



SAGA
Asesorías y Consultorías

INFORME TÉCNICO

DISEÑO PUESTO DE TRABAJO

AUTOMATIZACIÓN POTENCIA Y CONTROL WD S.A.S

COPIA NO CONTROLADA

YOPAL, CASANARE

AGOSTO DE 2022

DISEÑO PUESTO DE TRABAJO

AUTOMATIZACIÓN POTENCIA Y CONTROL WD S.A.S
ASESORADO POR: LUIS FERNANDO SALAZAR LIMAS
P.F EN SALUD OCUPACIONAL

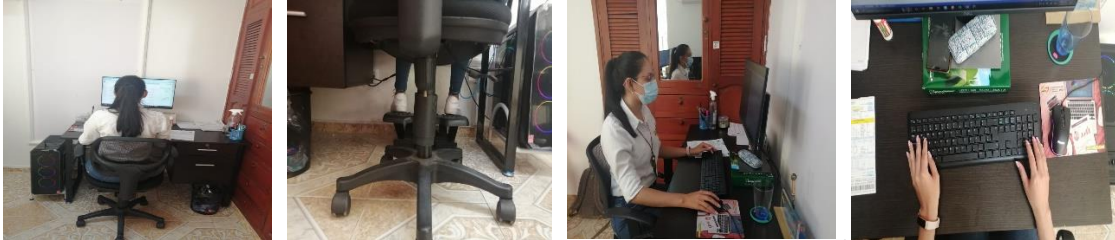
YOPAL, CASANARE
AGOSTO DE 2022



AUXILIAR CONTABLE Y ADMINISTRATIVA

A CONCEPCION DEL PUESTO DE TRABAJO

1 DIMENSIONES GENERALES



PUNTUACIÓN

1	Buena Disposición de los espacios, respeto de las normas.
2	Situación intermedia. Posibilidad de mejora
3	Situación Incorrecta. Mal emplazamiento de mesas y luminarias

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

2 DISPOSICION DEL PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimiento de trabajo.

PUNTUACIÓN

1	La disposición y las dimensiones respetan las normas generales.
2	La concepción general del puesto, aunque aceptable, puede ser mejorada
3	El puesto de trabajo es difícilmente accesible, con obstáculos a nivel de miembros inferiores e incomfort a nivel del tronco y miembros superiores, situación para revisión de urgencia.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

3 EQUIPO Y EMPLAZAMIENTO

MESA DE TRABAJO

RECOMENDADO



¿Es regulable la altura?	SI	NO	100 A 115 cm
¿La altura es suficiente?	SI	NO	90 x 120 cm
¿Es mate? (Beige o Claro)	SI	NO	
¿Es el espacio Libre para las piernas es suficiente?	SI	NO	60 x 65/70 cm de profundidad.
¿Hay espacio libre para el ratón?	SI	NO	
¿Existe espacio suficiente delante del teclado para apoyar brazos y manos?	SI	NO	10 cm

PANTALLA

Características ópticas

¿Considera adecuado el tamaño de los caracteres?	SI	NO	3 mm
¿Los Caracteres son nítidos y fácilmente distinguibles entre si?	SI	NO	
¿Se puede ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo?	SI	NO	
¿La nitidez es la misma en todas las zonas de la pantalla?	SI	NO	
¿Puede ajustarse al brillo/contraste entre los caracteres y el fondo?	SI	NO	
¿La imagen es estable y sin parpadeo?	SI	NO	Observar de reojo para detectar los posibles parpadeos.

Características físicas

¿monitor regulable en altura ?	SI	NO	115 cm + - 5
¿Posee zócalo orientable?	SI	NO	30°
¿permite este su inclinación?	SI	NO	15°
¿Las partes del chasis son claras y mates?	SI	NO	
¿la Distancia ojo tarea es adecuada	SI	NO	60 + - 15 cm

SILLA

¿Es regulable en altura?	SI	NO	45-55 cm
¿El borde del asiento es redondeado?	SI	NO	
¿Posee un revestimiento transpirable?	SI	NO	
¿La silla es estable?	SI	NO	5 patas
¿El respaldo es reclinable y adaptado?	SI	NO	20 – 30 cm
¿las altura de este es regulable?	SI	NO	

REPOSAPIES

¿Dispone de reposapiés ?	SI	NO	
¿Es de dimensiones adecuadas?	SI	NO	45 x35
¿Es antideslizante o con reborde?	SI	NO	



DOCUMENTOS Y PORTADOCUMENTOS			
¿Los caracteres son adecuados?	SI	NO	
¿El papel carece de brillo?	SI	NO	
¿Dispone de un atril?	SI	NO	
¿El atril es orientable?	SI	NO	
¿Esta situado a la misma distancia de la pantalla?	SI	NO	
¿Esta prevista la iluminación de apoyo en caso de que la iluminación general sea baja?	SI	NO	
TECLADO			
¿es independiente de la pantalla?	SI	NO	
¿Es regulable en inclinación?	SI	NO	
¿Su superficie es mate?	SI	NO	
¿El espesor es el adecuado?	SI	NO	
¿Los símbolos son visibles fácilmente?	SI	NO	
¿La altura es adecuada a la tarea?	SI	NO	

PUNTUACIÓN

1	Los puntos importantes se respetan. Existe una mayoría de SIES
2	En general, respeto de puntos importantes, aunque se da cierto equilibrio de SIES y NOES
3	No respeto a las normas. Equipos obsoletos con muchos puntos a corregir.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

B FACTORES ERGONOMICOS

4 AMBIENTE TERMICO

Temperatura	
Humedad relativa	Ideal de 45 a 65 %
Velocidad del aire	

PUNTUACIÓN

TEMPERATURA EN °C	>15	16-17	18-21	22-24	25-26
PERFIL	3	2	1	2	3

Corregir por la velocidad del aire : Si V de 0.5 a 1 m/sg -2°C
Si V mayor de 1 m/sg -3°C

1

Llevar a perfil la puntuación obtenida

5 AMBIENTE SONORO

El ruido en el puesto de trabajo con Vídeo Terminales debe ser o mas bajo posible.

PUNTUACIÓN

1	Nivel equivalente de 40 a 55 dB. Comunicación y atención buenas.
2	Nivel equivalente de 55 a 65 dB. Comunicación con ligeras restricciones.
3	Nivel equivalente superior a 65 dB. Se perturba la atención a la palabra.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

6 ASPECTO DEL PUESTO

Estado de las superficies? Excelente

Frecuencia de limpieza del ordenador? Diaria

Color paredes: blanco Techo: Blanco Piso: beige

Lámparas: Fluorescentes

PUNTUACIÓN

1	Puesto claro, limpio y espacioso, superficies mates.
2	Puesto más bien en organizar diariamente
3	Puesto sucio y polvoriento, viejo, brillos, mal mantenimiento

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

7 ILUMINACIÓN

Natural? SI X NO Artificial? SI X NO

Fluorescente X

Halógena

Incandescente

De apoyo SI NO

Fluorescente

Halógena

Incandescente

Nivel de Iluminación el LUXES 411 PUNTUACIÓN

1	Buena Repartición y luminosidad. No reflejos.
2	Luminosidad Inadecuada o reparto desigual.
3	Fuertes deslumbramientos o reflejos molestos

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

8 CARGA POSTURAL

POSTURA ÓPTIMA POSTURAL

- Angulo brazo- antebrazo entre 90 y 100° y que los codos estén cerca del tronco.
- Angulo cabeza tronco ligeramente inferior de 180°.
- Planta del pie en Angulo recto respecto a la pierna

LA postura principal es la que se mantiene la mayor parte del tiempo o la más repetida en el ciclo de trabajo.

