

**PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS PARA LA EMPRESA FERRETERÍA
ACOSTA TENIENDO EN CUENTA LA INCIDENCIA DEL RIESGO ERGONÓMICO
POR CONSECUENCIA DEL TRABAJO EN CASA**

SANTIAGO BONILLA POVEDA

ANDRÉS CAMILO LEON CALDERÓN

Proyecto integral de grado para optar el título de

INGENIERO INDUSTRIAL

Orientador

**MÓNICA ANDREA CAMARGO SALINAS
Msc. Salud ocupacional y ambiental**

FUNDACIÓN UNIVERSIDAD DE AMÉRICA

FACULTAD DE INGENIERÍAS

PROGRAMA DE INGENIERÍA INDUSTRIAL

BOGOTÁ, D.C.

2022

NOTA DE ACEPTACIÓN

Bogotá D.C. febrero de 2022

DIRECTIVOS DE LA UNIVERSIDAD

Presidente de la Universidad y Rector del Claustro

Dr. MARIO POSADA GARCÍA-PEÑA

Consejero Institucional

Dr. LUIS JAIME POSADA GARCÍA-PEÑA

Vicerrectora Administrativo y de Investigaciones

Dra. ALEXANDRA MEJÍA GUZMÁN

Vicerrector Administrativo y Financiero

Dr. RICARDO ALFONSO PEÑARANDA CASTRO

Secretario General

Dr. JOSÉ LUIS MACIAS RODRÍGUEZ

Decana de la Facultad de Ingenierías

Ing. NALINY PATRICIA GUERRA PRIETO

Director del Programa de Ingeniería Industrial

Ing. JULIO ANÍBAL MORENO GALINDO

Las directivas de la Universidad de América, los jurados calificadores y el cuerpo docente no son responsables por los criterios e ideas expuestos en el presente documento. Estos corresponden únicamente a los autores.

TABLA DE CONTENIDO

	pág.
RESUMEN	11
INTRODUCCIÓN	12
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1 Antecedentes	18
1.1.1 <i>Plan de prevención de riesgos laborales</i>	18
1.2 Pregunta de investigación	19
1.3 Justificación	20
1.4 Hipótesis	21
1.5 Delimitación	21
1.6 Objetivo general	22
1.7 Objetivos específicos	22
2. METODOLOGÍA	23
2.1 Tipo y método de investigación	23
2.2 Matriz de riesgos	23
2.3 Método ergopar	23
2.4 Plan de prevención de riesgos laborales	24
3. MARCO REFERENCIAL	25
3.1 Marco conceptual	25
3.1.1 <i>Plan de prevención de riesgos laborales</i>	25
3.1.2 <i>Ergonomía</i>	26
3.1.3 <i>Riesgos laborales.</i>	27
3.1.4 <i>Riesgo Ergonómico</i>	28
3.1.5 <i>Mejora continua</i>	29
3.1.6 <i>Factores de riesgos</i>	31
3.1.7 <i>Evaluación del riesgo</i>	32
3.2. Marco teórico	33
3.2.1 <i>Plan de prevención de riesgos laborales</i>	33
3.3. Marco legal	35
3.4. Marco empresarial	43
3.4.1 <i>Misión</i>	43
3.4.2 <i>Visión</i>	43
3.4.3 <i>Valores corporativos</i>	43

4. RESULTADOS	45
4.1 Matriz de riesgos	45
4.2. Aplicación método ergopar	56
4.3. Plan de prevención de riesgos laborales	67
4.3.1. Empresa	67
4.3.2. Política y recursos	68
4.3.3. Propuesta de trabajo seguro	70
4.3.4. Recomendaciones	79
4.3.5. Examen ocupacional	85
4.3.6. Comité paritario de seguridad y salud en el trabajo	85
4.3.7. Investigación de accidentes de trabajo	86
4.3.8. Equipos de protección personal	87
4.3.9. Productos químicos	92
4.3.10. Revisión de instalaciones y equipos	96
4.3.11. Capacitación personal	98
4.3.12. Control de condiciones de trabajo	100
4.3.13. Prevención, preparación y respuesta ante emergencias	101
4.3.14. Proceso para la realización de simulacros	103
5. CONCLUSIONES	105
BIBLIOGRAFÍA	106
ANEXOS	113

