

Caso práctico 1 - Descripción

- **Lugar de trabajo**

Puesto de trabajo de reparto de pedidos a los clientes.
El trabajador realiza la ruta de clientes con una furgoneta.

- **Tareas y tiempo de dedicación**

Se realizan jornadas laborales de 8 horas.
Las primeras 4 horas realiza la ruta de repartición de para realizar otras tareas de gestión de pedidos, administrativas y de oficina.

- **Equipos y materiales**

Al llegar a cada cliente, descarga los paquetes para llevarlos manualmente a su puerta.
Los pesos de los paquetes y las cajas superan los 10 kilogramos.

- **Ritmo**

El trabajador, para ir más rápido, toma varios paquetes al tiempo para la entrega.
La situación más frecuente es entregar 2 ó 3 paquetes por cliente en 5 minutos.



Caso práctico 1 - Análisis y solución

Identificación de Peligros

Identificación de peligros

	Si	No
¿Hay presencia de levantamiento manual de cargas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hay presencia de movimientos repetitivos de manos-brazos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hay presencia de uso de ordenador?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diagnóstico

Levantamiento Manual de Cargas

	Si	No
¿Se levantan o depositan cargas por debajo de rodillas o encima de hombros?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se levantan o depositan cargas lejos del cuerpo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se manipulan pesos superiores a 10 Kg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se realizan levantamientos durante más de 2h seguidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se realizan más de 5 levantamientos por minuto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ver resultados de la herramienta

Resultados de auto diagnóstico



Caso práctico 1 - Análisis y solución

[Ver recomendaciones](#)

Riesgo por levantamiento manual de cargas

Peligro por levantamiento manual de cargas: **Presente**

Factores de riesgo significativos: **Recomendaciones**

Pesos significativos: Si es posible, manipula cargas más ligeras: hacer dos viajes con la mitad de peso. Si no es posible, manipularlas entre 2 personas reducirá el riesgo.

Exposición larga sin recuperación: Alterna frecuentemente las tareas de levantamiento manual de carga con otras que no lo requieran y se pueda recuperar la espalda.

Aplicación de recomendaciones

- Se adquiere un carro para evitar levantar dos o más cajas al mismo tiempo y ayudar al transporte de las cajas hasta el destino del cliente.
- Se distribuyen las horas de reparto, alternándolas con las otras tareas que realiza en la oficina, por ejemplo 2 horas de reparto seguidas de 2 horas de oficina.



Distribución actual

1 hora	2 hora	3 hora	4 hora	5 hora	6 hora	7 hora	8 hora
Oficina	Oficina	Oficina	Oficina	Reparto	Reparto	Reparto	Reparto

Distribución propuesta

1 hora	2 hora	3 hora	4 hora	5 hora	6 hora	7 hora	8 hora
Oficina	Oficina	Reparto	Reparto	Oficina	Oficina	Reparto	Reparto

Caso práctico 1 - Análisis y solución

Confirmación de mejora con la herramienta de autodiagnóstico de TME's

Levantamiento manual de cargas

Si No

¿Se levantan o depositan cargas por debajo de rodillas o encima de hombros?

¿Se levantan o depositan cargas lejos del cuerpo?

¿Se manipulan pesos superiores a 10 Kg.?

¿Se realizan levantamientos durante más de 2h seguidas?

¿Se realizan más de 5 levantamientos por minuto?