



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS  
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA  
BUARAMANGA

APLICACIÓN DE UN ESTUDIO ERGONOMICO EN  
LOS PUESTOS DE TRABAJO E IDENTIFICACION DE  
LISTA DE COMPROBACION PARA RIESGOS  
CONFECCIONES ESLOR



ITEM	NO APLICA	NO SE PROPONE ACCIONES	SE PROPONE ACCION	ACCION PRIORITARIA
<b>MANIPULACION Y ALMACENAMIENTO DE LOS MATERIALES</b>				
Vías de transporte despejadas y señaladas.	x			
Mantener los pasillos y corredores con una anchura suficiente para permitir un transporte de doble sentido.			x	
Que la superficie de las vías de transporte sea uniformes, antideslizante y libre de obstáculos.	x			
Proporcionar rampas con unas pequeña inclinación, del 5 al 8%, en el lugar de pequeñas escaleras o diferencias de altura bruscas en el lugar de trabajo.	x			
Mejorar la disposición del área de trabajo de forma que sea mínima la necesidad de mover materiales.			x	
Utilizar carros, carretillas u otros mecanismos provistos de ruedas, o necesidad de mover materiales.	x			
Emplear carros auxiliares móviles para evitar cargas y descargas innecesarias.	x			
Usar estantes a varias alturas, o estanterías, próximos al área de trabajo, para minimizar el transporte manual de materiales.			x	
Usar ayudas mecánicas para levantar, depositar y mover los materiales pesados.	x			
Reducir la manipulación manual de materiales usando cintas transportadoras, grúas y otros medios mecánicos de transporte.	x			
En lugar de transportar cargas pesadas, repartir el peso en paquetes menores y mas ligeros, en contenedores o bandejas.	x			

Proporcionar asas, agarres o buenos puntos de sujeción a todos los paquetes y cajas.	x			
Eliminar o reducir las diferencias de altura cuando se muevan a mano los materiales.	x			
Alimentar y retirar horizontalmente los materiales pesados, empujándolos o tirando de ellos, en lugar de alzándolos y depositándolos.	x			
Cuando se manipulen cargas, eliminar tareas que requieran el inclinarse o girarse.		x		
Mantener los objetos pegados al cuerpo, mientras se transportan.		x		
Levantar y depositar los materiales despacio, por delante del cuerpo, sin realizar giros ni inclinaciones profundas.		x		
Cuando se transporte una carga mas allá de una corta distancia, extender la carga simétricamente sobre ambos hombros para proporcionar equilibrio y reducir el esfuerzo.		x		
Combinar el levantamiento de cargas pesadas con tareas físicamente mas ligeras para evitar lesiones y fatiga, y aumentar la eficiencia.	x			
Proporcionar contenedores para los desechos, convenientemente situados.	x			
Marcar las vías de evacuación y mantenerlas libres de obstáculos.			x	
<b>HERRAMIENTAS MANUALES</b>				
En tareas repetitivas, emplear herramientas específicas al uso.		x		
Suministrar herramientas mecánicas seguras y asegurar que se utilicen los resguardos.		x		
Emplear herramientas suspendidas para operaciones repetidas en el mismo lugar.	x			
Utilizar tornillos de banco o mordazas para sujetar materiales u objetos.	x			
Proporcionar un apoyo para la mano, cuando se utilicen herramientas de precisión.			x	

Minimizar el peso de las herramientas (Excepto en las herramientas de percusión)		x		
Elegir herramientas que puedan manejarse con una mínima fuerza.		x		
En herramientas manuales, proporcionar una herramienta con un mango del grosor, longitud y forma apropiados para un cómodo manejo.		x		
Proporcionar herramientas manuales con agarres, que tengan la fricción adecuada, o con resguardos o retenedores que eviten deslizamientos y pellizcos.		x		
Proporcionar herramientas con un aislamiento apropiado para evitar quemaduras y descargas eléctricas.		x		
Minimizar la vibración y el ruido de las herramientas manuales.			x	
Proporcionar un "sitio" a cada herramienta.			x	
Inspeccionar y hacer un mantenimiento regular de las herramientas manuales.			x	
Formar a los trabajadores antes de permitirles la utilización de herramientas mecánicas.		x		
Proporcionar un espacio suficiente y un apoyo estable de los pies para el manejo de las herramientas mecánicas.		x		
<b>SEGURIDAD DE LA MAQUINARIA DE PRODUCCION</b>				
Proteger los controles para prevenir su activación accidental.		x		
Hacer los controles de emergencia claramente visibles y fácilmente accesibles desde la posición normal del operador.	x			
Hacer los diferentes controles fácilmente distinguibles unos de otros.	x			
Asegurar que el trabajador pueda ver y alcanzar todos los controles cómodamente.	x			
Colocar los controles en la secuencia de operación.	x			
Emplear las expectativas naturales para el movimiento de los controles.		x		