LISTA DE FIGURAS

	pág.
Figura 1 Árbol problema	14
Figura 2 Balance de las ARL	15
Figura 3. Organigrama de la empresa	45
Figura 4. Diagrama de flujo del departamento de ventas	46
Figura 5. Diagrama de flujo departamento financiero y administrativo	48
Figura 6. Diagrama de flujo departamento operativo	49
Figura 7. Nivel de riesgo por peligro	55
Figura 8. Zonas donde se presentan molestias departamento de ventas	57
Figura 9. Zonas donde se presentan molestias departamento financiero	58
Figura 10. Daños prioritarios en el área de ventas	59
Figura 11. Daños prioritarios en el área contabilidad	60
Figura 12. Trabajo en suelos o pisos inestables	62
Figura 13. Trabajo realizado cerca de huecos, escales o desniveles	62
Figura 14. Lugar de la vivienda en donde se realiza el trabajo	63
Figura 15. Ruido en el lugar de trabajo	63
Figura 16. Iluminación del puesto de trabajo	64
Figura 17. Daños en zonas corporales área operativa	65
Figura 18. Daños prioritarios en el área operativa	66
Figura 19. Diseño planta actual	72
Figura 20. Propuesta diseño de planta	73
Figura 21. Figura de posición correcta para el levantamiento manual de carga	74
Figura 22. Figura para la correcta elevación de la carga	75
Figura 23. Figura de equilibrio correcto para el levantamiento de cargas	76
Figura 24. Figura posición correcta para conducir	77
Figura 25. Figura de posición ergonómica correcta	77
Figura 26. Señalización de ruta de evacuación y simbología para el plan de emergencias	102

LISTA DE TABLAS

	pág.
Tabla 1. Definición de plan de prevención	25
Tabla 2. Definición de ergonomía	26
Tabla 3. Definición de riesgos laborales	27
Tabla 4. Definición de riesgo ergonómico	28
Tabla 5. Definiciones de mejora continua	29
Tabla 6. Definiciones de factores de riesgo	31
Tabla 7. Definiciones de evaluación del riesgo	32
Tabla 8. Resolución 2400 de 1979	35
Tabla 9. Resolución 1016 de 1989	36
Tabla 10. Resolución 1111 de 2017	36
Tabla 11. Código sustantivo de trabajo de 2011	37
Tabla 12. Resolución 0312 de 2019	38
Tabla 13. NTC 3955 y NTC 5655	38
Tabla 14. Ley 1523 de 2011	39
Tabla 15. Ley 378 de 1997	39
Tabla 16. Decreto 884 de 2012	40
Tabla 17. Decreto 614 de 1984	40
Tabla 18. Decreto 1477 de 2014	41
Tabla 19. Decreto 1295 de 1994	41
Tabla 20. Resolución 2646 de 2008	42
Tabla 21. Resolución 2347 de 2007	42
Tabla 22. Maquinaria de carga y área de almacenamiento	51
Tabla 23. Riesgos en el proceso administrativo	52
Tabla 24. Riesgos en el proceso operativo	53
Tabla 25. Condiciones de los puestos de trabajo en casa de Ferretería Acosta	61
Tabla 26. Matriz de identificación de la empresa y centros de trabajo	68
Tabla 27. Contenidos de la política y recursos destinados	69
Tabla 28. Ficha de propuestas de medidas preventivas del departamento de ventas	70
Tabla 29. Ficha de propuestas de medidas preventivas del departamento contable	71
Tabla 30. Ficha de propuestas de medidas preventivas del departamento de operativo	71
Tabla 31. Recomendaciones de almacenamiento seguro	78
Tabla 32. Formato de reporte de condiciones de trabajo	83

Tabla 33. Ficha para la investigación de accidentes de trabajo	87
Tabla 34. Equipos de protección personal	88
Tabla 35. Matriz de equipos de protección personal	90
Tabla 36. Matriz para la compra de epps	91
Tabla 37. Solicitud de documentos químicos	93
Tabla 38. Tabla de peligros químicos	94
Tabla 39. Registro de equipos de protección personal	95
Tabla 40. Revisión de instalaciones y equipos	96
Tabla 41. Programa de inspección de instalaciones y equipos	97
Tabla 42. Matriz de capacitaciones	98
Tabla 43. Cronograma de capacitaciones	99
Tabla 44. Condiciones de trabajo	100
Tabla 45. Designación de brigada de primeros auxilios	101
Tabla 46. Ficha para registro de simulacro	104

