

MANUAL PUESTOS DE MANEJO DE CARRETILLAS AUTOMOTORAS



RIESGOS PARA EL CONDUCTOR.

- Golpes por caída de objetos.
- Colisión con otros vehículos y obstáculos.
- Vuelco de carretilla.
- Caídas a distinto nivel.
- Lesiones por sobreesfuerzos.

RIESGOS PARA EL RESTO DEL PERSONAL.

- Atropellos.
- Golpes por caída de cargas.

OTROS RIESGOS.

- Contaminación de naves.
- Explosiones.
- Deterioro de materiales.
- Deterioro de estanterías.

NORMAS GENERALES.

- Solo se permite el manejo de carretillas a personal mayor de edad autorizado por la empresa.
- El trabajador conocerá y actuará en base a las normas establecidas.
- Todas las protecciones y dispositivos de las carretillas serán respetadas y utilizadas.
- En caso de anomalía o deficiente funcionamiento, el trabajador lo comunicará de forma inmediata y, si procede, señalará la avería y prohibición de uso de la carretilla.
- La carretilla se mantendrá, en todo momento, libre de objetos y restos de material.
- Las carretillas se utilizarán única y exclusivamente para las funciones y trabajo propias de su condición y estructura.
- Cuando se circule por vías públicas, las máquinas cumplirán lo estipulado en el Reglamento General de Circulación.
- En carga o en vacío, no transportar ni izar personas.

NORMAS ESPECÍFICAS.

A. Puesta en Funcionamiento.

- Antes de comenzar a trabajar, verificar el estado de todos los elementos que componen la carretilla (frenos, dirección, circuito hidráulico, neumáticos, iluminación, avisadores,...). Comunique cualquier incidencia al responsable de zona.
- Las placas indicadoras serán visibles en todo momento y de fácil lectura.

B. Incorporación a la carretilla.

- Utilizar el asa, o en su defecto el bastidor, para incorporarse a la carretilla.
- No llevar herramientas u objetos en los bolsillos.
- Adecuar el asiento al tamaño del conductor.
- Utilizar el material de protección asignado.
- Mantener brazos y piernas dentro del volumen de la carretilla.

C. Conducción.

- Manejar el volante con manos no ocupadas y limpias.
- Utilizar cinturón de seguridad, salvo que la carretilla disponga de dispositivos alternativos.
- Evitar paradas y arranques bruscos.
- Sin visibilidad, circular marcha atrás.
- Las rampas se bajarán con la carga hacia atrás.
- Tanto con carga como en vacío, circular con las horquillas bajas (15-25 cm. del suelo).
- Respetar las señales establecidas.
- La velocidad se adecuará a las condiciones de la carretilla, carga que se transporta y características de las vías de circulación.
- Haga sonar el claxon en los cruces y puntos de riesgo o con poca visibilidad.
- Evitar circular sobre agujeros, objetos, obstáculos.
- En el exterior o con suelo mojado, extremar las precauciones y disminuir la velocidad.

- No acceder a zonas clasificadas con riesgo de incendio y/o explosión salvo con carretillas adecuadas a dichos riesgos.

D. Recogida de Cargas.

- Comprobar antes de retirar la carga el estado del palet y de la estantería.
- Aproxímese a la zona de carga lentamente.
- Coloque la carretilla de frente a la estantería.
- Comience a levantar las horquillas con el bastidor vertical.
- Alcanzado el punto, introduzca las horquillas comprobando visualmente su trayectoria.
- Retire la carga y descienda con el bastidor en vertical.
- Descendida la carga, incline el bastidor hacia atrás y suelte el freno de mano.
- Compruebe la ausencia de personas y realice la maniobra de salida.

E. Transporte de Cargas.

- El volumen y peso de la carga se ajustará a las características de la carretilla. En ningún caso se aumentará el contrapeso de la máquina.
- Asegurar la estabilidad de la carga sobre las horquillas.
- No transportar metales u objetos metálicos en contacto directo con las horquillas.
- No transportar cargas sobre recipientes o palets deteriorados.
- No levantar cargas con una sola horquilla.