Limitar el numero de pedales y, si se usa, hacer que sean fáciles de operar.		x		
Hacer que las señales e indicadores sean fácilmente distinguibles unas de otras y fáciles de leer.	x			
Utilizar marcas o colores en los indicadores que ayuden a los trabajadores a comprender lo que deben hacer.	x			
Eliminar o tapar todos los indicadores que no se utilicen.	x			
Utilizar símbolos solamente si estos son entendidos fácilmente por los trabajadores locales.		x		
Hacer etiquetas y señales fáciles de ver, leer y comprender.		x		
Usar señales de aviso que el trabajador comprenda fácil y correctamente.		x		
Utilizar sistemas de sujeción o fijación con el fin de que la operación de mecanizado sea estable, segura y eficiente.	x			
Comprar maquinas seguras.		x		
Utilizar dispositivos de alimentación y expulsión, para mantener las manos lejos de las zonas peligrosas de la maquinaria.	x			
Utilizar guardas o barreras apropiadas para prevenir contactos con las partes móviles de la maquinaria.	x			
Usar barreras interconectadas para hacer imposibles que los trabajadores alcancen puntos peligrosos cuando la maquina este en funcionamiento.	x			
Inspeccionar, limpiar y mantener periódicamente las maquinas, incluidos los cables eléctricos.			x	
Formar a los trabajadores para que operen de forma segura y eficiente.		x		
<b>DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO</b>				
Ajustar la altura de trabajo a cada trabajador, situándola al nivel de los codos o ligeramente mas abajo.		x		
Asegurarse de que los trabajadores mas pequeños pueden alcanzar los controles y materiales en una postura natural.		x		

Asegurarse de que los trabajadores mas grandes tienen bastante espacio para mover cómodamente las piernas y el cuerpo.		x		
Situar los materiales, herramientas y controles mas frecuentemente utilizados en una zona de cómodo		x		
Proporcionar una superficie de trabajo estable y multiusos en cada puesto de trabajo.	x			
Proporcionar sitios para trabajar sentados a los trabajadores que realicen tareas que exijan precisión o una inspección detallada de elementos, y sitios donde trabajar de pie a los que realicen tareas que demanden movimientos del cuerpo y una mayor		x		
Asegurarse de que el trabajador pueda estar de pie con naturalidad, apoyado sobre ambos pies, y realizando el trabajo cerca y delante del cuerpo.		x		
Permitir que los trabajadores alternen el estar sentados con estar de pie durante el trabajo, tanto como sea posible.		x		
Proporcionar sillas o banquetas para que se sienten en ocasiones los trabajadores que están de pie.			x	
Dotar, de buenas sillas regulables con respaldo a los trabajadores sentados.		x		
Proporcionar superficies de trabajo regulables a los trabajadores que alternen el trabajar con objeto grandes y pequeños.	x			
Hacer que los puestos con pantallas y teclados, tales como los puestos con pantallas de visualización de datos	x			
Proporcionar reconocimientos de los ojos y gafas apropiadas a los trabajadores que utilicen habitualmente un equipo con una pantalla de visualización de datos (PVD)	x			
Proporcionar formación para la puesta al día de los trabajadores con pantallas de visualización de datos (PVD).	x			
Implicar a los trabajadores en la mejora del diseño de su propio puesto de trabajo.		x		

ILUMINACION				
Incrementar el uso de luz natural		x		
Usar colores claros en las paredes y techos cuando se requieran mayores niveles de iluminación.		x		
Iluminar las pasillos, escaleras, rampas y demás áreas donde pueda haber gente.		x		
Iluminar el área de trabajo y minimizar los cambios de luminosidad.		x		
Proporcionar suficiente iluminación a los trabajadores, de formas que puedan trabajar en todo momento de manera eficiente y confortable.		x		
Proporcionar iluminación localizada para los trabajos de inspección o		x		
Reubicar las fuentes de luz o dotarlas de un apantallamiento apropiado para eliminar el deslumbramiento directo.		x		
Eliminar las superficies del campo de visión del trabajador.		x		
Elegir un fondo apropiado de la tarea visual para realizar trabajos que requieran una atención continua e		x		
Limpia las ventanas y realizar el mantenimiento de las fuentes de luz.		x		
LOCALES				
Proteger al trabajador del calor		x		
Proteger el lugar de trabajo del excesivo calor o frio procedente del exterior.		x		
Aislar o apartar las fuentes de calor o de frio.		x		
Instalar sistemas efectivos de extracción localizada que permitan un trabajo seguro eficiente.		x		
Incrementar el uso de la ventilación natural cuando se necesite mejorar el ambiente termino interior.		x		
mejorar y mantener los sistemas de ventilación para asegurar una buena calidad del aire en los lugares de trabajo		x		
RIESGOS AMBIENTALES				
Aislar o cubrir las maquinas ruidosa o ciertas partes de las mismas.		x		
Mantener periódicamente las herramientas y maquinas para reducir el ruido.		x		