RESUMEN

En la actualidad la ferretería no cuenta con ningún plan que promueva lugares seguros de trabajo en las instalaciones de la empresa y el trabajo en casa, además de mitigar la incidencia de molestias a nivel ergonómico y accidentes de trabajo. Por esta razón, se plantea un plan de prevención, el cual tiene como finalidad prevenir y controlar los riesgos; para el desarrollo de este, se identificaron y valoraron los peligros presentes para cada puesto de trabajo que se desempeña en Ferretería Acosta de acuerdo a la estructura organizacional diseñada por medio de un organigrama, teniendo en cuenta además los puestos de trabajo que realizan sus actividades en casa resultado de la pandemia, por medio de la guía técnica colombiana (GTC 45); según los riesgos identificados el que mayor nivel de riesgo por peligro que se presentó fueron los riesgos biomecánicos, por medio de un análisis se identificaron las molestias y factores de riesgo con ayuda de encuestas y matrices integrando la participación de los trabajadores de acuerdo a las actividades diarias que realizan usando el método Ergopar, el cual permite proponer medidas preventivas de acuerdo a los riesgos identificados para propiciar ambientes seguros a sus trabajadores.

Palabras clave

Accidente laboral, ergonomía, ferretería, riesgos laborales, matriz de riesgos, prevención de accidentes.

INTRODUCCIÓN

Ferretería Acosta es una empresa familiar que lleva en el mercado más de 20 años ubicada en Bogotá, en la localidad de los mártires; su actividad económica es la comercialización de productos e insumos para el sector minero, petrolero, de construcción y de alimentos, la evolución y crecimiento de la empresa ha sido significativa en los últimos años; actualmente cuentan con trece empleados, sin embargo, el desarrollo de sus actividades ha sido empírica lo que ha implicado diversos inconvenientes en temas de seguridad y salud para sus empleados; en el último año la ferretería ha tenido dificultades en la realización de sus actividades, ya que por temas relacionados con la pandemia, las actividades se han visto afectadas y solo los trabajos administrativos pudieron seguir con las actividades desde la casa, adaptándose a las condiciones y el entorno disponible dentro de la misma; además se siguió con cada recomendación y circular que el gobierno de Colombia daba a conocer para afrontar esta situación como la 0021 del 2020, donde el empleador tiene la posibilidad de autorizar el trabajo en casa. Con toda esta contingencia, los empleados dieron a conocer algunas molestias y síntomas debido a las malas condiciones de trabajo que tenían en casa; por esta razón, se proponen controles y recomendaciones de seguridad y salud para todos los departamentos en la empresa.

De acuerdo a un estudio realizado por el Centro de Estudios Sociales y Laborales (CELSA) en junio del 2020 en donde se plantean las posibilidades y desafíos del trabajo en casa donde solo un 22% a 30% de los trabajadores podrían trabajar desde casa, ya que en términos de regulación y reglamento el trabajo en casa es poco flexible y requiere diferentes procedimientos y requisitos para su implementación; en términos de riesgos ergonómicos y de la salud hay asuntos problemas entre los cuales se encuentra la falta de regulación para el trabajo en casa y puestos de trabajo, la ausencia en un plan que regule las enfermedades laborales, el autocuidado y la culpa patronal en donde la responsabilidad de un accidente de trabajo en casa recae directamente hacia el empleador [1]. Conforme a un informe presentado por el Consejo Colombiano de Seguridad en febrero de 2021, se realizó un análisis de las tasas de accidentalidad durante los 3 años anteriores donde se presentaron 984 accidentes en sectores de la construcción