F. Depositar la Carga.

- Proceder a la inversa de lo indicado en la recogida de cargas.
- A nivel de suelo, deposite la carga sin invadir zonas de paso.
- La carga se deposita retirando las horquillas, no inclinar hacia adelante el bastidor.
- Comprobar la ausencia de personas en la maniobra de descarga.

G. Carga y Descarga de Camiones.

- Antes de proceder a cargar un camión, conviene echar el freno de mano y calzar las ruedas del camión.
- Comprobar el estado del piso de la caja.
- Realizar la operación de carga de manera uniforme y equilibrada.
- Evitar huecos entre la caja del camión y el piso del muelle.

H. Otras Normas.

- Estacionar la carretilla en lugar seguro, fuera de las vías de circulación, sin bloquear el equipo e instalaciones de emergencia y con las horquillas bajadas.
- No dejar el motor encendido y retirar las llaves de contacto.
- No saltar al descender de la carretilla.
- Las manos estarán siempre libres para conducir correctamente.

- Evitar fumar al conducir, así como en la zona de carga de baterías.
- En caso de deficiencia física temporal, o de tomar determinados medicamentos, consulte al personal sanitario, sobre la posibilidad del manejo de estos vehículos.

I. Equipos de protección Individual.

A nivel general, y aparte de los que sean de uso obligado en función de los riesgos que se evalúen, se recomienda la utilización de:

- Ropa adaptada a las condiciones climáticas.
- Guantes.
- Calzado con suela antideslizante y, si se efectúan operaciones de manejo manual, también con puntera de protección.
- Casco de seguridad.
- Cinturón lumbo-abdominal para jornadas de trabajo continuadas y/o zonas de circulación poco uniformes.

MANEJO ESCALERAS PORTÁTILES.



RIESGOS GENERALES.

- Caídas al mismo o a distinto nivel.
- Caída o vuelco de la escalera.

Producidos entre otros por:

- Escaleras en malas condiciones o no apropiadas para el trabajo a realizar.
- Uso y/o disposición incorrecta de las mismas.

MEDIDAS PREVENTIVAS.

Revisar la escalera antes de su uso, observando:

- Correcto ensamblaje de los peldaños.
- Zapatas de apoyo en buen estado.
- Si procede, estado de los ganchos superiores.
- En las escaleras de tijeras se revisará el estado de los dispositivos para control de apertura, que se encuentran en la parte central (cadena) y superior (topes) de la escalera.
- Las anomalías encontradas serán comunicadas inmediatamente al encargado. Si los defectos observados comprometen la seguridad, la escalera se dejará fuera de servicio y se colocará un letrero de "uso prohibido" hasta que se subsanen los defectos.
- En ningún caso se utilizarán escaleras reparadas con clavos, puntas, alambres, o que tengan peldaños defectuosos.

En la colocación de una escalera, se tendrán en cuenta las siguientes normas:

- La inclinación se ajustará de forma que la distancia entre el apoyo de la base y la vertical del punto superior, será la cuarta parte de la longitud de la escalera entre los apoyos de la base y superior
- Para el acceso a lugares elevados los largueros de la escalera deberán prolongarse al menos 1 metro por encima de estos.
- Nunca se colocarán en el recorrido de las puertas, a menos que éstas se bloqueen y señalicen adecuadamente.
- Si se utilizan en zonas de tránsito, se balizará el contorno de riesgo o se colocará una persona que advierta del riesgo.
- De utilizar escaleras sobre plataformas de vehículos, éstos deben permanecer calzados.
- Antes de utilizar una escalera deberá asegurarse su estabilidad. La base de la escalera deberá quedar sólidamente asentada sobre una superficie plana, horizontal y estable. La parte superior se sujetará, si es necesario, al paramento sobre el que se apoya y cuando éste no permita un apoyo estable se sujetará al mismo mediante una abrazadera u otros dispositivos equivalentes.
- Cuando no quede garantizada la fijación de la escalera, tanto en su parte superior como en su base, deberá ser sostenida por un segundo trabajador durante el uso de la misma.
- El ascenso, descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a las mismas.
- El cuerpo se mantendrá dentro del frontal de la escalera. Nunca se asomará sobre los laterales de la misma. Se desplazará la escalera cuantas veces sea necesario y nunca con el trabajador subido a ella.
- Cuando se efectúen trabajos desde una escalera de mano y en alturas superiores a los 3,5 metros, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos y esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, sólo se efectuarán si se utiliza cinturón de seguridad, sujeto a un punto fijo distinto de la escalera.
- Para realizar trabajos eléctricos se utilizarán escaleras de madera u otras especiales para dichas tareas.

