

Caso práctico 4 - Descripción

- **Lugar de trabajo**

El puesto de trabajo es de jardinería de las zonas ajardinadas de una urbanización.

- **Tareas y tiempo de dedicación**

Principalmente se realizan tareas de riego, poda y siembra, entre otras. La tarea de riego es la única tarea diaria, y en promedio le dedica más del 80% del tiempo.

Se realizan 2 pausas de 10 minutos más una pausa para comer de 30 minutos.

- **Equipos y materiales**

Los trabajadores realizan la tarea de riego de manera manual con manguera.

- **Ritmo**

El ritmo de trabajo es libre. La persona es autónoma para establecer su ritmo de trabajo.





Caso práctico 4 - Descripción

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

Trabajo repetitivo de manos y brazos

	Si	No
¿Las acciones realizadas son tan rápidas que no se pueden contar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se eleva el codo casi a la altura del hombro durante más de 10% del tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se trabaja con el brazo por detrás del cuerpo más del 10% del tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se realizan movimientos amplios del codo más del 25% del tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se agarran objetos sin mango más del 25% del tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se realizan menos de 3 pausas de mínimo 8 min cada una al día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ver resultados de la herramienta



Caso práctico 4 - Descripción

[Ver recomendaciones](#)

Riesgo por trabajo repetitivo

Peligro por trabajo repetitivo: **Presente**

Factores de riesgo significativos: **Recomendaciones**

Muñeca forzada durante un tiempo significativo: Ubica las cosas en lugares que permita cogerlas o dejarlas sin desviar la muñeca. Es probable que no se utilice la herramienta adecuada para esa tarea.

Mano forzada durante un tiempo significativo: Evita tiempos de espera con agarres; el uso de una herramienta con buen mango entre la mano y los objetos a manipular reducirá el tiempo de agarre forzado.

Aplicación de recomendaciones

Se adquiere herramienta con mango adecuado y tipo pistola para evitar la postura forzada de muñeca.



Caso práctico 4 - Descripción

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

Trabajo repetitivo de manos y brazos

Si No

¿Las acciones realizadas son tan rápidas que no se pueden contar?

¿Se eleva el codo casi a la altura del hombro durante más de 10% del tiempo?

¿Se trabaja con el brazo por detrás del cuerpo más del 10% del tiempo?

¿Se realizan movimientos amplios del codo más del 25% del tiempo?

¿Se agarran objetos sin mango más del 25% del tiempo?

¿Se realizan menos de 3 pausas de mínimo 8 min cada una al día?



Caso práctico 4 - Análisis y solución

Identificación de Peligros

Identificación de peligros

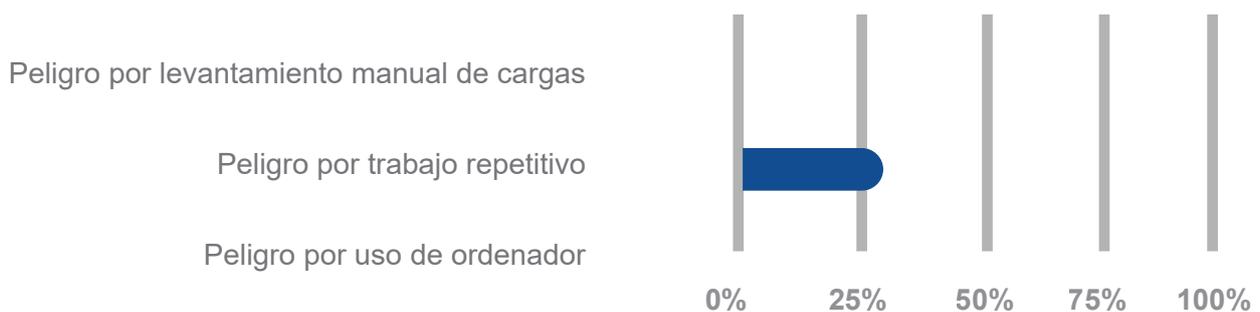
	Si	No
¿Hay presencia de levantamiento manual de cargas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hay presencia de movimientos repetitivos de manos-brazos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hay presencia de uso de ordenador?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diagnóstico

Trabajo repetitivo de manos y brazos

	Si	No
¿Las acciones realizadas son tan rápidas que no se pueden contar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se eleva el codo casi a la altura del hombro durante más de 10% del tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se trabaja con el brazo por detrás del cuerpo más del 10% del tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se realizan movimientos amplios del codo más del 25% del tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se agarran objetos sin mango más del 25% del tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se realizan menos de 3 pausas de mínimo 8 min cada una al día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ver resultados de la herramienta



Caso práctico 4 - Descripción

[Ver recomendaciones](#)

Riesgo por trabajo repetitivo

Peligro por trabajo repetitivo: **Presente**

Factores de riesgo significativos: **Recomendaciones**

Muñeca forzada durante un tiempo significativo: Ubica las cosas en lugares que permita cogerlas o dejarlas sin desviar la muñeca. Es probable que no se utilice la herramienta adecuada para esa tarea.

Mano forzada durante un tiempo significativo: Evita tiempos de espera con agarres, el uso de una herramienta con buen mango entre la mano y los objetos a manipular reducirá el tiempo de agarre forzado.

Aplicación de recomendaciones

Se adquiere herramienta con mango adecuado y tipo pistola para evitar la postura forzada de muñeca.



Caso práctico 4 - Análisis y solución

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

Trabajo repetitivo de manos y brazos

Si No

¿Las acciones realizadas son tan rápidas que no se pueden contar?

¿Se eleva el codo casi a la altura del hombro durante más de 10% del tiempo?

¿Se trabaja con el brazo por detrás del cuerpo más del 10% del tiempo?

¿Se realizan movimientos amplios del codo más del 25% del tiempo?

¿Se agarran objetos sin mango más del 25% del tiempo?

¿Se realizan menos de 3 pausas de mínimo 8 min cada una al día?