



Safety by Design

## **Junta Semanal de Seguridad**

<b>Compañía</b>	<b>Proyecto</b>	<b>Supervisor</b>	<b>Fecha</b>

### **Ergonomía** **(Ergonomics)**

**El objetivo principal de un programa de ergonomía es reducir las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo mediante la adaptación de la obra a la persona, en lugar de obligar a la persona a adaptarse al trabajo.**

#### **General:**

- Eliminar la necesidad de hacer la actividad en específico. Esto puede no ser factible o conveniente, pero debe ser la primera estrategia a considerar.
- Usar las dos manos en lugar de una para una tarea --reduce el exceso de demanda a un solo grupo muscular.
- Reorganizar el diseño de la tarea de eliminar carga innecesaria
- Use ayuda mecánica, tales como carretillas elevadores, carretillas de mano, grúas y plataformas rodantes.
- Utilice las herramientas que son perfectas para el trabajo y proporcionales para su cuerpo.
- Utilice las herramientas eléctricas en vez de herramientas manuales cuando sea posible.
- Tome descansos frecuentes de tareas de movimiento repetitivo.
- Evitar la repetición de movimientos torpes o sostener a sí mismo en posiciones incómodas.
- Pedir ayuda al cargar objetos voluminosos
- Eliminar el riesgo de tropezar mediante buenas prácticas de limpieza.

**La ergonomía se trata de trabajar más inteligente, no más difícil. Recuerde hay que dejar que su trabajo se ajuste a usted y pensar en una mejor manera de hacer un trabajo.**

#### **Los temas adicionales y asistentes a la reunión en la espalda:**

Ergonomía

Esta reunión conocida como caja de herramientas pretende ser un resumen de los puntos clave con respecto a este tema y no se pretende que sea una información completa de acuerdo con las normas reglamentarias.



# Junta Semanal de Seguridad

TEMAS ADICIONALES CUBIERTOS: (IE Hazcom, Plan de Emergencia)

1.
2.
3.

## Asistentes de la reunión:

La impresión del número de empleados que atendieron

Nombre	Firma	Numero de empleado
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Ergonomía

Esta reunion conosida como caja de herramientas pretende ser un resumen de los puntos clave con respecto a este tema y no se pretende que sea una información completa de acuerdo con las normas reglamentarias.