En las escaleras extensibles:

- Los tramos de prolongación no deben utilizarse de manera independiente, salvo que se les dote de sistemas de apoyo y fijación adecuados.
- Antes de alargar estas escaleras se comprobará que las abrazaderas sujetan firmemente los diferentes tramos.

En escaleras de tijera:

- Nunca se trabajará a horcajadas ni se pasará de un lado a otro por la parte superior.
- Se colocarán con el tensor (cadena) central totalmente extendido.

Para transportar las escaleras portátiles:

- Se llevarán plegadas o con los tramos extensibles recogidos.
- La parte delantera de las mismas se llevará orientada hacia abajo.

LIMITACIONES DE USO.

- Ser utilizadas simultáneamente por más de un trabajador.
- Transportar a brazo, en ellas, pesos superiores a 25 Kg.
- Subir más arriba del antepenúltimo peldaño.

- Aquellos fines para los que no ha sido diseñada, como el transporte de materiales, pasarela o andamio.
- Si se manejan herramientas, se utilizarán cinturones especiales, bolsas o bandoleras para su transporte.
- Para acceder a alturas superiores a 7 m, y si no disponen de protección central, para alturas superiores a 5 m.
- A personas con vértigo o que estén tomando medicación en cuyo prospecto se advierta sobre la realización de trabajos con riesgo.
- Cuando la velocidad del viento pueda desequilibrar a los trabajadores que la utilicen.
- Los suplementos por escasa longitud de la escalera.

MANTENIMIENTO.

Después de uso se limpiarán de cualquier sustancia que haya caído sobre las mismas.

Las escaleras de madera se pintarán únicamente con barniz transparente.

Se almacenarán en posición horizontal, sujetas a soportes fijos, protegidas de las condiciones ambientales.

MANEJO DE HERRAMIENTAS MANUALES.

HERRAMIENTAS MANUALES.

RIESGOS.

- Cortes y pinchazos.
- Golpes y caídas.
- Proyección de partículas.
- Explosión o incendio (chispas en ambientes explosivos o inflamables).

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES.

- Antes de usarlas, inspeccionar cuidadosamente mangos, filos, zonas de ajuste, partes móviles, cortantes y susceptibles de proyección.
- Cualquier defecto o anomalía será comunicado lo antes posible a su inmediato superior. Asimismo, se informará al Jefe de Taller o Capataz.
- Se utilizarán exclusivamente para la función que fueron diseñadas.
- Nunca se utilizará una herramienta manual eléctrica desprovista de clavija de enchufe.
- Si es imprescindible el uso de alargadores para las herramientas eléctricas, la conexión se hará de la herramienta al enchufe, nunca a la inversa. Si la herramienta dispone de borna de puesta a tierra, el alargador la llevará igualmente.
- La desconexión de la herramienta manual eléctrica siempre se hará tirando de la clavija de enchufe.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN:

Cinceles y Punzones.