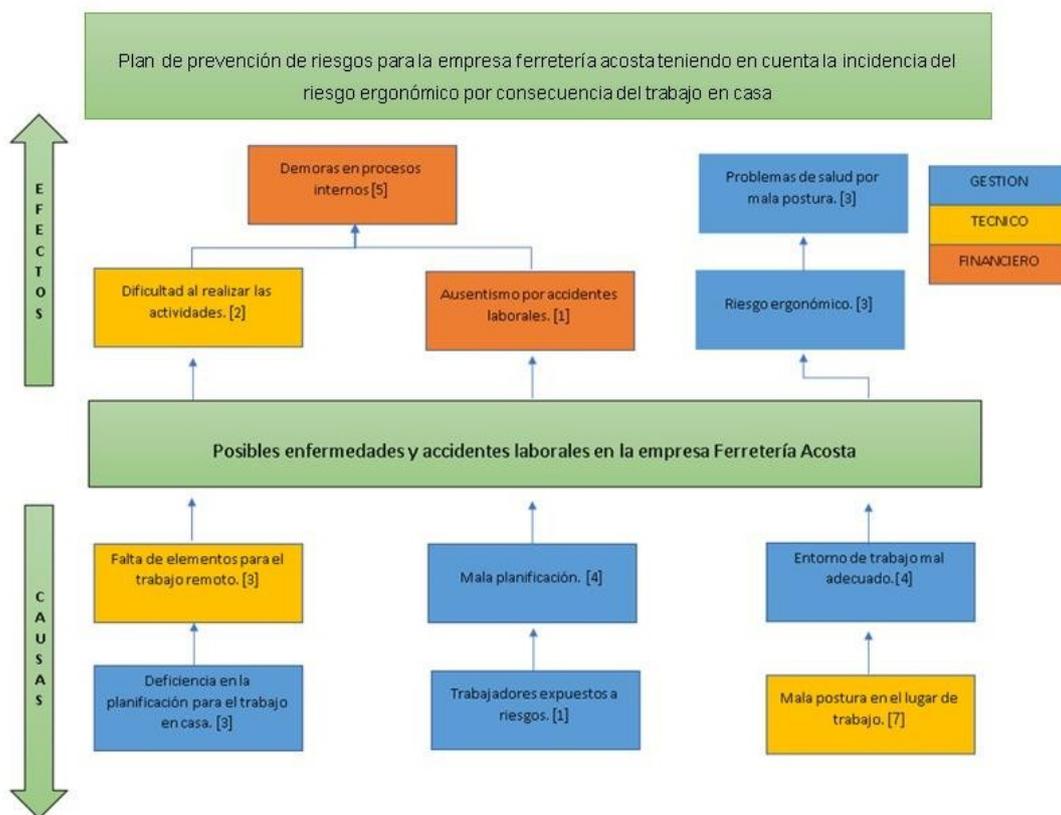
con una tasa de 6,4 accidentes cada 100 trabajadores, respecto al año anterior se obtuvo un incremento ya que en 2019 se obtuvo una tasa de 4,4 respectivamente [2]. El proyecto tiene como finalidad proporcionar herramientas para controlar y mitigar los riesgos laborales por medio del trabajo en casa a partir del plan de prevención, siguiendo diversos métodos para su planteamiento, entre los cuales se encuentra la guía técnica colombiana GTC 45 para la identificación de peligros y riesgos, el método Ergopar versión 2 del año 2014, con la finalidad de identificar las causas del riesgo ergonómico y su incidencia en problemas osteomusculares para así tener claridad de la situación y dar recomendaciones y/o medidas de intervención para los trabajadores de planta y trabajo en casa.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para la identificación del problema se realizó un diagrama de árbol con las causas y efectos que serán nombradas a continuación:

Figura 1.

Árbol del problema.



Nota. Diagrama causa-efecto donde se evalúan causas en distintas áreas que están afectando la empresa.

Descripción

Según la Organización internacional del trabajo "Cada día mueren personas a causa de accidentes laborales o enfermedades relacionadas con el trabajo – más de 2,78 millones de muertes por año. Además, anualmente ocurren unos 360 millones de lesiones relacionadas con el trabajo no mortales, que resultan en más de 4 días de absentismo laboral." [3]

En efecto se realizó un balance en el cual se muestra la cantidad de trabajadores afiliados, accidentalidad laboral, enfermedades laborales y muertes del mes de junio del 2020, esta información fue suministrada por las ARL de Colombia.

Figura 2.