PUNTUACIÓN

1	Sentado, codos por encima del plano de trabajo, codos juntos, pies planos en el suelo.
2	Manos por encima de los codos, echado hacia delante, Reclinado hacia atrás, espacio restringido para las piernas, codos separados del tronco.
3	Muy echado hacia delante, manos alejadas de la zona de confort, altura excesiva del teclado, silla baja, trabajo de costado, espacio restringido.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

C FACTORES PSICOLOGICOS Y SOCIOLOGICOS

9 CARGA MENTAL

PUNTUACIÓN

1	Carga Mental, nivel de atención medio.
2	Ligera sobrecarga o sub carga. Posibilidad de error.
3	Gran sobrecarga de trabajo. Atención elevada o numero de decisiones elevado (o todo lo contrario)

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

10 AUTONOMIA

PUNTUACIÓN

1	Posibilidad de variar el ciclo de trabajo. Posibilidad de dejar el puesto durante 15 minutos.
---	---



2	Cierta posibilidad de variar la marcha de trabajo. Posibilidad de dejar el puesto de 5 a 10 minutos.
3	Nula posibilidad de dejar el puesto o de variar el ciclo.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

11 RELACIONES DE TRABAJO

PUNTUACIÓN

1	Relaciones facilitadas
2	Las relaciones de trabajo son independientes pero existe una relación de grupo.
3	El operador (a) está aislado en su trabajo solo es posible la relación en las pausas

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

12 REPETITIVIDAD MONOTONIA

PUNTUACIÓN

1	Duración del ciclo de más de 15 minutos. Rotación interna.
2	Duración del ciclo corta. Cierta rotación de puestos
3	Ciclos repetitivos y nula rotación de puestos

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

13 CONTENIDO DEL TRABAJO

PUNTUACIÓN

1	Programas adaptados, fáciles de utilizar. Las informaciones y su presentación son coherentes y de ritmo adecuado. El sistema permite ir hacia atrás y hacer corrección de errores.
2	Programas de dificultad de utilización media. Ayudas relativas para su utilización.
3	Información presentada en formato y ritmo inadecuado. No existe la retroalimentación. Programas claramente inadaptados.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2



PERFIL ANALÍTICO. EVALUACIÓN GLOBAL DEL RIESGO

Con la gráfica obtenida tendremos una impresión general que se interpretará atendiendo a los siguientes criterios:

NIVEL DE RIESGO	SIGNIFICADO
I	Situación correcta. Sin riesgo. Riesgo trivial, Factor Satisfactorio
II	Situación aceptable, Riesgo aceptable o moderado, Factor a mejorar si fuera posible.
III	Situación insatisfactoria, Riesgo inaceptable que precisa corrección.

Rellenar la siguiente gráfica trasladando las puntuaciones obtenidas y trazando una línea de unión entre ellas, obteniendo así un perfil del puesto.

FACTOR	1	2	3	FECHA DE CORRECCION
A. CONCEPCIÓN DEL PUESTO				
1. configuración Del local	X			
2. Disposición del puesto	X			
3. Equipos y emplazamiento		X		
B. FACTORES ERGONOMICOS				
4. Ambiente Térmico.	X			
5. Ambiente Sonoro	X			
6. Aspecto del Puesto	X			
7. Iluminación		X		
8. Carga Postural	X			
C. FACTORES PSICOLÓGICOS Y SOCIOLOGICOS				
9. Carga Mental		X		
10. Autonomía		X		
11. relaciones del Trabajo		X		
12 Repetitividad y monotonía	X			
13. Contenido del Trabajo		X		

Investigado por:

Luis F. [Firma]

EVALUACIÓN GLOBAL DEL RIESGO

NIVEL OBTENIDO

Siempre que exista un 3: Nivel III
Si hay mas DOS que UNO Nivel II
Si hay mayoría de puntos UNO. Nivel I



NIVEL I

CRONOGRAMA DE ACTUACIÓN

Tras el análisis del puesto de trabajo y a la evaluación del riesgo, la actuación en cada nivel será la siguiente:

- **NIVEL DE RIESGO I :** Evaluación del riesgo y realización de un examen periódico específico cada 4 años.
- **NIVEL DE RIESGO II :** Corrección de las anomalías detectadas (periodo de corrección de un año), verificación de la corrección y examen periódico específico al año.
- **NIVEL DE RIESGO III:** Corrección de las anomalías detectadas (periodo de corrección de 6 meses o menos), verificación de la corrección y examen periódico específico a los 6 meses.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

- Buenos acabados estructurales pisos limpios Buen espacio para desplazamiento posición adecuada
- Silla ergonómica adecuada
- Puesto ajustado para laborar y acorde para lograr el confort con el que debe de contar el trabajador para el desempeño de sus labores
- Se sugiere la realización de pausas activas y fomentar la cultura del autocuidado
- Se sugiere Capacitación de higiene postural
- Iluminación adecuada y acorde para el puesto evaluado.
- La altura de la pantalla del computador está muy baja se debe subir 5 cm



LIDER SST

A CONCEPCION DEL PUESTO DE TRABAJO

1 DIMENSIONES GENERALES



PUNTUACIÓN

1	Buena Disposición de los espacios, respeto de las normas.
2	Situación intermedia. Posibilidad de mejora
3	Situación Incorrecta. Mal emplazamiento de mesas y luminarias

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

2 DISPOSICION DEL PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimiento de trabajo.

PUNTUACIÓN

1	La disposición y las dimensiones respetan las normas generales.
2	La concepción general del puesto, aunque aceptable, puede ser mejorada
3	El puesto de trabajo es difícilmente accesible, con obstáculos a nivel de miembros inferiores e incomfort a nivel del tronco y miembros superiores, situación para revisión de urgencia.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

3 EQUIPO Y EMPLAZAMIENTO

MESA DE TRABAJO

RECOMENDADO



¿Es regulable la altura?	SI	NO	100 A 115 cm
¿La altura es suficiente?	SI	NO	90 x 120 cm
¿Es mate? (Beige o Claro)	SI	NO	
¿Es el espacio Libre para las piernas es suficiente?	SI	NO	60 x 65/70 cm de profundidad.
¿Hay espacio libre para el ratón?	SI	NO	
¿Existe espacio suficiente delante del teclado para apoyar brazos y manos?	SI	NO	10 cm

PANTALLA

Características ópticas

¿Considera adecuado el tamaño de los caracteres?	SI	NO	3 mm
¿Los Caracteres son nítidos y fácilmente distinguibles entre si?	SI	NO	
¿Se puede ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo?	SI	NO	
¿La nitidez es la misma en todas las zonas de la pantalla?	SI	NO	
¿Puede ajustarse al brillo/contraste entre los caracteres y el fondo?	SI	NO	
¿La imagen es estable y sin parpadeo?	SI	NO	

Características físicas

¿monitor regulable en altura ?	SI	NO	115 cm + - 5
¿Posee zócalo orientable?	SI	NO	30°
¿permite este su inclinación?	SI	NO	15°
¿Las partes del chasis son claras y mates?	SI	NO	
¿la Distancia ojo tarea es adecuada	SI	NO	60 + - 15 cm

SILLA

¿Es regulable en altura?	SI	NO	45-55 cm
¿El borde del asiento es redondeado?	SI	NO	
¿Posee un revestimiento transpirable?	SI	NO	
¿La silla es estable?	SI	NO	5 patas
¿El respaldo es reclinable y adaptado?	SI	NO	20 – 30 cm
¿las altura de este es regulable?	SI	NO	

REPOSAPIES

¿Dispone de reposapiés ?	SI	NO	
¿Es de dimensiones adecuadas?	SI	NO	45 x35
¿Es antideslizante o con reborde?	SI	NO	



DOCUMENTOS Y PORTADOCUMENTOS			
¿Los caracteres son adecuados?	SI	NO	
¿El papel carece de brillo?	SI	NO	
¿Dispone de un atril?	SI	NO	
¿El atril es orientable?	SI	NO	
¿Esta situado a la misma distancia de la pantalla?	SI	NO	
¿Esta prevista la iluminación de apoyo en caso de que la iluminación general sea baja?	SI	NO	
TECLADO			
¿es independiente de la pantalla ?	SI	NO	
¿Es regulable en inclinación?	SI	NO	
¿Su superficie es mate?	SI	NO	
¿El espesor es el adecuado?	SI	NO	
¿Los símbolos son visibles fácilmente?	SI	NO	
¿La altura es adecuada a la tarea?	SI	NO	

PUNTUACIÓN

1	Los puntos importantes se respetan. Existe una mayoría de SIES
2	En general, respeto de puntos importantes, aunque se da cierto equilibrio de SIES y NOES
3	No respeto a las normas. Equipos obsoletos con muchos puntos a corregir.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

B FACTORES ERGONOMICOS

4 AMBIENTE TERMICO

Temperatura	
Humedad relativa	Ideal de 45 a 65 %
Velocidad del aire	

PUNTUACIÓN

TEMPERATURA EN °C	>15	16-17	18-21	22-24	25-26
PERFIL	3	2	1	2	3

Corregir por la velocidad del aire: Si V de 0.5 a 1 m/sg -2°C
Si V mayor de 1 m/sg -3°C

1

Llevar a perfil la puntuación obtenida

5 AMBIENTE SONORO

El ruido en el puesto de trabajo con Vídeo Terminales debe ser o mas bajo posible.

