

METODOLOGÍA PARA APLICACIÓN CHECK-LIST CONSTRUCCIÓN

LUGAR DE TRABAJO			
	PUNTUACIÓN 1	PUNTUACIÓN 3	PUNTUACIÓN 5
Postura general trabajo	De pie: espacio suficiente para piernas, postura erguida, sin obstáculos. Sentado: silla con asiento regulable, espalda y pies bien apoyada. De pie sentado: posibilidad de variar de postura y buen apoyo	En ocasiones no se cumplen las condiciones anteriores	No se cumplen las condiciones anteriores
Altura del plano de trabajo	Se respetan las alturas recomendadas según el tipo de trabajo que se realice	En ocasiones hay actividades que no respetan las alturas recomendadas	No se cumplen las alturas recomendadas
HERRAMIENTAS Y ÚTILES DE TRABAJO			
	PUNTUACIÓN 1	PUNTUACIÓN 3	PUNTUACIÓN 5
Herramientas manuales	Nunca inducen posturas forzadas en dedos, manos o brazos, ni producen hundimientos en la piel, ni requieren gran uso de fuerza para usarlas o sujetarlas	En ocasiones inducen posturas forzadas en dedos, manos o brazos, o hundimientos en la piel o requieren algo de fuerza para usarlas o sujetarlas (<2 h/día)	Siempre inducen posturas forzadas en dedos, manos o brazos, hundimientos en la piel o requieren bastante fuerza para usarlas o sujetarlas (> 2 h/día)
Herramientas automáticas	Nunca inducen posturas forzadas en dedos, manos o brazos, ni vibraciones ni fuerzas de reacción, ni requieren gran uso de fuerza para usarlas o sujetarlas	En ocasiones inducen posturas forzadas en dedos, manos o brazos, o vibraciones o fuerzas de reacción, o requieren algo de fuerza para usarlas o sujetarlas (<2 h/día)	Siempre inducen posturas forzadas en dedos, manos o brazos, o vibraciones o fuerzas de reacción y/o requieren bastante fuerza para usarlas o sujetarlas (> 2 h/día)
Maquinaria	No inducen vibraciones, ni posturas forzadas por escaso espacio. Asiento ergonómico. No requieren el uso continuado de pedales ni posturas forzadas de dedos, manos o brazos.	En ocasiones induce vibraciones y posturas forzadas por espacio escaso. Asiento deficiente. Requieren el uso continuado de pedales y posturas forzadas de dedos, manos o brazos (<2 h/día).	Induce vibraciones y posturas forzadas por espacio escaso. Asiento muy deficiente Requieren el uso continuado de pedales y posturas forzadas de dedos, manos o brazos (>2 h/día).
CARGA FÍSICA			
Carga física	Ocasional (1-4h/día)	Habitual (>4h/día)	
Trabajo ligero	1	1	
Trabajo moderado	2	3	
Trabajo pesado	3	5	
CONDICIONES AMBIENTALES			
	PUNTUACIÓN 1	PUNTUACIÓN 3	PUNTUACIÓN 5
Iluminación	Nivel muy bueno para percibir todos los detalles requeridos, no hay reflejos ni deslumbramientos.	Nivel de iluminación bueno en general, algunos reflejos o deslumbramientos	Nivel de iluminación insuficiente para percibir todos los detalles y/o muchos reflejos o deslumb.
Ruido	En interior: Ambiente tranquilo permite mantener una conversación sin levantar la voz. En exterior: En caso necesario se ponen los medios de protección oportunos. (tapones, cascos)	En interior: Ambiente algo ruidoso en que es necesario levantar la voz para mantener una conversación. En exterior: Se dispone de material de protección poco efectivo	En interior: Ambiente muy ruidoso que no permite la comunicación verbal. En exterior: No se dispone del material de protección adecuado
Temperatura	En interior: posibilidad de controlar el clima de la estancia y/o situación de confort térmico. En exterior: En caso necesario se ponen los medios de protección oportunos. (Protector solar, protecciones para el frío, etc)	En interior: corrientes de aire y/o cierto desconfort térmico. En exterior: En caso necesario se ponen medios de protección, pero no son los adecuados.	En interior: temperaturas extremas o situaciones de gran desconfort térmico. En exterior: En caso necesario no se ponen los medios de protección oportunos.
Humedad	En caso necesario se ponen los medios de protección oportunos. (Chubasqueros, botas para agua, etc)	En caso necesario se ponen los medios de protección poco adecuados.	En caso necesario no se ponen los medios de protección oportunos.
Polvo	Lugar de trabajo sin polvo en suspensión.	Lugar de trabajo con nivel moderado de polvo en suspensión.	Lugar de trabajo con nivel alto de polvo en suspensión.

