

Ergonomic Checkpoints

1. Pasos para la aplicación.
2. Lista de chequeo: *132 puntos de verificación.*
3. Explicación de cada punto de verificación con la(s) sugerencia(s) de mejora.
4. Anexos que facilitan la aplicación.

ELIZABETH PÉREZ MARGAREO, M.Sc. Y YORDÁN RODRÍGUEZ RUIZ, Ph.D.

Lista de chequeo

9 Grupos:

- Manejo y almacenamiento de materiales (1-17)
- Herramientas manuales (18-31)
- Seguridad de la maquinaria de producción (32-50)
- Diseño del puesto de trabajo (51-63)
- Iluminación (64-72)
- Locales: frío y calor (73-84)
- Sustancias y agentes peligrosos (85-94)
- Servicios de bienestar: servicios higiénicos, locales de descanso, medios de protección personal (95-105)
- Organización del trabajo (106-132)

ELIZABETH PÉREZ MARGAREO, M.Sc. Y YORDÁN RODRÍGUEZ RUIZ, Ph.D.

Explicación de cada punto de verificación con la(s) sugerencia(s) de mejora.

CHECKPOINT 14

Checkpoints that require checking or marking when handling materials.

WHY

Handling or moving of the load is an essential component. The worker should avoid force and compression. Check points are: correct lifting or lowering posture, back, neck, wrists, hands, and feet. Avoid excessive force, twisting, bending, or reaching. Avoid excessive lifting or lowering, and avoid awkward postures.

RISKS / SYMPTOMS

- Neck pain
- Back pain
- Wrist pain
- Hand pain

HOW

1. Change the position of materials or components so that the handling work is done in front of the worker, without reaching the back.
2. Improve the working space by using handling points on the material, use roller wheels, hand protection, correct handling or moving.
3. Use mechanical means to help the work when in the back of the worker. The roller should be able to rotate the work and not require the worker to use excessive force when in the workplace.
4. Check the material weight and the dimensions of the work area. Do not handle heavy or bulky materials with the back when handling the load.

SOME MORE HINTS

• Avoid lifting or lowering and carrying of load in areas of uneven pavements, handling or moving with handling with heavy objects or particularly heavy.

— Avoid excessive force, twisting, bending, or reaching. Avoid excessive lifting or lowering, and avoid awkward postures.

POINTS TO REMEMBER

Roller wheels handling from handling or moving when handling a heavy load can cause you to get stuck on the roller. Use a protective roller wheel for quite a long period.



Figure 105. Illustration of a worker using a roller wheel.



Figure 106. Illustration of a worker using a roller wheel.

- ✓ Por qué
- ✓ Cómo
- ✓ Recomendaciones
- ✓ Puntos a tener en cuenta
- ✓ Riesgos y síntomas (señales de alerta)

- ✓ Sugerecias de mejoras

ELIZABETH PÉREZ MARGAREO, M.Sc. Y YORDÁN RODRÍGUEZ RUIZ, Ph.D.

Anexos

- ✓ **Anexo 1:** Uso de los puntos de verificación para en la capacitación participativa.
- ✓ **Anexo 2:** Lista de chequeo en el sistema/puesto de trabajo.
- ✓ **Anexo 3:** Consejos prácticos (reales) para la aplicación de la lista de chequeo.
- ✓ **Anexo 4:** Ejemplos de programas de capacitación.
- ✓ **Anexo 5:** Ejemplos de resultados del trabajo en grupo.

ELIZABETH PÉREZ MORGAREJO, M.Sc. Y YORDÁN RODRÍGUEZ RUIZ, Ph.D.

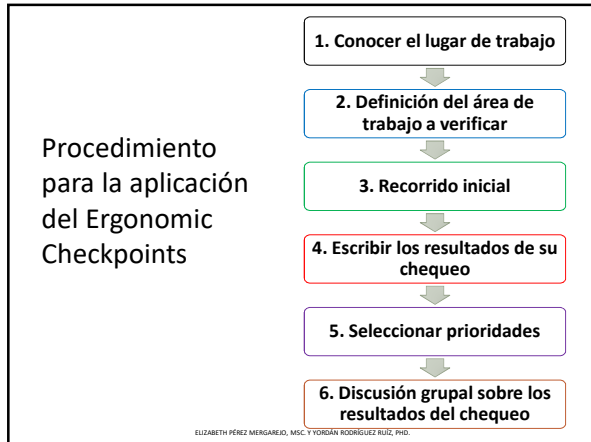
¿Cómo usar el Ergonomic Checkpoints?