Asegurarse de que el ruido no interfiere con la comunicación, la seguridad o la eficiencia del trabajo.		x		
Reducir las vibraciones que afectan a los trabajadores con el fin de mejorar la seguridad, la salud y la eficiencia en el		x		
Elegir lámparas manuales eléctricas que están bien aisladas contra las descargas eléctricas y el calor.		x		
Asegurarse de que las conexiones de los cables de las lámparas y equipos sean seguros.		x		
<b>SERVICIOS HIGIENICOS Y LOCALES DE DESCANSO</b>				
Con el fin de asegurar una buena higiene y aseo personales, suministrar y mantener un buen estado de vestuarios, locales de aseo y servicio higiénicos.		x		
Proporcionar áreas para comer, locales de descanso y dispensadores de bebidas, con el fin de asegurar el bienestar y una buena realización del trabajo.		x		
Mejorar, junto a sus trabajadores, las instalaciones del bienestar y de servicio.		x		
Proporcionar lugares para la reunión y formación de los trabajadores.			x	
<b>EQUIPOS DE PROTECCION PERSONAL</b>				
Señalizar claramente las áreas en las que sea obligatorio el uso de equipos de protección individual.		x		
Proporcionar equipos de protección individual que protejan adecuadamente.			x	
Cuando los riesgos no puedan ser eliminados por otros medios, elegir un equipo de protección individual adecuado para el trabajador y de mantenimiento sencillo.	x			
Proteger a los trabajadores de los riesgos químicos par que puedan realizar su trabajo de forma segura y	x			
Asegurar el uso habitual del equipo de protección individual mediante las instrucciones y la formación adecuada, y periodos de pruebas para la adaptación.	x			

Asegurarse de que todos utilizan los equipos de protección individual donde sea preciso.		x		
Asegurarse de que los equipos de protección individual sean aceptados por los trabajadores.		x		
Proporcionar recursos para la limpieza y mantenimiento regular de los equipos de protección individual.		x		
Proporcionar un almacenamiento correcto a los equipos de protección		x		
Asignar responsabilidades para el orden y la limpieza diarios.		x		
<b>ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO</b>				
Involucrar a los trabajadores en la planificación de su trabajo diario.		x		
Consultar a los trabajadores sobre como mejorar la organización del tiempo de trabajo.		x		
Resolver los problemas del trabajo implicando a los trabajadores en grupos.		x		
Consultar a los trabajadores cuando se hagan cambios en la producción y cuando sean necesarias mejoras para que el trabajo sea mas seguro, fácil y		x		
Premiar a los trabajadores por su colaboración en la mejora de la productividad y del lugar de trabajo.	x			
Informar frecuentemente a los trabajadores sobre los resultados de su trabajo.		x		
Formar a los trabajadores para que asuman responsabilidades y dotarles de medios para que hagan mejoras en sus tareas.		x		
Propiciar ocasiones para una fácil comunicación y apoyo mutuo en el lugar de trabajo.		x		
Dar oportunidades para que los trabajadores aprendan nuevas técnicas.			x	
Formar grupos de trabajo, de modo que en cada uno de ellos se trabaje colectivamente y se responsabilicen de los resultados.	x			



Mejorar los trabajos dificultosos y monótonos a fin de incrementar la productividad a largo plazo.	x			
Combinar las tareas para hacer que el trabajo sea mas interesante y variado.	x			
Colocar un pequeño stock de productos inacabados (stock intermedio) entre los diferentes puestos de trabajo.			x	
Combinar el trabajo ante una pantalla de visualización con otras tareas para incrementar la productividad y reducir la fatiga.	x			
Proporcionar pausas cortas y frecuentes durante los trabajos continuos con pantallas de visualización de datos.	x			
Tener en cuenta las habilidades de los trabajadores y sus preferencias en la asignación de los puestos de trabajo.		x		
Adaptar las instalaciones y equipos a los trabajadores discapacitados parra que puedan trabajar con toda seguridad y eficiencia.	x			
Prestar la debida atención a la seguridad y salud de las mujeres embarazadas.	x			
Tomar medidas para que los trabajadores de mas edad puedan realizar su trabajo con seguridad y	x			
Establecer planes de emergencia para asegurar unas operaciones de emergencia correctas, unos accesos fáciles a las instalaciones y una rápida			x	
Aprender de que manera mejorar su lugar de trabajo a partir de buenos ejemplos en su propia empresa o en			x	