- Se comprobará el estado de las cabezas, desechando aquellos que presenten rebabas o fisuras.
- Se transportarán guardados en fundas portaherramientas.
- El filo se mantendrá en buen uso, y no se afilarán salvo que la casa suministradora indique tal posibilidad.
- Cuando se hayan de usar sobre objetos pequeños, éstos se sujetarán adecuadamente con otra herramienta.
- Se evitará su uso como palanca.
- Las operaciones de cincelado se harán siempre con el filo en la dirección opuesta al operario.

Martillos.

- Se inspeccionará antes de su uso, rechazando aquellos que tengan el mango defectuoso.
- Se usarán exclusivamente para golpear y sólo con la cabeza.
- No se intentarán componer los mangos rajados.
- Las cabezas estarán bien fijadas a los mangos, sin holgura alguna.
- No se aflojarán tuercas con el martillo.
- Cuando se tenga que dar a otro trabajador, se hará cogido por la cabeza. Nunca se lanzará.
- No se usarán martillos cuyas cabezas tengan rebabas.
- Cuando se golpeen piezas que tengan materiales que puedan salir proyectados, el operario empleará gafas contra impacto.

- En ambientes explosivos o inflamables, se utilizarán martillos cuya cabeza sea de bronce, madera o poliéster.

Alicates.

- Para cortar alambres gruesos, se girará la herramienta en un plano perpendicular al alambre, sujetando uno de los extremos del mismo; emplear gafas contra impacto.
- No se usarán para aflojar o soltar tornillos.
- Nunca se usarán para sujetar piezas pequeñas a taladrar.
- Se evitará su uso como martillo.

Destornilladores.

- Se transportarán en fundas adecuadas, nunca sueltos en los bolsillos.
- Las caras estarán siempre bien amoladas.
- Hoja y cabeza estarán bien sujetas.
- No se girará el vástago con alicates.
- El vástago se mantendrá siempre perpendicular a la superficie del tornillo.
- No se apoyará el cuerpo sobre la herramienta.
- Se evitará sujetar con la mano, ni apoyar sobre el cuerpo la pieza en la que se va a atornillar, ni se pondrá la mano detrás o debajo de ella.

Limas.

- Se mantendrán siempre limpias y sin grasa.
- Tendrán el mango bien sujeto.
- Las piezas pequeñas se fijarán antes de limarlas.
- Nunca se sujetará la lima para trabajar por el extremo libre.
- Se evitarán los golpes para limpiarlas.

Llaves.

- Se mantendrán siempre limpias y sin grasa.
- Se utilizarán únicamente para las operaciones que fueron diseñadas. Nunca se usarán para martillear, remachar o como palanca.
- Para apretar o aflojar con llave inglesa, hacerlo de forma que la quijada que soporte el esfuerzo sea la fija.
- No empujar nunca la llave, sino tirar de ella.
- Evitar emplear cuñas. Se usarán las llaves adecuadas a cada tuerca.
- Evitar el uso de tubos para prolongar el brazo de la llave.

HERRAMIENTAS MANUALES ELÉCTRICAS.

RIESGOS GENERALES.

- Electrocutación.
- Golpes, cortes y atrapamientos.
- Quemaduras por fricción con partes móviles y/o calientes.
- Proyección de partículas.
- Quemaduras.

NORMAS PREVENTIVAS.

- El trabajador desconectará la herramienta para cambiar de útil y comprobará que está parada.
- El tiempo de funcionamiento de la herramienta será controlado por el operario, con la finalidad de evitar el calentamiento excesivo y rotura del útil.
- El trabajador no inclinará la herramienta para ensanchar la abertura practicada.
- Se marcarán con punzón o granete los puntos de ataque antes de comenzar la operación de taladrado.
- El trabajador no quitará los resguardos de la radial cuando opere con ella.
- Se evitarán usar las herramientas manuales que trabajan por corte o abrasión en las proximidades de trabajadores no protegidos.
- El trabajador utilizará protección ocular.
- El trabajador comprobará que coincidan las revoluciones de la radial con las del disco.
- Se desecharán los discos que presenten grietas u otros defectos superficiales.

MANEJO MANUAL DE CARGAS.