PUNTUACIÓN

1	Nivel equivalente de 40 a 55 dB. Comunicación y atención buenas.
2	Nivel equivalente de 55 a 65 dB. Comunicación con ligeras restricciones.
3	Nivel equivalente superior a 65 dB. Se perturba la atención a la palabra.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

6 ASPECTO DEL PUESTO

Estado de las superficies? Excelente

Frecuencia de limpieza del ordenador? Diaria

Color paredes: blanco

Techo: Blanco

Piso: baldosa mármol

Lámparas: Fluorescentes

PUNTUACIÓN

1	Puesto claro, limpio y espacioso, superficies mates.
2	Puesto mas bien en organizar diariamente
3	Puesto sucio y polvoriento, viejo, brillos, mal mantenimiento

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

7 ILUMINACIÓN

Natural? SI X NO Artificial? SI X NO

Fluorescente X

Halógena

Incandescente

De apoyo SI NO

Fluorescente

Halógena

Incandescente

Nivel de Iluminación el LUXES 301.2 PUNTUACIÓN

1	Buena Repartición y luminosidad. No reflejos.
2	Luminosidad Inadecuada o reparto desigual.
3	Fuertes deslumbramientos o reflejos molestos

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1



8 CARGA POSTURAL

POSTURA ÓPTIMA POSTURAL

- Angulo brazo- antebrazo entre 90 y 100° y que los codos estén cerca del tronco.
- Angulo cabeza tronco ligeramente inferior de 180°.
- Planta del pie en Angulo recto respecto a la pierna

LA postura principal es la que se mantiene la mayor parte del tiempo o la más repetida en el ciclo de trabajo.

PUNTUACIÓN

1	Sentado, codos por encima del plano de trabajo, codos juntos, pies planos en el suelo.
2	Manos por encima de los codos, echado hacia delante, Reclinado hacia atrás, espacio restringido para las piernas, codos separados del tronco.
3	Muy echado hacia delante, manos alejadas de la zona de confort, altura excesiva del teclado, silla baja, trabajo de costado, espacio restringido.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

C FACTORES PSICOLOGICOS Y SOCIOLOGICOS

9 CARGA MENTAL

PUNTUACIÓN

1	Carga Mental, nivel de atención medio.
2	Ligera sobrecarga o sub carga. Posibilidad de error.
3	Gran sobrecarga de trabajo. Atención elevada o numero de decisiones elevado (o todo lo contrario)

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

10 AUTONOMIA

PUNTUACIÓN

1	Posibilidad de variar el ciclo de trabajo. Posibilidad de dejar el puesto durante 15 minutos.
---	---



2	Cierta posibilidad de variar la marcha de trabajo. Posibilidad de dejar el puesto de 5 a 10 minutos.
3	Nula posibilidad de dejar el puesto o de variar el ciclo.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

11 RELACIONES DE TRABAJO

PUNTUACIÓN

1	Relaciones facilitadas
2	Las relaciones de trabajo son independientes pero existe una relación de grupo.
3	El operador (a) está aislado en su trabajo solo es posible la relación en las pausas

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

12 REPETITIVIDAD MONOTONIA

PUNTUACIÓN

1	Duración del ciclo de más de 15 minutos. Rotación interna.
2	Duración del ciclo corta. Cierta rotación de puestos
3	Ciclos repetitivos y nula rotación de puestos

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

13 CONTENIDO DEL TRABAJO

PUNTUACIÓN

1	Programas adaptados, fáciles de utilizar. Las informaciones y su presentación son coherentes y de ritmo adecuado. El sistema permite ir hacia atrás y hacer corrección de errores.
2	Programas de dificultad de utilización media. Ayudas relativas para su utilización.
3	Información presentada en formato y ritmo inadecuado. No existe la retroalimentación. Programas claramente inadaptados.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2



PERFIL ANALÍTICO. EVALUACIÓN GLOBAL DEL RIESGO

Con la grafica obtenida tendremos una impresión general que se interpretará atendiendo a los siguientes criterios:

NIVEL DE RIESGO	SIGNIFICADO
I	Situación correcta. Sin riesgo. Riesgo trivial, Factor Satisfactorio
II	Situación aceptable, Riesgo aceptable o moderado, Factor a mejorar si fuera posible.
III	Situación insatisfactoria, Riesgo inaceptable que precisa corrección.

Rellenar la siguiente gráfica trasladando las puntuaciones obtenidas y trazando una línea de unión entre ellas, obteniendo así un perfil del puesto.

FACTOR	1	2	3	FECHA DE CORRECCION
A. CONCEPCIÓN DEL PUESTO				
1. configuración Del local	X			
2. Disposición del puesto	X			
3. Equipos y emplazamiento		X		
B. FACTORES ERGONOMICOS				
4. Ambiente Térmico.	X			
5. Ambiente Sonoro	X			
6. Aspecto del Puesto	X			
7. Iluminación	X			
8. Carga Postural	X			
C. FACTORES PSICOLÓGICOS Y SOCIOLOGICOS				
9. Carga Mental		X		
10. Autonomía		X		
11. relaciones del Trabajo		X		
12 Repetitividad y monotonía	X			
13. Contenido del Trabajo		X		

Investigado por:

Luis F. [Signature]

EVALUACIÓN GLOBAL DEL RIESGO

NIVEL OBTENIDO

Siempre que exista un 3: Nivel III
Si hay mas DOS que UNO Nivel II
Si hay mayoría de puntos UNO. Nivel I



NIVEL I

CRONOGRAMA DE ACTUACIÓN

Tras el análisis del puesto de trabajo y a la evaluación del riesgo, la actuación en cada nivel será la siguiente:

- **NIVEL DE RIESGO I :** Evaluación del riesgo y realización de un examen periódico específico cada 4 años.
- **NIVEL DE RIESGO II :** Corrección de las anomalías detectadas (periodo de corrección de un año), verificación de la corrección y examen periódico específico al año.
- **NIVEL DE RIESGO III:** Corrección de las anomalías detectadas (periodo de corrección de 6 meses o menos), verificación de la corrección y examen periódico específico a los 6 meses.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

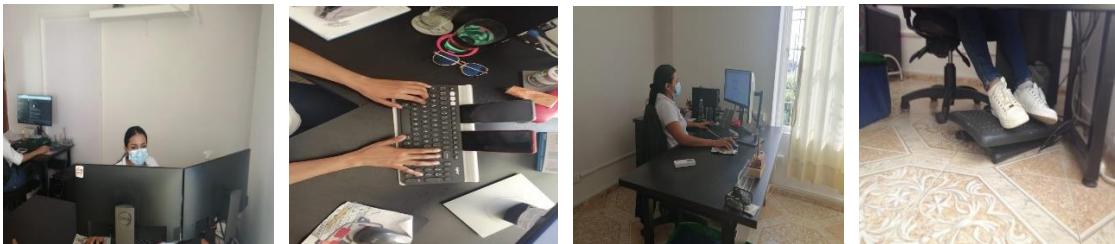
- Buenos acabados estructurales pisos limpios Buen espacio para desplazamiento posición adecuada
- Silla ergonómica adecuada
- Puesto ajustado para laborar y acorde para lograr el confort con el que debe de contar el trabajador para el desempeño de sus labores
- Se sugiere la realización de pausas activas y fomentar la cultura del autocuidado
- Se sugiere Capacitación de higiene postural
- Se sugiere Capacitación en Riesgo Biomecánico
- Iluminación adecuada y acorde para el puesto evaluado.