Balance de las ARL en junio del 2020



Nota. Balance de las ARL en junio del 2020. Tomado de periódico La República edición del 27 de mayo de 2021. [4] C. La República, "Durante junio, las ARL registraron un aumento de 206,02% de las enfermedades de origen laboral", La Republica, 2021. [En línea]. Disponible en: <https://www.larepublica.co/finanzas/durante-junio-las-arl-registraron-un-aumento-de-20602-de-las-enfermedades-de-origen-laboral-3060302>

De acuerdo al balance hecho por las ARL, en Colombia se presentó un aproximado de 30.527 trabajadores sufrieron accidentes laborales lo que implica que cada hora 51 trabajadores sufren algún tipo de accidente. De acuerdo a los censos hechos las principales causas de muerte se encuentran las caídas de altura, golpes por caídas de objetos o por objetos en desplazamiento y contacto

de maquinaria, entre otras. Respecto al año anterior se presentaron 179.341 eventos menos.[4]

Dentro de un estudio de mercadeo realizado por la aseguradora SURA donde se habla específicamente del sector ferretero de acuerdo a los procesos que realizan, entre los principales riesgos se encuentra, la manipulación de cargas con uso de montacargas por personal no capacitado que puede ocasionar accidentes a empleados o a terceros por descontrol del montacargas o por choques del mismo; También otros de los riesgos principales que se pueden presentar son, el mal uso de elementos de protección personal, la manipulación de productos químicos, el uso de maquinarias de corte, el traslado de mercancía a los clientes en vehículos de la empresa; estos riesgos expuestos pueden generar accidentes como lo son, derrames o salpicaduras que afectan las mucosas o la piel por el mal uso de elementos de protección personal, también se pueden ocasionar cortes de las extremidades por el mal uso de las herramientas de corte o se puede generar siderosis por el polvillo de las mismas herramientas, así mismo en el transporte de mercancía se pueden generar accidentes que pueden ocasionar daños a terceros o a los conductores de la empresa.[5]

Del mismo modo, un artículo realizado por estudiantes de la Universidad de Santiago de Cali en donde se presentan algunas de las enfermedades laborales más frecuentes en los trabajadores de las áreas administrativas, entre las cuales se encuentran el estrés laboral que se puede ocasionar por un mal ambiente laboral, el síndrome del túnel carpiano, enfermedades auditivas y afectaciones ergonómicas por malas posturas y falta de elementos en el lugar de trabajo;[6] esta última ha tenido una gran incidencia debido a la pandemia que ocurrió a mediados del 2020 obligó a muchas empresas a realizar el trabajo en casa, apoyándose en la circular 0021 del 2020 emitida por el gobierno, donde el empleador tiene la posibilidad de autorizar el trabajo en casa, sin embargo, este no cuenta con los mismos requisitos del teletrabajo, como la vista previa al puesto de trabajo, verificando que las condiciones laborales sean adecuadas, así como el empleador y el trabajador deberán contar con una guía para la prevención y actuación en situaciones de riesgo.[7]

La empresa Ferretería Acosta lleva operando más de 20 años en el sector ferretero comercializando productos al sector minero, petrolero, de alimentos y de construcción brindando materiales de calidad y confiabilidad para sus clientes. En ausencia de un plan de prevención de riesgos laborales en la Ferretería Acosta se han visto expuestos a los riesgos administrativos y operativos que se presentaron anteriormente, también cabe aclarar que en el área administrativa al igual que muchas empresas, adoptaron el trabajo en casa viendo reflejado el aumento de riesgos laborales que se pueden llegar a presentar por la mala planificación en el puesto de trabajo. Es esta la razón principal de implementar un plan de prevención para poder controlar y gestionar los riesgos presentes por las labores que se realizan en todas las áreas de la empresa ferretería Acosta con el fin de mitigar la incidencia de un accidente y/o incidente de trabajo dentro de la empresa como en el trabajo realizado desde la casa.

1.1 Antecedentes

Se realiza una recopilación de información sobre el tema de investigación con el fin de promover un mejor desarrollo en la investigación.