POSTURAS Y MOVIMIENTOS DE TRABAJO					
	PUNTUAL (<1h/día)	OCASIONAL (1-4h/día)	HABITUAL (>4h/día)		
POSTURAS Y MOV. CUELLO					
Postura natural	1	1	1		
Ligeramente inclinado o girado	2	3	4		
Muy inclinado (hacia delante, hacia atrás o lateralmente) o muy girado	3	4	5		
POSTURAS Y MOV. BRAZOS -HOMBROS					
Postura natural	1	1	1		
Brazos levantados sin apoyo, en flexión o abducción (por debajo del nivel de los hombros), o aducción leve	2	3	4		
Brazos levantados por encima del nivel de los hombros, brazos hacia atrás, o en aducción	3	4	5		
POSTURAS Y MOV. CODOS, MANOS Y DEDOS					
Postura natural	1	1	1		
Postura tensa de codos, manos o dedos	2	3	4		
Flexiones o desviaciones laterales de muñeca, pinzas con los dedos o giros de antebrazo, agarre ancho, sin esfuerzo	3	4	5		
Postura penosa de codos, manos o dedos	3	4	5		
Flexiones o desviaciones laterales de muñeca, pinzas con los dedos o giros de antebrazo, agarre ancho, con esfuerzo	3	4	5		
POSTURA Y MOV. ESPALDA					
Postura natural	1	1	1		
Sentado: espalda apoyada	1	1	1		
De pie: espalda erguida	2	3	4		
Ligeramente inclinada o ligeramente girada	2	3	4		
Muy inclinada o girada	3	4	5		
POSTURAS Y MOV. PIERNAS					
Postura natural	1	1	1		
Sentado: pies bien apoyados	1	1	1		
De pie: posibilidad de caminar o cambiar de postura	1	1	1		
Postura tensa de piernas o tobillos	2	3	4		
Sentado: pies mal apoyados	2	3	4		
De pie: postura estática sin variar de posición	2	3	4		
Postura penosa (de rodillas, en cuclillas, gateando, etc.)	3	4	5		
MANIPULACIÓN DE CARGAS					
Levantamiento de cargas	Postura	buena	regular	mala	La media entre las 5 puntuaciones (redondeando al entero siguiente)
		1	3	5	
	Peso	< 7 Kg	8 - 14 Kg	≥ 15 Kg	
		1	3	5	
	Frecuencia	<1 h <1 vez/ 5min	resto	>2 h > 5 v/min	
		1	3	5	
	Giro del tronco	sin giro	Giro ligero	muy girado	
		1	3	5	
	Duración	< 1 h/día	1 - 4 h/día	> 4 h/día	
		1	3	5	
Transporte de cargas	< 6000 Kg por jornada	De 6000 a 10000 Kg por jornada		> 10000 Kg por jornada	
Menos de 10 m	1	3		5	
Mayor o igual a 10 m	1	5		5	
Empujar / tirar		Ocasional		habitual	
Esfuerzo ligero		1		1	
Esfuerzo moderado		2		3	
Esfuerzo pesado		3		5	
Movimientos bruscos		Ocasional		habitual	
Esfuerzo ligero		1		1	
Esfuerzo moderado		2		3	
Esfuerzo pesado		3		5	

LISTA DE CHEQUEO ERGONOMÍA EN EMPRESA DE CONSTRUCCIÓN

Empresa:				
Fecha:				
Puesto:				
Tiempo estimado (h/día):		PUNT. PARCIAL	FACTOR DE RIESGO ERGONÓMICO	PUNT. TOTAL
LUGAR DE TRABAJO	Postura general de trabajo			
	Altura de trabajo			
HERRAMIENTAS Y ÚTILES DE TRABAJO	Herramientas Manuales			
	Herramientas automáticas			
	Maquinaria			
CARGA FÍSICA	Carga física			
CONDICIONES AMBIENTALES	Iluminación			
	Ruido			
	Temperatura			
	Humedad			
	Polvo			
POSTURAS Y MOVIMIENTOS DE TRABAJO	Cuello			
	Hombros - Brazos			
	Codo, mano y dedos			
	Espalda			
	Piernas			
MANIPULACIÓN DE CARGAS	Levantamiento: postura			
	Levantamiento: peso			
	Levantamiento: frecuencia			
	Levantamiento: giro			
	Levantamiento: duración			
	Transporte			
	Empujar / tirar			
	Movimientos bruscos			



SEFIA DE ACCIONES DE FIANZA
S. A. DE SEGUROS Y REASEGURACIÓN DE
LA NAVARRA S.A. S. A.

