinado lateralmente o girado de manera claramente visible.
- De pie, sin desplazarse (por ejemplo, frente a un banco de trabajo o una cinta transportadora).
- De pie, con las rodillas flexionadas.
- Postura de pie cargando casi todo el peso del cuerpo sobre una de las dos piernas.
- Postura de rodillas o en cuclillas.

CONDICIONES AMBIENTALES

- ¿Existen situaciones donde la temperatura es inadecuada (mucho calor o frío, humedad elevada o muy escasa o ausencia de sistemas de calefacción/refrigeración adecuados)?
- ¿Existen corrientes de aire molestas?
- ¿Se han recibido quejas de los trabajadores por las condiciones de calor o frío?
- ¿Se presentan situaciones de ruido elevado que dificultan la conversación o concentración durante alguna tarea en la jornada laboral?
- ¿Existen condiciones de iluminación desfavorables en el puesto (iluminación escasa o insuficiente, reflejos, deslumbramientos, falta de iluminación natural, etc.)?
- ¿Hay problemas o quejas debido a la ventilación (aire viciado, malos olores, etc.)?

MMC

__ Situaciones de manejo manual de cargas

- ¿Se manipulan cargas mayores de 3 kg en alguna de las siguientes situaciones?:
 - Por encima del nivel del hombro o por debajo de las rodillas.
 - Alejadas del cuerpo.
 - Con el tronco girado.
 - Con una frecuencia superior a 1 vez/minuto.
- ¿Se manipulan cargas adoptando posturas inadecuadas (piernas rectas, tronco inclinado, etc.)?
- ¿Se manipulan cargas difíciles de manejar (formas irregulares, gran tamaño, partes móviles, falta de asideros o asideros inadecuados)?
- ¿Se manipulan cargas en postura sentada?
- ¿Se transportan manualmente cargas mayores de 3 Kg en distancias superiores a 2 metros?
- ¿Se empujan/arrastran cargas pesadas sobre carros o cualquier otro elemento o superficie que disponga de ruedas o facilite su desplazamiento?
- ¿Se realizan manipulaciones, traslados o movilizaciones de personas?

__ Organización del manejo manual de cargas

- ¿Las manipulaciones manuales de cargas (levantamientos, empujes o arrastres) son siempre iguales?: sus condiciones no se modifican de forma significativa durante la tarea (por ejemplo, se levantan cargas del mismo peso, siempre de la misma manera, desde y hasta los mismos sitios, etc.).
- ¿Las manipulaciones manuales de cargas (levantamientos, empujes o arrastres) son diferentes?: se producen cambios significativos en algunas de sus condiciones (peso, posición de la carga en el origen o el destino, etc.), o bien se combinan levantamientos con transportes de cargas, o se combinan empujes con arrastres.
- ¿Las manipulaciones de cargas tienen una gran variabilidad de condiciones? (por ejemplo, al preparar pedidos en un almacén, donde se levantan muchos objetos con pesos.
- ¿Se dan tareas diferentes de manipulación manual de cargas que se realizan en una determinada secuencia o rotación a lo largo de la jornada laboral?

FUERZA

- ¿Se realizan tareas que requieren realizar fuerza apreciable con el pie (por ejemplo, accionar pedales)?
- ¿Se realizan tareas que requieren realizar fuerza apreciable con la mano para sujetar, asir, agarrar o ajustar elementos?
- ¿Se realizan tareas que requieren realizar fuerza apreciable con el brazo y/o el cuerpo completo estando de pie o sentado (por ejemplo, accionar palancas, empujar o tirar de objetos sin ruedas ni apoyados sobre rodillos, etc.)?
- ¿Hay acciones en las que el trabajador usa alguna parte de su cuerpo (manos, rodillas, codos...) a modo de herramienta ejerciendo presión o golpeando de manera repetida?

PANTALLAS VISUALIZACIÓN

- ¿Están la pantalla y los controles principales (botones, ordenador, teclado, ratón) mal situados?: muy altos o muy bajos; en un lateral; muy cerca o muy lejos del trabajador.
- ¿Está el trabajador incorrectamente sentado (espalda no apoyada en el respaldo, pies mal apoyados en el suelo, brazos muy elevados, brazos sin apoyo) o ha manifestado que la silla le es incómoda?
- ¿El espacio libre debajo de la mesa para las piernas y los muslos es insuficiente?
- ¿Es el espacio sobre la mesa insuficiente para distribuir adecuadamente los elementos de trabajo y/o para apoyar adecuadamente los antebrazos?
- ¿El trabajador no puede apoyar adecuadamente los pies en el suelo estando sentado?

DISEÑO

- ¿La altura de trabajo no se adapta al tipo de tarea y a las dimensiones de cada trabajador? En concreto, se presenta alguna de las siguientes situaciones estando el trabajador de pie:
 - En las tareas de precisión, la altura de trabajo no está 5-10 cm por encima de la altura de los codos del trabajador.
 - En las tareas ligeras, la altura de trabajo no está 10-15 cm por debajo de la altura de los codos del trabajador.
 - En las tareas pesadas, la altura de trabajo no está 15-30 cm por debajo de la altura de codos del trabajador.
- ¿Si el trabajador está sentado, la altura de la superficie de trabajo no está aproximadamente al nivel de los codos?
- ¿Se dan alcances laterales o por detrás del cuerpo?
- ¿El espacio encima de la superficie de trabajo (mesa, banco de trabajo, etc.) es insuficiente para distribuir adecuadamente los diferentes elementos u objetos utilizados por el trabajador?

- ¿Al trabajador le falta espacio para mover cómodamente las piernas (por ejemplo, por debajo de la mesa o banco de trabajo) o el cuerpo?

ESPACIOS/EQUIPOS

- ¿Se emplean herramientas que no son las específicas para la tarea que se realiza o se usan herramientas en mal estado?
- ¿Es el mango de las herramientas incómodo (grosor, longitud, forma o material inadecuados)?
- ¿Se usan herramientas pesadas sin apoyo/suspensión (>2.3 kg en general o >0,4 kg en tareas de precisión)?
- ¿Hay transmisión de vibraciones de las herramientas o de la maquinaria utilizada?
- ¿Son los controles de las máquinas (palancas, volantes, pulsadores...) inadecuados o incómodos de manejar (muy alejados, difíciles de usar, requieren fuerza, etc.)?
- ¿Son los indicadores (pantallas, displays, avisos luminosos...) incómodos de visualizar (no se ven bien, no tienen suficiente contraste, hay reflejos...) o de entender?
- ¿Son los pedales difíciles de operar y/o no pueden ser accionados por ambos pies?