1.1.1 Plan de prevención de riesgos laborales

El plan de prevención de riesgos laborales nace en la preocupación de la salud de los trabajadores, en la prevención de sufrir algún tipo de lesión o en dado caso la muerte, es por esto que se genera un plan de prevención de riesgos laborales para prevenir los posibles riesgos presentes en las actividades laborales. Por ende, la prevención de riesgos ha sido un proceso muy largo de evolución que viene dado en gran parte del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo en sus inicios desde la ley 9 artículo 111 de 1979, donde se estipula la implementación de un programa de salud y seguridad en el trabajo, desde este punto se han venido realizando cambios en el programa de salud y seguridad en el trabajo, como lo ha sido en la resolución 2400 de 1979 que habla acerca del reglamento de higiene y seguridad industrial, entrega y registro de los EPP con su procedimiento, asimismo según el decreto 1295 de 1994 la prevención y promoción de riesgos profesionales, como pasar de un programa a un sistema de gestión según lo estipula la ley 1562 del 2012. Del mismo modo se han venido estipulando nuevos lineamientos, uno de los más relevantes ha sido el decreto 1072 del 2015 en el cual

se especifica las directrices de cumplimiento obligatorio para la implementación del sistema de seguridad y salud en el trabajo, luego esta se modificó por las resoluciones 1111 de 2017 y 0312 del 2019 en las cuales se estipulan los estándares mínimos de cumplimiento en el sistema de seguridad y salud en el trabajo. [8]

En el 2020 la organización internacional de la salud declaró en marzo pandemia mundial al virus Covid-19, por esta razón el gobierno Colombiano tuvo que tomar cartas en el asunto lo que conllevó a la expedición de diferentes circulares que hablan del ámbito laboral hacia la seguridad de los trabajadores para prevenir la propagación del virus, una de las circulares que abordaron este tema fue la circular 0021 la cual autoriza a las empresas a realizar el trabajo en casa con diferentes requisitos al teletrabajo.[7] Por otra parte se expidió la circular 041 del 2020 en la cual se habla de los aspectos que se deben tener en cuenta para la realización del trabajo en casa, entre las recomendaciones se encuentra que se deben realizar las actividades de manera similar a como se realiza habitualmente así mismo debe cumplir con el horario que normalmente cumplía en su puesto de trabajo, por otra parte el empleador debe promover pausas activas, la protección de la salud y espacios de higiene, del mismo modo el empleador debe incluir la identificación, la evaluación y el control de los peligros que se presenten en el trabajo en casa adaptándolo si es necesario al plan de prevención de riesgos laborales. [9]

El impacto que ha generado la pandemia en el sector ferretero ha motivado a las empresas a realizar cambios dentro de sus organizaciones según los lineamientos expuestos por las entidades gubernamentales, estos lineamientos pueden llegar a tener un beneficio en el desarrollo de las actividades presentes en la empresa Ferretería Acosta, estos beneficios serían significativos en el desarrollo de las actividades que se realizan en la empresa, ya que en la actualidad la identificación y la gestión de los riesgos es nula, presentando molestias y dolores generados por el riesgo biomecánico, tanto en el trabajo desarrollado en las instalaciones de la compañía, como en el caso de los trabajadores que realizan su trabajo desde casa, por esta razón se hace la propuesta del plan de prevención de riesgos laborales, con el fin de tener condiciones adecuadas de trabajo para el desarrollo de labores en temas de seguridad y salud en el trabajo.

1.2 Pregunta de investigación

¿Qué consideraciones se deben tener en cuenta para la prevención de riesgos laborales en la empresa Ferretería Acosta, teniendo en cuenta el riesgo ergonómico por consecuencia del trabajo en casa por la Covid-19?

1.3 Justificación

La prevención de los riesgos en el trabajo ha ido progresando a través de los años en Colombia, debido a los lineamientos que se han venido estipulando por el gobierno colombiano, Según el ministerio de trabajo la accidentalidad laboral se redujo un 30% en el 2020 con respecto al 2019 pasando de 611.275 accidentes laborales en el año 2019 a 450.110 en el año 2020. Esto nos da a entender que las empresas están realizando planes de prevención en el trabajo con el fin de cuidar al capital humano y de disminuir el ausentismo por enfermedades laborales además de dar cumplimiento a la ley para evitar sanciones y problemas legales.[10]

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud desde 11 de marzo de 2020 se declaró una pandemia global, desde ese momento todos los mercados se tuvieron que adaptar e incluso cerrar sus puertas por la emergencia que estaba ocurriendo en ese momento, El ministerio de trabajo emitió la circular 0017 el 24 de febrero de 2020 en donde se dan los lineamientos mínimos para la prevención de la enfermedad por COVID-19 para las entidades empleadoras del sector público y privado. [11]; también se expidió la circular 0021 del 2020 que permite a los empleadores a adoptar el trabajo en casa. [7], y la circular 0041 del 2020 donde se presentan los requerimientos que debe tener el puesto de trabajo para el desarrollo de las labores remotamente. [9]

