

## A ERGONOMÍA NOS POSTOS DE TRABAJO

### SUMARIO:

- . Introducción
- . Obxeto da Ergonomía.
- . Cargas de traballo
- . Sistemas de traballo.
- . Análise ergonómico nun sistema de traballo.
- . Análise do posto de traballo.

### INTRODUCCIÓN

Coa evolución constante das novas tecnoloxías que se aplican na planta, os postos de traballo tamén sofren modificacións contínuas, de aí que cada vez son máis os traballadores/as que nos fan chegar reclamacións do seu posto en materia de **ERGONOMÍA**.

**A C.I.G.**, que foi pioneira en fomentar a toma de conciencia sobre a Ergonomía, quere seguir profundizando sobre esta disciplina xa que moitas das doenzas que a curto ou medio prazo sufrimos na nosa vida laboral, son consecuencia de ter traballado en postos mal diseñados. Non esquezamos o principio Preventivo de "**O POSTO TEN QUE ADAPTARSE Á PERSOA**".

**O EQUIPO:** Para levar a cabo este método é necesario un equipo que estea composto por: **Servizo de Prevención** (Ergónomos, Técnicos, Servizo Médico,...), **Servizo de Persoal, Taller, Posto de Traballo é Traballador/a**.



Cando algún destes compañentes falla, o equipo non funciona, e son os traballadores/as os que sofren as consecuencias.

### OBXETO DA ERGONOMÍA

É a previsión dos danos na SAUDE, considerando esta nas súas tres dimensións: **Física, Mental e Social**.

Ademais tamén estuda os conceptos de adecuación e adaptación do traballo o/a traballador/a. Estes dous conceptos teñen os seguintes contidos:

- **Por adecuación entre home/muller e traballo.**- que ó sistema, equipo, lugar, ambiente, ...etc, sexa apropiado para as condicións, circunstancias e expectativas do traballador/a que realiza o traballo.
- **Por traballo adaptado a persoa.**- que o traballador/a é capaz de realizar as tarefas sen que por iso poidan provocar danos para a Saúde.

Os principios ergonómicos tratan de adecuar e adaptar os sistemas de traballo ás capacidades das persoas que os usan, evitando a aparición das alteracións na Saúde que poden producirse como consecuencia dunha carga de traballo excesivamente alta.

Existen dous criterios da actuación para conseguir esta adaptación:

- 1º A prioridade de actuación ante os erros humanos
- 2º Adaptar a carga de traballo ás capacidades das persoas.

Un dos principios da acción preventiva ós que fai referencia á ergonomía como técnica de prevención de riscos laborais é:

### **A ADAPTACIÓN DO TRABALLO A PERSOA**



## **CARGAS DE TRABALLO**

Son o elemento que dentro das condicións de traballo permite valorar a adaptación de danos para a Saúde como consecuencia da falla de adecuación e a adaptación dos postos de traballo ós traballadores/as. Para a súa análise é necesario definir dous conceptos:

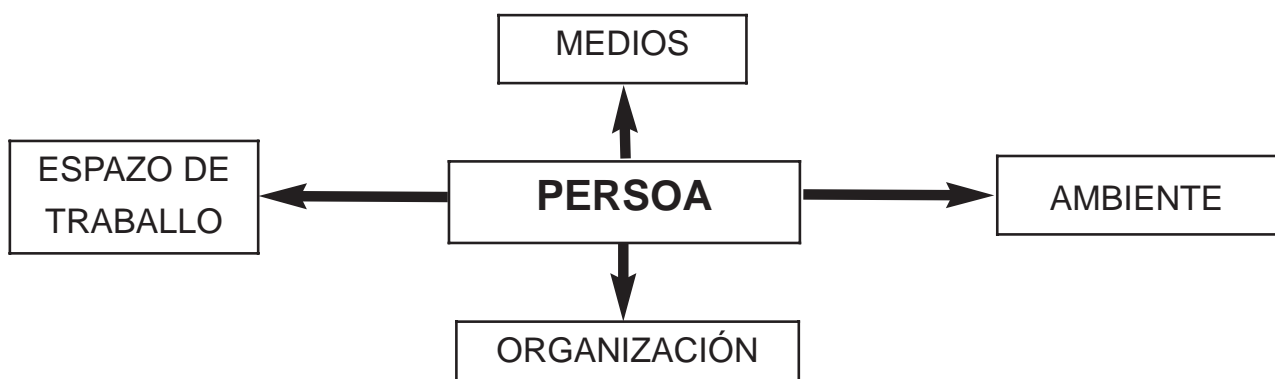
1º Carga externa (ou presión do traballador/a).- que é o conxunto das condicións e esixencias que, no seno do sistema de traballo, actúan sobre a situación fisiolóxica ou psicolóxica dunha persoa.

2º Carga interna (ou tensión provocada polo traballo).- que é o efecto da presión do traballo sobre unha persoa, en relación coas súas características e aptitudes individuais. Isto pode chegar a provocar o que xa coñecemos como “ **FATIGA** ”



## **SISTEMAS DE TRABALLO**

Comprende a combinación de persoas e medios de traballo, actuando en conxunto sobre o proceso para levar a cabo unha actividade Laboral, nun espazo de traballo, sometidos a un determinado ambiente de traballo e baixo unhas condicións impostas pola tarefa a desempeñar. Isto pon de manifesto que se trata dun conxunto de elementos os cales están inter-relacionados entre si, atopándose todos eles dentro dun determinado espazo e nun entorno organizado.