ADMINISTRADORA

A CONCEPCION DEL PUESTO DE TRABAJO

1 DIMENSIONES GENERALES



PUNTUACIÓN

1	Buena Disposición de los espacios, respeto de las normas.
2	Situación intermedia. Posibilidad de mejora
3	Situación Incorrecta. Mal emplazamiento de mesas y luminarias

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

2 DISPOSICION DEL PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimiento de trabajo.

PUNTUACIÓN

1	La disposición y las dimensiones respetan las normas generales.
2	La concepción general del puesto, aunque aceptable, puede ser mejorada
3	El puesto de trabajo es difícilmente accesible, con obstáculos a nivel de miembros inferiores e incomfort a nivel del tronco y miembros superiores, situación para revisión de urgencia.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

3 EQUIPO Y EMPLAZAMIENTO

MESA DE TRABAJO

RECOMENDADO



¿Es regulable la altura?	SI	NO	100 A 115 cm
¿La altura es suficiente?	SI	NO	90 x 120 cm
¿Es mate? (Beige o Claro)	SI	NO	
¿Es el espacio Libre para las piernas es suficiente?	SI	NO	60 x 65/70 cm de profundidad.
¿Hay espacio libre para el ratón?	SI	NO	
¿Existe espacio suficiente delante del teclado para apoyar brazos y manos?	SI	NO	10 cm

PANTALLA

Características ópticas

¿Considera adecuado el tamaño de los caracteres?	SI	NO	3 mm
¿Los Caracteres son nítidos y fácilmente distinguibles entre si?	SI	NO	
¿Se puede ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo?	SI	NO	
¿La nitidez es la misma en todas las zonas de la pantalla?	SI	NO	
¿Puede ajustarse al brillo/contraste entre los caracteres y el fondo?	SI	NO	
¿La imagen es estable y sin parpadeo?	SI	NO	Observar de reojo para detectar los posibles parpadeos.

Características físicas

¿monitor regulable en altura ?	SI	NO	115 cm + - 5
¿Posee zócalo orientable?	SI	NO	30°
¿permite este su inclinación?	SI	NO	15°
¿Las partes del chasis son claras y mates?	SI	NO	
¿la Distancia ojo tarea es adecuada	SI	NO	60 + - 15 cm

SILLA

¿Es regulable en altura?	SI	NO	45-55 cm
¿El borde del asiento es redondeado?	SI	NO	
¿Posee un revestimiento transpirable?	SI	NO	
¿La silla es estable?	SI	NO	5 patas
¿El respaldo es reclinable y adaptado?	SI	NO	20 – 30 cm
¿las altura de este es regulable?	SI	NO	

REPOSAPIES

¿Dispone de reposapiés ?	SI	NO	
¿Es de dimensiones adecuadas?	SI	NO	45 x35
¿Es antideslizante o con reborde?	SI	NO	



DOCUMENTOS Y PORTADOCUMENTOS			
¿Los caracteres son adecuados?	SI	NO	
¿El papel carece de brillo?	SI	NO	
¿Dispone de un atril?	SI	NO	
¿El atril es orientable?	SI	NO	
¿Esta situado a la misma distancia de la pantalla?	SI	NO	
¿Esta prevista la iluminación de apoyo en caso de que la iluminación general sea baja?	SI	NO	
TECLADO			
¿es independiente de la pantalla ?	SI	NO	
¿Es regulable en inclinación?	SI	NO	
¿Su superficie es mate?	SI	NO	
¿El espesor es el adecuado?	SI	NO	
¿Los símbolos son visibles fácilmente?	SI	NO	
¿La altura es adecuada a la tarea?	SI	NO	

PUNTUACIÓN

1	Los puntos importantes se respetan. Existe una mayoría de SIES
2	En general, respeto de puntos importantes, aunque se da cierto equilibrio de SIES y NOES
3	No respeto a las normas. Equipos obsoletos con muchos puntos a corregir.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

B FACTORES ERGONOMICOS

4 AMBIENTE TERMICO

Temperatura	
Humedad relativa	Ideal de 45 a 65 %
Velocidad del aire	

PUNTUACIÓN

TEMPERATURA EN °C	>15	16-17	18-21	22-24	25-26
PERFIL	3	2	1	2	3

Corregir por la velocidad del aire : Si V de 0.5 a 1 m/sg -2°C
Si V mayor de 1 m/sg -3°C

1

Llevar a perfil la puntuación obtenida

5 AMBIENTE SONORO

El ruido en el puesto de trabajo con Vídeo Terminales debe ser o mas bajo posible.

PUNTUACIÓN

1	Nivel equivalente de 40 a 55 dB. Comunicación y atención buenas.
2	Nivel equivalente de 55 a 65 dB. Comunicación con ligeras restricciones.
3	Nivel equivalente superior a 65 dB. Se perturba la atención a la palabra.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

6 ASPECTO DEL PUESTO

Estado de las superficies? Excelente

Frecuencia de limpieza del ordenador? Diaria

Color paredes: blanco Techo: Blanco Piso: baldosa mármol

Lámparas: Fluorescentes

PUNTUACIÓN

1	Puesto claro, limpio y espacioso, superficies mates.
2	Puesto mas bien en organizar diariamente
3	Puesto sucio y polvoriento, viejo, brillos, mal mantenimiento

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

7 ILUMINACIÓN

Natural? SI X NO Artificial? SI X NO

Fluorescente X

Halógena

Incandescente

De apoyo SI NO

Fluorescente

Halógena

Incandescente

Nivel de Iluminación el LUXES 473 PUNTUACIÓN

1	Buena Repartición y luminosidad. No reflejos.
2	Luminosidad Inadecuada o reparto desigual.
3	Fuertes deslumbramientos o reflejos molestos

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1



8 CARGA POSTURAL

POSTURA ÓPTIMA POSTURAL

- Angulo brazo- antebrazo entre 90 y 100° y que los codos estén cerca del tronco.
- Angulo cabeza tronco ligeramente inferior de 180°.
- Planta del pie en Angulo recto respecto a la pierna

LA postura principal es la que se mantiene la mayor parte del tiempo o la más repetida en el ciclo de trabajo.

PUNTUACIÓN

1	Sentado, codos por encima del plano de trabajo, codos juntos, pies planos en el suelo.
2	Manos por encima de los codos, echado hacia delante, Reclinado hacia atrás, espacio restringido para las piernas, codos separados del tronco.
3	Muy echado hacia delante, manos alejadas de la zona de confort, altura excesiva del teclado, silla baja, trabajo de costado, espacio restringido.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

C FACTORES PSICOLOGICOS Y SOCIOLOGICOS

9 CARGA MENTAL

PUNTUACIÓN

1	Carga Mental, nivel de atención medio.
2	Ligera sobrecarga o sub carga. Posibilidad de error.
3	Gran sobrecarga de trabajo. Atención elevada o numero de decisiones elevado (o todo lo contrario)

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

10 AUTONOMIA

PUNTUACIÓN

1	Posibilidad de variar el ciclo de trabajo. Posibilidad de dejar el puesto durante 15 minutos.
---	---



2	Cierta posibilidad de variar la marcha de trabajo. Posibilidad de dejar el puesto de 5 a 10 minutos.
3	Nula posibilidad de dejar el puesto o de variar el ciclo.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

11 RELACIONES DE TRABAJO

PUNTUACIÓN

1	Relaciones facilitadas
2	Las relaciones de trabajo son independientes pero existe una relación de grupo.
3	El operador (a) está aislado en su trabajo solo es posible la relación en las pausas

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

12 REPETITIVIDAD MONOTONIA

PUNTUACIÓN

1	Duración del ciclo de más de 15 minutos. Rotación interna.
2	Duración del ciclo corta. Cierta rotación de puestos
3	Ciclos repetitivos y nula rotación de puestos

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

13 CONTENIDO DEL TRABAJO

PUNTUACIÓN

1	Programas adaptados, fáciles de utilizar. Las informaciones y su presentación son coherentes y de ritmo adecuado. El sistema permite ir hacia atrás y hacer corrección de errores.
2	Programas de dificultad de utilización media. Ayudas relativas para su utilización.
3	Información presentada en formato y ritmo inadecuado. No existe la retroalimentación. Programas claramente inadaptados.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2



PERFIL ANALÍTICO. EVALUACIÓN GLOBAL DEL RIESGO

Con la grafica obtenida tendremos una impresión general que se interpretará atendiendo a los siguientes criterios:

NIVEL DE RIESGO	SIGNIFICADO
I	Situación correcta. Sin riesgo. Riesgo trivial, Factor Satisfactorio
II	Situación aceptable, Riesgo aceptable o moderado, Factor a mejorar si fuera posible.
III	Situación insatisfactoria, Riesgo inaceptable que precisa corrección.

Rellenar la siguiente gráfica trasladando las puntuaciones obtenidas y trazando una línea de unión entre ellas, obteniendo así un perfil del puesto.