ELEVACIÓN Y TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS.

Cuando en tareas de manipulación de cargas, se sobrepasa la capacidad física o estas tareas sean repetitivas, pueden producirse lesiones en la espalda.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN ESTAS LESIONES?

Los huesos, músculos y articulaciones de la espalda pueden dañarse si se someten a esfuerzos superiores a los que en principio están preparados para resistir o si estos esfuerzos son repetitivos.

El esfuerzo de un levantamiento no es sólo el resultado del peso del objeto manipulado, si no que depende también de la posición y forma en que se ejecuta. Como se observa en la figura 1 y 2, el punto A (localizado en la zona lumbar de la espalda) soporta diferentes esfuerzos cuando se levanta un objeto cuyo peso es de 15 Kg.

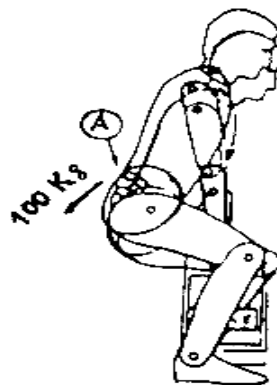


Figura 1. "Forma correcta".

En la figura 1 el esfuerzo que se soporta a la zona "A" es de 100 Kg. y de 350 Kg. en el caso de la figura 2.

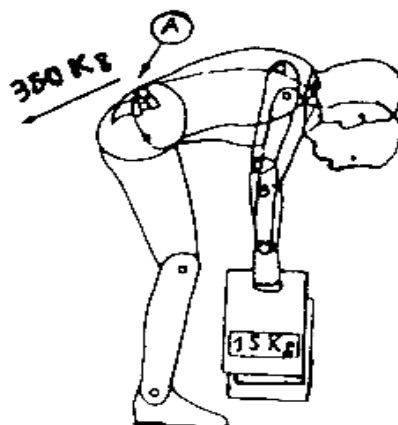


Figura 2. "Forma incorrecta".

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR ESTOS SOBRESFUERZOS?

1º Evaluar el trabajo.

Cuando nos disponemos a levantar un objeto considerado en principio como pesado, debemos tener en cuenta una serie de aspectos:

- ¿Peso?
- ¿Repetitividad?
- ¿Necesidad de ayuda?
- ¿Tiene aristas agudas, clavos, etc...?
- ¿Es difícil de agarrar?
- ¿Distancia a recorrer?

2º Utilizar la técnica correcta de elevación y transporte.

- Aproximarse a la carga.
- Asegurar un buen apoyo de los pies manteniéndolos separados.
- Mantener la espalda recta. Doblar las rodillas, no la espalda.
- Utilizar los músculos más fuertes y mejor preparados (brazos y piernas).
- Mantener la carga tan próxima al cuerpo como sea posible. Llevar la carga equilibrada.

POSICIONES Y MOVIMIENTOS PELIGROSOS PARA LA ESPALDA.

- No girar nunca la cintura cuando se tiene una carga entre las manos.
- El levantamiento y transporte de cargas, empujar carretillas o contenedores, etc..., deberá hacerse sin brusquedades y evitando siempre el encorvamiento de la espalda hacia atrás.
- Controlar el levantamiento de cargas pesadas, sobre todo cuando se hace por encima de los hombros. Emplear medios mecánicos o hacerlo entre varias personas.
- Comprobar previamente el recorrido por donde se ha de transportar la carga; para que no existan obstáculos, desniveles, productos resbaladizos, etc., que nos puedan desequilibrar cuando vayamos cargados.

TRABAJO CON HERRAMIENTAS.

Cuando trabajemos con herramientas pesadas, mantener una posición equilibrada y hacer pausas suficientes para recuperar la fuerza.

GUÍA PARA CONSERVAR LA ESPALDA SANA.