Actualmente la gestión y prevención de riesgos que se realiza en la empresa Ferretería Acosta es deficiente, debido a que no se cuenta con un plan de prevención de riesgos laborales, lo cual aumenta las probabilidades de accidentes de trabajo y enfermedades laborales en las áreas operativas y administrativas de la empresa. De acuerdo al Ministerio de trabajo en 2011, las áreas de construcción están expuestas a riesgos biomecánicos por falta de ayudas mecánicas y uso inadecuado de estas lo que podría causar dolores y molestias al mantener estas

posturas de bipedestación [12]. Por otra parte, no se tiene una correcta adecuación en los puestos de trabajo encasa lo que se ve reflejado en los factores de riesgo que generan dolencias y molestias en los trabajadores además que podría afectar la realización de las actividades propuestas, según un informe de la CELSA por una falta de una correcta implementación de trabajo en casa [1]. De acuerdo a las condiciones actuales de Ferretería Acosta es necesario realizar un plan de prevención de riesgos laborales con el fin de mitigar y evitar futuras lesiones y un deterioro a la salud del trabajador, considerando la variable de trabajo en casa y su incidencia en el riesgo ergonómico debido a la pandemia por Covid-19 sin dejar de lado los puestos de trabajo dentro de la ferretería y las actividades que realiza el área operativa.

1.4 Hipótesis

Al plantear un plan de prevención de riesgos laborales para la empresa Ferretería Acosta, teniendo en cuenta el riesgo ergonómico por consecuencia del trabajo en casa, se podrá dar cumplimiento a los diferentes requisitos y normas planteadas por el gobierno de Colombia; gracias a estas estrategias que sean tomadas, podrían ser beneficiosas para la totalidad de la compañía ya que contará con ambientes sanos en el trabajo para sus trabajadores tanto en la parte operativa como la parte administrativa y los empleados que realicen sus responsabilidades desde casa en donde se pueda brindar un espacio seguro, propicio y cómodo para los trabajadores.

1.5 Delimitación

El presente proyecto se realizará en la empresa Ferretería Acosta, la cual está ubicada en la ciudad de Bogotá, se recopilará información por medio de encuestas aplicadas y observaciones analizando los procesos que realiza la compañía, con la finalidad del generar el planteamiento del plan de prevención en la empresa teniendo en cuenta el riesgo biomecánico consecuencia del trabajo en casa en tiempos de pandemia.

1.6 Objetivo general

Proponer un plan de prevención de riesgos para la empresa Ferretería Acosta teniendo en cuenta la incidencia del riesgo ergonómico por consecuencia del trabajo en casa en tiempos de pandemia por el COVID-19 con el fin de promover adecuadas condiciones de trabajo.

1.7 Objetivos específicos

- Realizar un diagnóstico de las condiciones de salud laboral para identificar los peligros y evaluar los riesgos presentes en las áreas administrativas y operativas de Ferretería Acosta a través de la GTC45.
- Identificar las condiciones del puesto de trabajo en casa a nivel ergonómico.
- Identificar la prevalencia de síntomas osteomusculares y su relación con las condiciones del puesto de trabajo, tanto en área administrativa (trabajo en casa) como en el área operativa, a través del cuestionario ERGOPAR.
- Proponer medidas preventivas y de protección por medio del plan de prevención de riesgos para el control de los riesgos significativos.

2. METODOLOGÍA

La empresa Ferretería Acosta lleva prestando un servicio de venta de materiales de construcción desde hace más de 20 años, en los últimos años han tenido un crecimiento exponencial, aumentando sus ventas y brindando diferentes servicios dentro de sus instalaciones; como resultado se ha tenido un aumento en la carga laboral en todas las áreas de la organización, en consecuencia se han generado molestias en la salud de los empleados que afectan el desarrollo de sus actividades, por esta razón la empresa busca mejorar las condiciones laborales de los trabajadores en la compañía. A continuación, se presenta la metodología implementada para mejorar las condiciones laborales de los trabajadores.