FACTOR	1	2	3	FECHA DE CORRECCION
A. CONCEPCIÓN DEL PUESTO				
1. configuración Del local	X			
2. Disposición del puesto	X			
3. Equipos y emplazamiento		X		
B. FACTORES ERGONOMICOS				
4. Ambiente Térmico.	X			
5. Ambiente Sonoro	X			
6. Aspecto del Puesto	X			
7. Iluminación	X			
8. Carga Postural	X			
C. FACTORES PSICOLÓGICOS Y SOCIOLOGICOS				
9. Carga Mental		X		
10. Autonomía		X		
11. relaciones del Trabajo		X		
12 Repetitividad y monotonía	X			
13. Contenido del Trabajo		X		

Investigado por: _____

EVALUACIÓN GLOBAL DEL RIESGO

NIVEL OBTENIDO

Siempre que exista un 3: Nivel III
Si hay mas DOS que UNO Nivel II
Si hay mayoría de puntos UNO. Nivel I



NIVEL I

CRONOGRAMA DE ACTUACIÓN

Tras el análisis del puesto de trabajo y al evaluación del riesgo, la actuación en cada nivel será la siguiente:

- **NIVEL DE RIESGO I :** Evaluación del riesgo y realización de un examen periódico específico cada 4 años.
- **NIVEL DE RIESGO II :** Corrección de las anomalías detectadas (periodo de corrección de un año), verificación de la corrección y examen periódico específico al año.
- **NIVEL DE RIESGO III:** Corrección de las anomalías detectadas (periodo de corrección de 6 meses o menos), verificación de la corrección y examen periódico específico a los 6 meses.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

- Buenos acabados estructurales pisos limpios Buen espacio para desplazamiento posición adecuada
- Silla ergonómica adecuada
- Puesto ajustado para laborar y acorde para lograr el confort con el que debe de contar el trabajador para el desempeño de sus labores
- Se sugiere Capacitación de higiene postural
- Se sugiere Capacitación en Riesgo Biomecánico
- Iluminación adecuada y acorde para el puesto evaluado.
- Se sugiere la realización de pausas activas y fomentar la cultura del autocuidado



TEC. ELECTRICISTA DE INSTRUMENTACION A CONCEPCION DEL PUESTO DE TRABAJO

1 DIMENSIONES GENERALES



PUNTUACIÓN

1	Buena Disposición de los espacios, respeto de las normas.
2	Situación intermedia. Posibilidad de mejora
3	Situación Incorrecta. Mal emplazamiento de mesas y luminarias

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

2 DISPOSICION DEL PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimiento de trabajo.

PUNTUACIÓN

1	La disposición y las dimensiones respetan las normas generales.
2	La concepción general del puesto, aunque aceptable, puede ser mejorada
3	El puesto de trabajo es difícilmente accesible, con obstáculos a nivel de miembros inferiores e incomfort a nivel del tronco y miembros superiores, situación para revisión de urgencia.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

3 EQUIPO Y EMPLAZAMIENTO

MESA DE TRABAJO

RECOMENDADO



¿Es regulable la altura?	SI	NO	100 A 115 cm
¿La altura es suficiente?	SI	NO	90 x 120 cm
¿Es mate? (Beige o Claro)	SI	NO	
¿Es el espacio Libre para las piernas es suficiente?	SI	NO	60 x 65/70 cm de profundidad.
¿Hay espacio libre para el ratón?	SI	NO	
¿Existe espacio suficiente delante del teclado para apoyar brazos y manos?	SI	NO	10 cm

PANTALLA

Características ópticas

¿Considera adecuado el tamaño de los caracteres?	SI	NO	3 mm
¿Los Caracteres son nítidos y fácilmente distinguibles entre si?	SI	NO	
¿Se puede ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo?	SI	NO	
¿La nitidez es la misma en todas las zonas de la pantalla?	SI	NO	
¿Puede ajustarse al brillo/contraste entre los caracteres y el fondo?	SI	NO	
¿La imagen es estable y sin parpadeo?	SI	NO	Observar de reojo para detectar los posibles parpadeos.

Características físicas

¿monitor regulable en altura ?	SI	NO	115 cm + - 5
¿Posee zócalo orientable?	SI	NO	30°
¿permite este su inclinación?	SI	NO	15°
¿Las partes del chasis son claras y mates?	SI	NO	
¿la Distancia ojo tarea es adecuada	SI	NO	60 + - 15 cm

SILLA

¿Es regulable en altura?	SI	NO	45-55 cm
¿El borde del asiento es redondeado?	SI	NO	
¿Posee un revestimiento transpirable?	SI	NO	
¿La silla es estable?	SI	NO	5 patas
¿El respaldo es reclinable y adaptado?	SI	NO	20 – 30 cm
¿las altura de este es regulable?	SI	NO	

REPOSAPIES

¿Dispone de reposapiés ?	SI	NO	
¿Es de dimensiones adecuadas?	SI	NO	45 x35
¿Es antideslizante o con reborde?	SI	NO	



DOCUMENTOS Y PORTADOCUMENTOS			
¿Los caracteres son adecuados?	SI	NO	
¿El papel carece de brillo?	SI	NO	
¿Dispone de un atril?	SI	NO	
¿El atril es orientable?	SI	NO	
¿Esta situado a la misma distancia de la pantalla?	SI	NO	
¿Esta prevista la iluminación de apoyo en caso de que la iluminación general sea baja?	SI	NO	
TECLADO			
¿es independiente de la pantalla?	SI	NO	
¿Es regulable en inclinación?	SI	NO	
¿Su superficie es mate?	SI	NO	
¿El espesor es el adecuado?	SI	NO	
¿Los símbolos son visibles fácilmente?	SI	NO	
¿La altura es adecuada a la tarea?	SI	NO	

PUNTUACIÓN

1	Los puntos importantes se respetan. Existe una mayoría de SIES
2	En general, respeto de puntos importantes, aunque se da cierto equilibrio de SIES y NOES
3	No respeto a las normas. Equipos obsoletos con muchos puntos a corregir.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

B FACTORES ERGONOMICOS

4 AMBIENTE TERMICO

Temperatura	
Humedad relativa	Ideal de 45 a 65 %
Velocidad del aire	

PUNTUACIÓN

TEMPERATURA EN °C	>15	16-17	18-21	22-24	25-26
PERFIL	3	2	1	2	3

Corregir por la velocidad del aire : Si V de 0.5 a 1 m/sg -2°C
Si V mayor de 1 m/sg -3°C

1



Llevar a perfil la puntuación obtenida

5 AMBIENTE SONORO

El ruido en el puesto de trabajo con Vídeo Terminales debe ser o mas bajo posible.

PUNTUACIÓN

1	Nivel equivalente de 40 a 55 dB. Comunicación y atención buenas.
2	Nivel equivalente de 55 a 65 dB. Comunicación con ligeras restricciones.
3	Nivel equivalente superior a 65 dB. Se perturba la atención a la palabra.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

6 ASPECTO DEL PUESTO

Estado de las superficies? Excelente

Frecuencia de limpieza del ordenador? Diaria

Color paredes: blanco Techo: Blanco Piso: beige

Lámparas: Fluorescentes

PUNTUACIÓN

1	Puesto claro, limpio y espacioso, superficies mates.
2	Puesto más bien en organizar diariamente
3	Puesto sucio y polvoriento, viejo, brillos, mal mantenimiento

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

7 ILUMINACIÓN

Natural? SI X NO Artificial? SI X NO

Fluorescente X

Halógena

Incandescente

De apoyo SI NO

Fluorescente

Halógena

Incandescente

Nivel de Iluminación el LUXES 461 PUNTUACIÓN

1	Buena Repartición y luminosidad. No reflejos.
2	Luminosidad Inadecuada o reparto desigual.
3	Fuertes deslumbramientos o reflejos molestos

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

8 CARGA POSTURAL

POSTURA ÓPTIMA POSTURAL

- Angulo brazo- antebrazo entre 90 y 100° y que los codos estén cerca del tronco.
- Angulo cabeza tronco ligeramente inferior de 180°.
- Planta del pie en Angulo recto respecto a la pierna

LA postura principal es la que se mantiene la mayor parte del tiempo o la más repetida en el ciclo de trabajo.

