

Asesoramiento específico:

## **ERGONOMÍA**

- > Identificar los puestos y/o las tareas en los que puedan presentarse problemas ergonómicos.
- > Realizar el relevamiento ergonómico de los puestos de trabajo de acuerdo a lo indicado por la Res.886/15.
- > Llevar memoria técnica respecto de los puestos de trabajo estudiados.
- > Elaborar programa de trabajos de corrección y adecuación de los puestos de trabajo que presentan la problemática.
- > Por medio de métodos de ingeniería eliminar y/o reducir los esfuerzo y movimientos innecesarios (p.ej.: estudios de tiempos y análisis de movimientos).
- > Utilizar ayuda mecánica para eliminar o reducir el esfuerzo que requiere manejar las herramientas y objetos de trabajo.
- > Seleccionar o diseñar herramientas que reduzcan el requerimiento de fuerza, el tiempo de manejo y mejoren las posturas.
- > Proporcionar puestos de trabajo adaptables al usuario (p.ej.: elevación de mesas de trabajo, redistribución de elementos sobre éstas, adecuación de asientos, modificación de frecuencias y/o posiciones de trabajo, etc.).
- > Realizar programas de control y mantenimiento que reduzcan las fuerzas innecesarias y los esfuerzos asociados, especialmente con el trabajo añadido sin utilidad.
- > Realizar pautas de trabajo que permitan a los trabajadores hacer pausas y ampliarlas lo necesario.
- > Redistribuir los trabajos a efectos de reducir los tiempos de exposición (p.ej.: utilizar la rotación de los trabajadores).
- > Capacitar periódicamente a los trabajadores acerca de las precauciones, procedimientos y prácticas que deben seguirse para reducir al mínimo la exposición al riesgo.
- > Mantener la comunicación con los trabajadores para detectar inconvenientes antes de la aparición de la dolencia.
- > Examinar periódicamente a aquellos operarios que trabajan con o están expuestos a agentes ergonómicos (Exámenes Médicos Periódicos).
- > Evitar nuevas exposiciones potenciales de los trabajadores que presentan Exámenes Médicos Periódicos anormales.