ELIZABETH PÉREZ MORGAREJO, M.Sc. Y YORDÁN RODRÍGUEZ RUIZ, Ph.D.

Ergonomic Checkpoints. Premisas

1. Acceso a las instalaciones y a la información.
2. Participación activa de la gerencia y trabajadores involucrados.
3. Trabajo en grupo.

ELIZABETH PÉREZ MORGAREJO, M.Sc. Y YORDÁN RODRÍGUEZ RUIZ, Ph.D.



Prepare la lista de verificación usando las imágenes para facilitar la aplicación

Workstations

7. Adjust working heights at elbow level (if necessary use foot platforms for small workers and work item holders for tall workers).
Do you propose action?
 NO YES PRIORITY
Remarks: _____

8. Put frequently used materials in small containers placed within easy reach from normal working position.
Do you propose action?
 NO YES PRIORITY
Remarks: _____

9. Use clamps, jigs and other fixtures to hold items while work is done.
Do you propose action?
 NO YES PRIORITY
Remarks: _____

ELIZABETH PÉREZ MORGADO, MSc. Y YORDÁN RODRÍGUEZ RUIZ, PhD.

Ergonomic Checkpoints App

ELIZABETH PÉREZ MORGADO, MSc. Y YORDÁN RODRÍGUEZ RUIZ, PhD.

Ergonomic Checkpoints app

Construir su lista de chequeo:
incluir o eliminar puntos

Crear su evaluación y
personalizarla

Listas de chequeo creadas por el
usuario

Cómo usar la lista de chequeo

MENGARDO, MSC. Y YORDÁN RODRIGUEZ RUIZ, PH.D.

Ergonomic Checkpoints app

- Aplicar directamente la lista de chequeo
- Asignar prioridades
- Escribir recomendaciones, medidas, observaciones, etc.

MENGARDO, MSC. Y YORDÁN RODRIGUEZ RUIZ, PH.D.

Ergonomic Checkpoints app

- ✓ Por qué
- ✓ Cómo
- ✓ Recomendaciones
- ✓ Puntos a tener en cuenta
- ✓ Riesgos y síntomas (señales de alerta)

MENGARDO, MSC. Y YORDÁN RODRIGUEZ RUIZ, PH.D.

Recomendaciones

ELIZABETH PÉREZ MORGAREO, M.Sc. Y YORDÁN RODRÍGUEZ RUIZ, Ph.D.

Ergonomic Checkpoints. **Recomendaciones**

- Crear programas de mejoras ajustados a la realidades de la empresa (presupuesto, conocimientos, etc.).
- Desarrollar las mejoras mediante el trabajo en grupo.
- Reducir la cantidad de puntos a verificar, crear un borrador antes de la aplicación y validarlo mediante una prueba piloto.
- Capacitar a los trabajadores y gerentes en el desarrollo de soluciones ergonómicas.

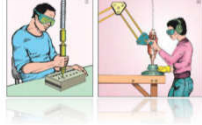
ELIZABETH PÉREZ MORGAREO, M.Sc. Y YORDÁN RODRÍGUEZ RUIZ, Ph.D.

Gestionar el cambio

- ✓ Establecer un plazo;
- ✓ Asignar la responsabilidad de la implementación a alguien;
- ✓ Asignar los recursos adecuados (tiempo, materiales, dinero, habilidades técnicas);
- ✓ Solicitar informes regulares sobre el progreso; y
- ✓ Asegúrese de que las personas que participan en el proceso de mejora sean recompensadas y elogiadas.

ELIZABETH PÉREZ MORGAREO, M.Sc. Y YORDÁN RODRÍGUEZ RUIZ, Ph.D.

Ergonomic Checkpoints: una herramienta para la identificación y solución de problemas de ergonomía



Elizabeth Pérez Mergarejo, MSc.
Facultad de Ingeniería Industrial
Universidad Pontificia Bolivariana
elizabeth.perezme@upb.edu.co

Yordán Rodríguez Ruiz, PhD.
Facultad Nacional de Salud Pública
Universidad de Antioquia
yordan.rodriguez@udea.edu.co



27 de agosto de 2019