PUNTUACIÓN

1	Sentado, codos por encima del plano de trabajo, codos juntos, pies planos en el suelo.
2	Manos por encima de los codos, echado hacia delante, Reclinado hacia atrás, espacio restringido para las piernas, codos separados del tronco.
3	Muy echado hacia delante, manos alejadas de la zona de confort, altura excesiva del teclado, silla baja, trabajo de costado, espacio restringido.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

C FACTORES PSICOLOGICOS Y SOCIOLOGICOS

9 CARGA MENTAL

PUNTUACIÓN

1	Carga Mental, nivel de atención medio.
2	Ligera sobrecarga o sub carga. Posibilidad de error.
3	Gran sobrecarga de trabajo. Atención elevada o numero de decisiones elevado (o todo lo contrario)

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

10 AUTONOMIA

PUNTUACIÓN

1	Posibilidad de variar el ciclo de trabajo. Posibilidad de dejar el puesto durante 15 minutos.
---	---



2	Cierta posibilidad de variar la marcha de trabajo. Posibilidad de dejar el puesto de 5 a 10 minutos.
3	Nula posibilidad de dejar el puesto o de variar el ciclo.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

11 RELACIONES DE TRABAJO

PUNTUACIÓN

1	Relaciones facilitadas
2	Las relaciones de trabajo son independientes pero existe una relación de grupo.
3	El operador (a) está aislado en su trabajo solo es posible la relación en las pausas

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

12 REPETITIVIDAD MONOTONIA

PUNTUACIÓN

1	Duración del ciclo de más de 15 minutos. Rotación interna.
2	Duración del ciclo corta. Cierta rotación de puestos
3	Ciclos repetitivos y nula rotación de puestos

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

13 CONTENIDO DEL TRABAJO

PUNTUACIÓN

1	Programas adaptados, fáciles de utilizar. Las informaciones y su presentación son coherentes y de ritmo adecuado. El sistema permite ir hacia atrás y hacer corrección de errores.
2	Programas de dificultad de utilización media. Ayudas relativas para su utilización.
3	Información presentada en formato y ritmo inadecuado. No existe la retroalimentación. Programas claramente inadaptados.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2



PERFIL ANALÍTICO. EVALUACIÓN GLOBAL DEL RIESGO

Con la gráfica obtenida tendremos una impresión general que se interpretará atendiendo a los siguientes criterios:

NIVEL DE RIESGO	SIGNIFICADO
I	Situación correcta. Sin riesgo. Riesgo trivial, Factor Satisfactorio
II	Situación aceptable, Riesgo aceptable o moderado, Factor a mejorar si fuera posible.
III	Situación insatisfactoria, Riesgo inaceptable que precisa corrección.

Rellenar la siguiente gráfica trasladando las puntuaciones obtenidas y trazando una línea de unión entre ellas, obteniendo así un perfil del puesto.

FACTOR	1	2	3	FECHA DE CORRECCION
A. CONCEPCIÓN DEL PUESTO				
1. configuración Del local	X			
2. Disposición del puesto	X			
3. Equipos y emplazamiento		X		
B. FACTORES ERGONOMICOS				
4. Ambiente Térmico.	X			
5. Ambiente Sonoro	X			
6. Aspecto del Puesto	X			
7. Iluminación		X		
8. Carga Postural	X			
C. FACTORES PSICOLÓGICOS Y SOCIOLOGICOS				
9. Carga Mental		X		
10. Autonomía		X		
11. relaciones del Trabajo		X		
12 Repetitividad y monotonía	X			
13. Contenido del Trabajo		X		

Investigado por:

Luis F. [Firma]

EVALUACIÓN GLOBAL DEL RIESGO

NIVEL OBTENIDO

Siempre que exista un 3: Nivel III
Si hay mas DOS que UNO Nivel II
Si hay mayoría de puntos UNO. Nivel I



NIVEL I

CRONOGRAMA DE ACTUACIÓN

Tras el análisis del puesto de trabajo y a la evaluación del riesgo, la actuación en cada nivel será la siguiente:

- **NIVEL DE RIESGO I :** Evaluación del riesgo y realización de un examen periódico específico cada 4 años.
- **NIVEL DE RIESGO II :** Corrección de las anomalías detectadas (periodo de corrección de un año), verificación de la corrección y examen periódico específico al año.
- **NIVEL DE RIESGO III:** Corrección de las anomalías detectadas (periodo de corrección de 6 meses o menos), verificación de la corrección y examen periódico específico a los 6 meses.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

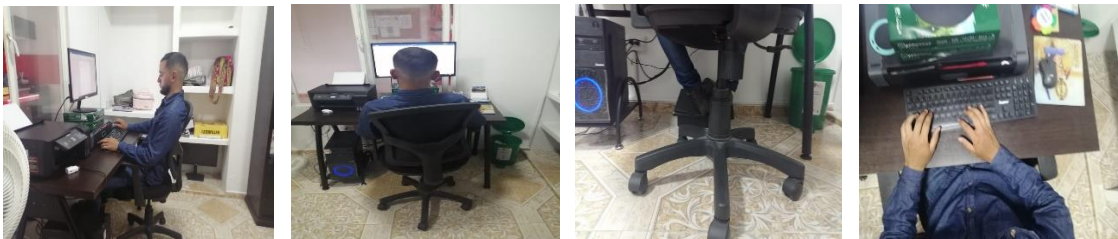
- Buenos acabados estructurales pisos limpios Buen espacio para desplazamiento posición adecuada
- Silla ergonómica adecuada
- Puesto ajustado para laborar y acorde para lograr el confort con el que debe de contar el trabajador para el desempeño de sus labores
- Se sugiere la realización de pausas activas y fomentar la cultura del autocuidado
- Se sugiere Capacitación de higiene postural
- Se sugiere Capacitación en Riesgo Biomecánico
- Iluminación adecuada y acorde para el puesto evaluado.



INGENIERO DE PROYECTOS E INOVACION III

A CONCEPCION DEL PUESTO DE TRABAJO

1 DIMENSIONES GENERALES



PUNTUACIÓN

1	Buena Disposición de los espacios, respeto de las normas.
2	Situación intermedia. Posibilidad de mejora
3	Situación Incorrecta. Mal emplazamiento de mesas y luminarias

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

2 DISPOSICION DEL PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimiento de trabajo.

PUNTUACIÓN

1	La disposición y las dimensiones respetan las normas generales.
2	La concepción general del puesto, aunque aceptable, puede ser mejorada
3	El puesto de trabajo es difícilmente accesible, con obstáculos a nivel de miembros inferiores e incomfort a nivel del tronco y miembros superiores, situación para revisión de urgencia.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

3 EQUIPO Y EMPLAZAMIENTO

MESA DE TRABAJO

RECOMENDADO



¿Es regulable la altura?	SI	NO	100 A 115 cm
¿La altura es suficiente?	SI	NO	90 x 120 cm
¿Es mate? (Beige o Claro)	SI	NO	
¿Es el espacio Libre para las piernas es suficiente?	SI	NO	60 x 65/70 cm de profundidad.
¿Hay espacio libre para el ratón?	SI	NO	
¿Existe espacio suficiente delante del teclado para apoyar brazos y manos?	SI	NO	10 cm

PANTALLA

Características ópticas

¿Considera adecuado el tamaño de los caracteres?	SI	NO	3 mm
¿Los Caracteres son nítidos y fácilmente distinguibles entre si?	SI	NO	
¿Se puede ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo?	SI	NO	
¿La nitidez es la misma en todas las zonas de la pantalla?	SI	NO	
¿Puede ajustarse al brillo/contraste entre los caracteres y el fondo?	SI	NO	
¿La imagen es estable y sin parpadeo?	SI	NO	Observar de reojo para detectar los posibles parpadeos.