A posta en práctica de toda acción preventiva require, en primeiro termo, o coñecemento das condicións de cada un dos **POSTOS DE TRABAJO**, para identificar e evitar os riscos, e avaliar os que non se poidan evitar.

Dentro da Ergonomía podemos atoparnos con:

**Ergonomía Xeométrica.**- Encárgase do estudo entre os operarios/as, fundamentalmente no relativo ás súas dimensións, ás condicións das medidas e o espazo de traballo en función do proceso de traballo establecido.

**Ergonomía Ambiental.**- Encárgase do estudo dos factores ambientais, (temperaturas, humidades, velocidades do aire, iluminación, Ruído,...etc).



**Ergonomía Temporal.**- Encárgase do estudo da relación do traballador/a cos aspectos relativos ó tempo de traballo, (horarios, quendas, ritmos de traballo, organización das pausas e descansos,..etc).



**Ergonomía das Organizacións.**- Encárgase da adaptación dos factores organizativos sociais e culturais que rodean ós traballadores/as e ás súas necesidades. Unha das bases de actuación céntrase en **TRABAJO EN CADENA**.



## ANÁLISE ERGONÓMICO NUN SISTEMA DE TRABAJO

Os datos imprescindibles necesarios para levalo a cabo son:

**1º Análise das tarefas.**- Consiste en determinar as esixencias ás que conleva: Mentais, Visuais, Xestuais, Posturais, Auditivas, Tácticas,...etc, sendo unha ferramenta que axuda a recoller información relevante sobre un posto de traballo para obter unha visión clara e definida da natureza co mesmo. Onde se realiza a partir do estudo dunha serie de elementos organizativos como poden ser os procesos de operación e de percorrido, home-máquina, de materiais, actividades simultáneas ...etc.

**2º Análise das capacidades persoais.**- Onde é necesario coñecer: Idade, Sexo, Formación, Experiencia na tarefa, Capacidades Físicas e Mentais, Dimensións corporais, Estado de saúde,...etc.

Esta análise obedece á necesidade de relacionar a tarefa con quen ou os que deben realizala.

**3º Análise das condicións de traballo.**- Trátase de avaliar o entorno e as condicións de traballo, con relación as esixencias da tarefa e as capacidades do traballador/a.

Toda tarefa deberá efectuarse nun espazo e lugar determinado onde existen unha cantidade de factores que poden englobarse en:

- **Condicións Ambientais.**- Térmicas, iluminación, ruído, ...etc.

- **Concepción do posto.**- Espazo máquinas, equipos e ferramentas, mobiliario, abastecemento e evacuación de pezas,...etc.



- **Organización do traballo.**- Xornada, horarios, posturas, ritmos de traballo, proceso de traballo, división do traballo, relacións de traballo,...etc.

**4º Avaliación de Carga de Traballo.**- Onde toda tarefa conleva unhas determinadas esixencias que son as mesmas para calquera persoa que a vaia realizar. De todas esixencias vai derivarse sempre un custe para a persoa, unha carga de traballo, a cal será diferente dunha persoa a outra, aínda que as esixencias sexan as mesmas.

Para cada un dos factores antes citados (esfuerzo físico, condicións térmicas, espazo, ...etc) deberán seleccionarse os criterios de valoración axeitados.

**5º Establecer as Medidas Correctoras.**- Establécense estas medidas a fin de aumentar o nivel de seguridade, benestar efectivamente. O obxectivo último que persegue a Ergonomía é adaptar o traballo ó home ou muller, e o fundamental do estudo ergonómico é solucionar as diferenzas atopadas para lograr tal adaptación.

---

## ANÁLISE DO POSTO DE TRABALLO

As cinco preguntas básicas que hai que facerse para realizar unha análise sobre o posto son :

**¿qué fai o traballador/a? ¿cómo o fai? ; ¿con qué o fai? ; ¿por qué o fai? ; ¿quén o fai?**

Un dos principais obxetivos sobre a análise dos postos de traballo descansa no seu rexistro en vídeo, (onde como vén din os Analistas), posiblemente entre outras algunha das maiores ventaxas que se obtén deste rexistro son :

- > **os movementos que realiza o traballador/a.**
- > **constancia do visualizado e posibilidade de reedición.**
- > **Favorecer a toma de tempos.**

Neste apartado, cando menos a **C.I.G.**, ten que dicir que no seu día xa avisou que este método, "o cal si levou a cabo con empeño esta Dirección", ía ser utilizado para que o Departamento de Cronos tivera un estudo permonarizado do posto de traballo e así asinar os tempos moito máis axustados e sen ter que vaixar ó taller, pero, cando menos para nós, quedoulles atrás o que segue sendo fundamental nun posto de traballo, que é **A PERSOA** quen o ten que desenvolver durante toda a xornada.

---

**➡ O teu dereito : Organizarte**

**➡ A nosa obriga : Informarte**

# CONFEDERACIÓN INTERSINDICAL GALEGA