- Evite siempre el ir encorvado.
- No se agache sin doblar las rodillas para levantar un objeto, aunque este sea de poco peso. Sostenga los objetos lo más cerca posible del cuerpo. No se fuerce.
- No adopte una posición laxa cuando esté sentado o conduciendo.
- Manténgase físicamente en forma. Haga ejercicios regularmente. Caminar y nadar son buenos ejercicios.

LEGISLACIÓN.

Real Decreto 487/97, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

MANUAL DE PUESTOS DE OFICINAS.



RIESGOS.

- Caídas al mismo y a distinto nivel.
- Cortes, golpes y contusiones.
- Contactos eléctricos.
- Fatiga ocular.
- Cuadros irritativo-alérgicos por trabajo en interiores.
- Microtraumatismos repetitivos en miembros superiores.
- Fatiga por posturas y gestos inadecuados.

MEDIDAS PREVENTIVAS.

Orden y limpieza.

- Mantenga las zonas de tránsito (pasillos) libres de obstáculos (cajas, papeleras, cables).
- Mesas y escritorios deberán quedar limpios y recogidos al finalizar la jornada.
- Guarde los objetos cortantes (chinchetas, tijeras, abrecartas) tan pronto como termine de utilizarlos.
- Mantenga los cajones cerrados.
- Evite almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos o donde se puedan caer.
- Prevenga los incendios. No fume (recuerde la prohibición de fumar en locales de pública concurrencia), utilice los ceniceros y nunca arroje las colillas a las papeleras. No sobrecargue la

instalación eléctrica, (ladrones, alargaderas,...), consulte con personal capacitado para efectuar instalaciones eléctricas.

- Conozca la ubicación de los extintores y la forma correcta de utilizarlos. Mantenga las salidas de emergencia libres de obstáculos.
- Debe conocer las normas de actuación en caso de emergencia. Nunca improvise.

Escaleras de mano, tarimas y afines.

- No intente alcanzar objetos alejados de la escalera. Baje de la escalera, desplácela y vuelva a subir.
- Revise las condiciones de la escalera (tirantes de seguridad en buen estado, dispositivos de apoyo antideslizante en la parte inferior).
- No utilizar sillas, mesas o papeleras como "escaleras"

Electricidad.

- Nunca desconecte los aparatos tirando del cable.
- Nunca manipule o intente reparar objetos o instalaciones eléctricas. Sólo deben hacerlo personal especializado.

NO MANIPULE NINGUNA INSTALACIÓN ELÉCTRICA
NO SOBRECARGUE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS.

Riesgos varios.

- Guarde los productos químicos (alcohol, ácidos y lejías) en recipientes claramente etiquetados, no utilice recipientes que puedan inducir a error (botellas de refresco, agua,...).
- Nunca se debe tirar a la papelera vidrios rotos o materiales cortantes.

Estanterías, armarios y archivadores.

- Si un armario comienza a volcarse, no intente pararlo. Apártese, lo más rápidamente posible, de su línea de caída.
- Si advierte que un armario se tambalea, avise al personal de mantenimiento.
- Llenar los cajones de abajo a arriba, y de atrás hacia delante. Los elementos más pesados se colocarán en los cajones inferiores.
- Cierre cada cajón (especialmente los telescópicos) después de utilizarlo y siempre antes de abrir el siguiente, para evitar entorpecer la circulación.
- Las baldas telescópicas se instalarán en la mitad inferior del armario. La separación entre ellas será tal que cuando se abra una, no arrastre a las vecinas.
- Siempre se trasladarán los armarios vacíos.
- Evitar colocar sobre los armarios objetos susceptibles de caerse.

MANUAL DE ORDEN Y LIMPIEZA.



RIESGOS

- Caídas al mismo nivel.
- Golpes contra objetos.
- Caída de objetos en manipulación.
- Incendios.
- Contaminación por sustancias nocivas o peligrosas.
- Atropello por vehículos.

MEDIDAS PREVENTIVAS.

"Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento"

(R.D. 486/97)

- Las zonas de paso y las salidas deberán mantenerse despejadas en todo momento y debidamente señalizadas. No acumule materiales u objetos que impidan el paso de las personas o el acceso a equipos de emergencias, (extintores, botiquines, salidas de emergencias,...).
- Respete las vías de circulación y la señalización existente.
- Los almacenamientos de materiales deben ser estables y seguros. Los materiales mal almacenados son peligrosos e ineficaces.
- Las herramientas manuales deberán estar ordenadas y almacenadas adecuadamente. Guárdelas en su lugar una vez utilizadas y en condiciones de uso.

"Los lugares de trabajo, incluidos los locales de servicio, y sus respectivos equipos e instalaciones, se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas. A tal fin, las características de los suelos, techos y paredes serán tales que permitan dicha limpieza y mantenimiento.

Se eliminarán con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa, los residuos de sustancias peligrosas y demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo". (R.D. 486/979).

- No se debe permitir la acumulación de desechos en el suelo o en las máquinas. Utilice los depósitos apropiados.
- Las salpicaduras o derrames de líquidos en el suelo deberán limpiarse rápidamente para evitar caídas.
- Utilice los recipientes específicos para los residuos o sustancias contaminantes.
- Use adecuadamente los Servicios Higiénicos y los Locales de Descanso.

"Las operaciones de limpieza no deberán constituir por sí mismas una fuente de riesgo para los trabajadores que la efectúen o para terceros, realizándose a tal fin en los momentos, de la forma y con los medios más adecuados" (R.D. 486/97).

- Los lugares de trabajo deben limpiarse periódicamente y mediante métodos no contaminantes.
- Los desechos inflamables deberán recogerse en recipientes metálicos
- Al terminar cualquier operación deje ordenado el área de trabajo, revise todas las máquinas y compruebe que todas las protecciones están colocadas.

**UN PUESTO DE TRABAJO ORDENADO Y LIMPIO ES UN LUGAR SEGURO.
MANTENERLO EN BUEN ESTADO ES TAMBIÉN RESPONSABILIDAD SUYA.**

MANUAL DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS.

RIESGOS.

- Microtraumatismos en dedos y/o muñecas, por incorrecta colocación de la mano combinado con la frecuencia de pulsación.
- Fatiga visual: Picor ocular, aumento de parpadeo, lagrimeo, pesadez en párpados u ojos.
- Fatiga física: Dolor habitual en región cervical, dorsal o lumbar, tensión en hombros, cuello o espalda, molestias en las piernas (adormecimiento, calambres,...).
- Fatiga mental (sensorial y cognitiva relacionados con las características de las tareas): estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía,...

NORMAS GENERALES.

- El puesto de trabajo deberá tener dimensiones adecuadas y facilitar la movilidad del usuario.
- El ambiente físico (temperatura, ruido e iluminación), no debe generar situaciones de discomfort.
- Las sillas tendrán base estable y regulación en altura. El respaldo lumbar será ajustable en inclinación y, si la utilización de la P.V.D. es continuada, también en altura.
- **Distancia visual:** La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 55 cm), para evitar fatiga visual.
- **Ángulo visual:** Para trabajos sentados, la pantalla debe estar entre 10° y 60° por debajo de la horizontal de los ojos del operador
- **Colocación del portacopias:** de utilizar portacopias, éste no debe ocasionar posturas incorrectas. Su ubicación a la altura de la pantalla evita movimientos perjudiciales del cuello en sentido vertical.