Características físicas

¿monitor regulable en altura ?	SI	NO	115 cm + - 5
¿Posee zócalo orientable?	SI	NO	30°
¿permite este su inclinación?	SI	NO	15°
¿Las partes del chasis son claras y mates?	SI	NO	
¿la Distancia ojo tarea es adecuada	SI	NO	60 + - 15 cm

SILLA

¿Es regulable en altura?	SI	NO	45-55 cm
¿El borde del asiento es redondeado?	SI	NO	
¿Posee un revestimiento transpirable?	SI	NO	
¿La silla es estable?	SI	NO	5 patas
¿El respaldo es reclinable y adaptado?	SI	NO	20 – 30 cm
¿las altura de este es regulable?	SI	NO	

REPOSAPIES

¿Dispone de reposapiés ?	SI	NO	
¿Es de dimensiones adecuadas?	SI	NO	45 x35
¿Es antideslizante o con reborde?	SI	NO	



DOCUMENTOS Y PORTADOCUMENTOS			
¿Los caracteres son adecuados?	SI	NO	
¿El papel carece de brillo?	SI	NO	
¿Dispone de un atril?	SI	NO	
¿El atril es orientable?	SI	NO	
¿Esta situado a la misma distancia de la pantalla?	SI	NO	
¿Esta prevista la iluminación de apoyo en caso de que la iluminación general sea baja?	SI	NO	
TECLADO			
¿es independiente de la pantalla?	SI	NO	
¿Es regulable en inclinación?	SI	NO	
¿Su superficie es mate?	SI	NO	
¿El espesor es el adecuado?	SI	NO	
¿Los símbolos son visibles fácilmente?	SI	NO	
¿La altura es adecuada a la tarea?	SI	NO	

PUNTUACIÓN

1	Los puntos importantes se respetan. Existe una mayoría de SIES
2	En general, respeto de puntos importantes, aunque se da cierto equilibrio de SIES y NOES
3	No respeto a las normas. Equipos obsoletos con muchos puntos a corregir.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

B FACTORES ERGONOMICOS

4 AMBIENTE TERMICO

Temperatura	
Humedad relativa	Ideal de 45 a 65 %
Velocidad del aire	

PUNTUACIÓN

TEMPERATURA EN °C	>15	16-17	18-21	22-24	25-26
PERFIL	3	2	1	2	3

Corregir por la velocidad del aire : Si V de 0.5 a 1 m/sg -2°C
Si V mayor de 1 m/sg -3°C

1

Llevar a perfil la puntuación obtenida

5 AMBIENTE SONORO

El ruido en el puesto de trabajo con Vídeo Terminales debe ser o mas bajo posible.

PUNTUACIÓN

1	Nivel equivalente de 40 a 55 dB. Comunicación y atención buenas.
2	Nivel equivalente de 55 a 65 dB. Comunicación con ligeras restricciones.
3	Nivel equivalente superior a 65 dB. Se perturba la atención a la palabra.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

6 ASPECTO DEL PUESTO

Estado de las superficies? Excelente

Frecuencia de limpieza del ordenador? Diaria

Color paredes: blanco Techo: Blanco Piso: beige

Lámparas: Fluorescentes

PUNTUACIÓN

1	Puesto claro, limpio y espacioso, superficies mates.
2	Puesto más bien en organizar diariamente
3	Puesto sucio y polvoriento, viejo, brillos, mal mantenimiento

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

7 ILUMINACIÓN

Natural? SI X NO Artificial? SI X NO

Fluorescente X

Halógena

Incandescente

De apoyo SI NO

Fluorescente

Halógena

Incandescente

Nivel de Iluminación el LUXES 328 PUNTUACIÓN

1	Buena Repartición y luminosidad. No reflejos.
2	Luminosidad Inadecuada o reparto desigual.
3	Fuertes deslumbramientos o reflejos molestos

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

8 CARGA POSTURAL

POSTURA ÓPTIMA POSTURAL

- Angulo brazo- antebrazo entre 90 y 100° y que los codos estén cerca del tronco.
- Angulo cabeza tronco ligeramente inferior de 180°.
- Planta del pie en Angulo recto respecto a la pierna

LA postura principal es la que se mantiene la mayor parte del tiempo o la más repetida en el ciclo de trabajo.

PUNTUACIÓN

1	Sentado, codos por encima del plano de trabajo, codos juntos, pies planos en el suelo.
2	Manos por encima de los codos, echado hacia delante, Reclinado hacia atrás, espacio restringido para las piernas, codos separados del tronco.
3	Muy echado hacia delante, manos alejadas de la zona de confort, altura excesiva del teclado, silla baja, trabajo de costado, espacio restringido.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1

C FACTORES PSICOLOGICOS Y SOCIOLOGICOS

9 CARGA MENTAL

PUNTUACIÓN

1	Carga Mental, nivel de atención medio.
2	Ligera sobrecarga o sub carga. Posibilidad de error.
3	Gran sobrecarga de trabajo. Atención elevada o numero de decisiones elevado (o todo lo contrario)

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2

10 AUTONOMIA

PUNTUACIÓN

1	Posibilidad de variar el ciclo de trabajo. Posibilidad de dejar el puesto durante 15 minutos.
---	---



2	Cierta posibilidad de variar la marcha de trabajo. Posibilidad de dejar el puesto de 5 a 10 minutos.
3	Nula posibilidad de dejar el puesto o de variar el ciclo.

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2**11 RELACIONES DE TRABAJO****PUNTUACIÓN**

1	Relaciones facilitadas
2	Las relaciones de trabajo son independientes pero existe una relación de grupo.
3	El operador (a) está aislado en su trabajo solo es posible la relación en las pausas

Llevar a perfil la puntuación obtenida

2**12 REPETITIVIDAD MONOTONIA****PUNTUACIÓN**

1	Duración del ciclo de más de 15 minutos. Rotación interna.
2	Duración del ciclo corta. Cierta rotación de puestos
3	Ciclos repetitivos y nula rotación de puestos

Llevar a perfil la puntuación obtenida

1**13 CONTENIDO DEL TRABAJO****PUNTUACIÓN**

1	Programas adaptados, fáciles de utilizar. Las informaciones y su presentación son coherentes y de ritmo adecuado. El sistema permite ir hacia atrás y hacer corrección de errores.
2	Programas de dificultad de utilización media. Ayudas relativas para su utilización.
3	Información presentada en formato y ritmo inadecuado. No existe la retroalimentación. Programas claramente inadaptados.

2

Llevar a perfil la puntuación obtenida

PERFIL ANALÍTICO. EVALUACIÓN GLOBAL DEL RIESGO

Con la gráfica obtenida tendremos una impresión general que se interpretará atendiendo a los siguientes criterios:

NIVEL DE RIESGO	SIGNIFICADO
I	Situación correcta. Sin riesgo. Riesgo trivial, Factor Satisfactorio
II	Situación aceptable, Riesgo aceptable o moderado, Factor a mejorar si fuera posible.
III	Situación insatisfactoria, Riesgo inaceptable que precisa corrección.

Rellenar la siguiente gráfica trasladando las puntuaciones obtenidas y trazando una línea de unión entre ellas, obteniendo así un perfil del puesto.

FACTOR	1	2	3	FECHA DE CORRECCION
A. CONCEPCIÓN DEL PUESTO				
1. configuración Del local	X			
2. Disposición del puesto	X			
3. Equipos y emplazamiento		X		
B. FACTORES ERGONOMICOS				
4. Ambiente Térmico.	X			
5. Ambiente Sonoro	X			
6. Aspecto del Puesto	X			
7. Iluminación		X		
8. Carga Postural	X			
C. FACTORES PSICOLÓGICOS Y SOCIOLOGICOS				
9. Carga Mental		X		
10. Autonomía		X		
11. relaciones del Trabajo		X		
12 Repetitividad y monotonía	X			
13. Contenido del Trabajo		X		

Investigado por: _____



EVALUACIÓN GLOBAL DEL RIESGO

NIVEL OBTENIDO

Siempre que exista un 3: Nivel III Si hay mas DOS que UNO Nivel II Si hay mayoría de puntos UNO. Nivel I	→	NIVEL I
--	---	---------

CRONOGRAMA DE ACTUACIÓN

Tras el análisis del puesto de trabajo y a la evaluación del riesgo, la actuación en cada nivel será la siguiente:

- **NIVEL DE RIESGO I :** Evaluación del riesgo y realización de un examen periódico específico cada 4 años.
- **NIVEL DE RIESGO II :** Corrección de las anomalías detectadas (periodo de corrección de un año), verificación de la corrección y examen periódico específico al año.
- **NIVEL DE RIESGO III:** Corrección de las anomalías detectadas (periodo de corrección de 6 meses o menos), verificación de la corrección y examen periódico específico a los 6 meses.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

- Buenos acabados estructurales pisos limpios Buen espacio para desplazamiento posición adecuada
- Silla ergonómica adecuada
- Puesto ajustado para laborar y acorde para lograr el confort con el que debe de contar el trabajador para el desempeño de sus labores
- Se sugiere la realización de pausas activas y fomentar la cultura del autocuidado
- Se sugiere Capacitación de higiene postural
- Se sugiere Capacitación en Riesgo Biomecánico
- Iluminación adecuada y acorde para el puesto evaluado.
- La altura de la pantalla del computador está muy baja se debe subir 10 cm

CONCLUSIONES


- Se sugiere pausas activas, capacitaciones en riesgo biomecánico buenas posturas, capacitación en orden y aseo en sus puestos de trabajo y pausas activas.

RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Incluir en el programa de mantenimiento de luminarias el limpiar polvo y polución con el fin de asegurar buena visibilidad, evitando enfermedades ópticas; debe existir un estado de confort en los puestos de trabajo, lo que asegura un mayor rendimiento en las labores diarias.
- ✓ Definir o mantener un programa de lesiones osteomusculares a través del cual se realicen actividades de prevención entorno al riesgo biomecánico.



ANEXO 1 LICENCIA EN SALUD OCUPACIONAL (ver PDF anexo)

 GOBERNACIÓN DE CASANARE	SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD	CÓDIGO: RGD00-11-I
	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL	FECHA: 05/12/2008
	RESOLUCIÓN	VERSION: 01

900 48 No. 01047- DE: 09 SEP 2013

Por la cual se concede licencia de prestación de servicios de Seguridad y Salud en el Trabajo

LA SECRETARIA DEPARTAMENTAL DE SALUD DE CASANARE

En uso de sus facultades legales y en especial las conferidas por el artículo primero de la Resolución 04502 del 28 de diciembre de 2012 del Ministerio de Salud y Protección Social, y

CONSIDERANDO

Que ante la Secretaría de Salud de Casanare, LUIS FERNANDO SALAZAR LIMAS identificado con C.C. No: 9.434.878 de Yopal Casanare, ha solicitado Licencia de Prestación de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo, adjuntando la documentación exigida por el artículo segundo de la Resolución 04502 del 28 de diciembre de 2012

Que corresponde a la Secretaría de salud de Casanare por delegación del Ministerio de Salud y Protección Social según artículo 1° de la Resolución No: 004502 de 2012, expedir esta clase de licencias.

Que revisado la documentación exigida en el artículo segundo de dicha resolución cumple. En mérito de lo expuesto.

RESUELVE

ARTÍCULO PRIMERO: Conceder licencia de prestación de servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo a LUIS FERNANDO SALAZAR LIMAS identificado con C.C. No: 9.434.878 de Yopal Casanare, PROFESIONAL EN SALUD OCUPACIONAL, en las áreas de: Investigación del Accidente de Trabajo, Educación, Capacitación, Higiene Industrial u Ocupacional, Seguridad Industrial, Diseño, Administración y Ejecución del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.


ARTÍCULO SEGUNDO: La licencia que trata el artículo anterior, se concede por un término de diez (10) años, contados a partir de la fecha de expedición de la presente resolución.

PARAGRAFO: Esta licencia es de carácter personal e intransferible y tendrá validez en todo el territorio nacional.

ARTÍCULO TERCERO: El interesado deberá dar estricto cumplimiento a las normas que regulan la materia contenida en la Resolución Ministerial 004502 de 2012.

Carrera 21 No 8 - 32 Tel - 6356565- 6357777 Ext. 117, Fax. 100
Email: ssalud@telecom.com.co sscas@hotmail.com
Yopal Casanare, (Colombia)



 GOBERNACIÓN DE CASANARE	SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD	CÓDIGO: RGD00-11-I
	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL	FECHA: 05/12/2008
	RESOLUCIÓN	VERSION:01

Nº. 1047-DE:

09 SEP 2013

ARTÍCULO CUARTO: Toda oferta de servicios que el titular de esta licencia en Seguridad y Salud en el Trabajo ofrezca a instituciones públicas o privadas deberá estar acompañada de esta resolución.

ARTÍCULO QUINTO: Contra la presente Resolución procede el recurso de reposición y apelación por escrito dentro de los Diez (10) días hábiles siguientes a su notificación, en los términos y condiciones que establece el Código Contencioso Administrativo.


ARTÍCULO SEXTO: La presente Resolución rige a partir de la fecha de expedición.

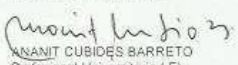
NOTIFÍQUESE Y CÚMPLASE

09 SEP 2013

Dada en Yopal Casanare a los


DIANA SORAYA VELÁSQUEZ BONILLA
Secretaria Departamental de Salud

Proyecto: 
HILDA MERY CAMPOS TOLOSA,
Profesional Especializado

Revisó: 
ANANIT CUBIDES BARRETO
Profesional Universitario (E)
Grupo de Talento Humano



**ANEXO 2 LICENCIA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DEL
ASESORIAS Y CONSULTORIA SAGA.**



GOBERNACION
DE CASANARE
NIT. 892099216-6

RESOLUCION No.

01533--

28 OCT 2015

"Por la cual se concede licencia de prestación de servicios de
Seguridad y Salud en el Trabajo"

900 48

LA SECRETARIA DEPARTAMENTAL DE SALUD DE CASANARE

En uso de sus facultades legales y en especial las conferidas por
el artículo primero de la Resolución 04502 del 28 de diciembre de 2.012
del Ministerio de Salud y Protección Social, y

CONSIDERANDO

Que ante la Secretaría de Salud de Casanare, la empresa ASESORÍAS Y CONSULTORÍAS SAGA S.A.S con NIT. 900893929-2, representada legalmente por LUIS FERNANDO SALAZAR LIMAS identificado con C.C. No: 9.434.878 de Yopal (Casanare), ha solicitado licencia de Prestación de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo, adjuntando la documentación exigida por el artículo segundo de la Resolución 04502 del 28 de diciembre de 2.012

Que corresponde a la Secretaría de salud de Casanare por delegación del Ministerio de Salud y Protección Social según artículo 1° de la Resolución No: 004502 de 2012, expedir esta clase de licencias.

Que revisado la documentación presentada, esta cumple con los requisitos establecidos en las normas legales vigentes.

En mérito de lo expuesto.

RESUELVE

ARTÍCULO PRIMERO: Conceder licencia de prestación de servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo a la empresa: ASESORÍAS Y CONSULTORÍAS SAGA S.A.S con NIT. 900893929-2, representada legalmente por LUIS FERNANDO SALAZAR LIMAS identificado con C.C. No: 9.434.878 de Yopal (Casanare), en las áreas de: Medicina en Seguridad y Salud en el Trabajo, Terapia Física en Seguridad y Salud en el Trabajo, Psicología en Seguridad y Salud en el Trabajo, Investigación del Área Técnica, Investigación del Accidente de Trabajo, Higiene Industrial u Ocupacional, Seguridad Industrial, Educación, Capacitación, Diseño, Administración y Ejecución del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ARTÍCULO 2: La licencia que trata el artículo anterior, se concede por un término de diez (10) años, contados a partir de la fecha de expedición de la presente resolución.

PARAGRAFO. Esta licencia es de carácter personal e intransferible y tendrá validez en todo el territorio nacional.

Carrera 21 N° 8-32, Cód. Postal 850001, Tel. 6357777- 6340808, Ext. 119 Yopal, Casanare
www.casanare.gov.co - thssaludcasanare@gmail.com



GOBERNACION
DE CASANARE
NIT. 892099216-6

RESOLUCION No.

01533--

28 OCT 2015

"Por la cual se concede licencia de prestación de servicios de Seguridad y Salud en el Trabajo"

ARTÍCULO 3: El interesado deberá dar estricto cumplimiento a las normas que regulan la materia contenida en la Resolución Ministerial 004502 de 2.012.

ARTÍCULO 4: Toda oferta de servicios que el titular de esta licencia en Seguridad y Salud en el Trabajo ofrezca a instituciones públicas o privadas deberá estar acompañada de esta resolución.

ARTÍCULO 5: Contra la presente Resolución procede el recurso de reposición y apelación por escrito dentro de los Diez (10) días hábiles siguientes a su notificación, en los términos y condiciones que establece el Código Contencioso Administrativo.

ARTÍCULO 6: La presente Resolución rige a partir de la fecha de expedición.

NOTIFÍQUESE Y CÚMPLASE

Dada en Yopal Casanare a los

28 OCT 2015

Diana Soraya Velásquez Bonilla
DIANA SORAYA VELÁSQUEZ BONILLA
Secretaría Departamental de Salud

Revisó: Ceila Elena Gutiérrez Oropeza
Proyecto: Hilda Mery Campos Tolosa

Carrera 21 N° 8-32, Cód. Postal 850001, Tel. 6357777- 6340808, Ext. ,119 Yopal, Casanare
www.casanare.gov.co - thssaludcasanare@gmail.com