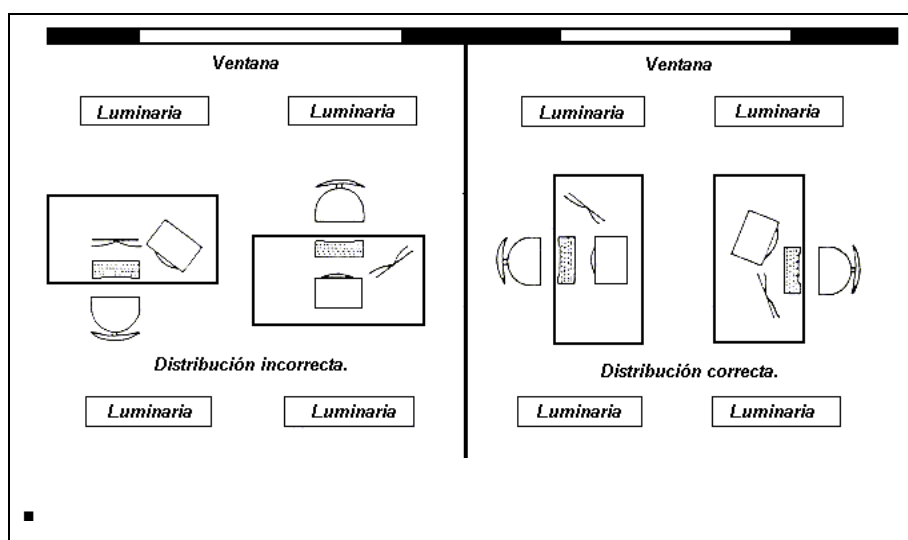


Figura. Ubicación incorrecta / correcta de las P.V.D.

Deslumbramientos:

- El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de ventanas).
- La colocación de la pantalla debe evitar reflejos de focos luminosos.
- En la figura 1 se dan orientaciones sobre la ubicación de las pantallas con objeto de reducir deslumbramientos.

NORMAS ESPECÍFICAS.

A. Al Iniciar el Trabajo.

- Adecuar el puesto a las características personales (silla, mesa, teclado, etc.). Si es necesario utilizar reposapiés.
- Ajustar el apoyo lumbar y la inclinación del respaldo que deberá ser inferior a 115°.
- Ubicar, orientar y graduar correctamente la pantalla.
- Desviar las pantallas de las entradas de luz.
- Evitar que las ventanas incidan sobre el campo visual.
- Eliminar cualquier tipo de reflejo sobre la pantalla. Si es necesario, utilizar filtros.
- Situar el borde superior de la pantalla por debajo de la línea horizontal de visión.
- Para introducir datos, colocar la pantalla hacia un lado.
- Evitar oscilaciones de letras, caracteres y/o fondo de pantalla.
- Controlar el contraste y brillo de la pantalla.

Durante el Trabajo.

- Distribuir racionalmente los medios a emplear:
- Disponer de espacio para el ratón, el teclado y los documentos.
- Mantener el orden con los documentos, planos, etc., evitando acumularlos en la mesa de trabajo.
- Retirar de la mesa aquello que no es necesario.
- Evitar giros bruscos de tronco y cabeza.
- Evitar giros mantenidos y forzados de tronco y cabeza.
- El antebrazo y la mano deben permanecer alineados. Si procede, utilizar un reposamuñecas.
- Mantener el ángulo de brazo y antebrazo por encima de 90°.
- No copiar documentos introducidos en fundas de plástico.
- Para reducir ruido, cubrir las impresoras con las protecciones.
- Limpiar periódicamente la superficie de visión (pantalla o filtro).
- De mantener una actividad permanente sobre la pantalla, realizar breves paradas o alternar las tareas.
- En caso de fatiga muscular, o durante las pausas, realice con suavidad los siguientes ejercicios de relajación:

Primero:

Mover lateralmente la cabeza



Segundo:

Girar lateralmente la cabeza



Tercero:

**Girar lateralmente la cabeza
con la barbilla levantada**



Repetir el ciclo completo, levantando la barbilla en los ejercicios primero y segundo.

C. Otras normas.

- Efectuar vigilancia periódica del estado de salud.
- Obtener información/formación sobre los programas con los que se va a trabajar.
- Diseñar las tareas de forma adecuada y lógica.
- Mantener los cables fuera de las zonas de paso o protegidos con canaletas.
- Desenchufar los equipos sin tirar de los cables.
- Para evitar contactos eléctricos, no manipule en el interior de los equipos ni los desmonte.