2.1 Tipo y método de investigación

El documento contará con el tipo de investigación descriptivo y método deductivo, donde se basará en el análisis de la información recopilada en la compañía con el fin de identificar las medidas de gestión de peligros y riesgos, para llevar a cabo la estructura del documento se elaborarán las diferentes matrices de riesgos, encuestas y manuales que se puedan usar dentro de la organización.

2.2 Matriz de riesgos

Conforme a la investigación descriptiva, se deben evaluar los distintos riesgos presentes en los diferentes cargos de la compañía, para esto se realizará un organigrama para diferenciar los cargos de la empresa con su respectivo manual de funciones y así mismo, el flujograma correspondiente de cada departamento con el fin de identificar los riesgos presentes por cada cargo en la empresa mediante la GTC45 con los formularios a desarrollar para los diferentes cargos de la compañía.

2.3 Método Ergopar

El estudio y la identificación de las condiciones del riesgo ergonómico y su prevalencia en los síntomas osteomusculares se apoyará en el método ERGOPAR V2, según la información arrojada por la matriz de riesgo se pudo evidenciar una alta probabilidad en el riesgo ergonómico para los trabajadores que realizan labores

en casa, sin olvidar a los trabajadores en la zona operativa. En efecto, el método ERGOPAR en su segunda versión fue creado en el 2014 por el Ministerio de Trabajo e Inmigración y las ISTAS (Institución Sindical de Trabajo Ambiente y Salud); es un manual que se aplica en España con el fin de identificar y prevenir los riesgos ergonómicos en los trabajadores.

El principal beneficio de este método es la construcción del manual con la participación de los trabajadores y representantes de las empresas para poder mejorar la calidad y la productividad, esto se logra integrando el conocimiento técnico y del conocimiento de los trabajadores, el cual se aplica en un 100% de la muestra conformado por cargos operativos y administrativos.

2.4 Plan de prevención de riesgos laborales

Conforme al tipo de investigación, los riesgos y las posibles causas de enfermedades laborales, se utilizará el plan de prevención con el fin de minimizar los riesgos relacionados al puesto de trabajo y todos aquellos problemas que involucran la ergonomía de cada trabajador en la empresa, sin dejar de lado a los puestos de trabajo en casa.

El Instituto de Seguridad y Salud en el Trabajo, define el plan de prevención como una herramienta en donde se integran diferentes actividades preventivas y se establece una política de prevención de riesgos laborales por medio de un documento que se adapta a la actividad, tamaño y necesidades de la empresa en términos de prevención [13]. El plan de prevención consta de diferentes pasos, comenzando con la identificación de la empresa en donde se definen las actividades que realizan, el tamaño, número de trabajadores y las funciones que realiza cada uno de ellos para realizar una estructura organizativa en relación con la prevención de riesgos laborales, seguido a esto se identifican distintos procesos técnicos y los procedimientos organizativos que existen conformando las diferentes matrices que conforman el plan de prevención. Y por último se realiza una política que contenga objetivos y metas en términos de prevención de riesgos con los diferentes recursos que se utilizaran para lograr cumplir con el plan, ya sean recursos humanos, técnicos y económicos.

3. MARCO REFERENCIAL

3.1 Marco conceptual

El marco conceptual tomará conceptos relevantes para el desarrollo del problema de la presente investigación.

3.1.1 Plan de prevención de riesgos laborales

El plan de riesgos laborales principalmente es una herramienta en donde se gestionan los riesgos presentes por medio de acciones y políticas de prevención.

Tabla 1.

Definición de plan de prevención.

Autor	Definición
istas "Instituto sindical de trabajo, ambiente y salud" (2016)	"El Plan de prevención de riesgos laborales es la herramienta a través de la cual se integra la actividad preventiva de la empresa en su sistema general de gestión y se establece su política de prevención de riesgos laborales." [14]
Xavier Pladevall (2019)	"El Plan de Prevención podría definirse como el conjunto de previsiones, recogidas en un sólo tomo, donde se regulan y detallan todas aquellas acciones y políticas, a través de las que se integrará la actividad preventiva en el sistema general de gestión de la organización." [15]

Nota. Definición del concepto de plan de riesgos laborales según varios autores.

3.1.2 Ergonomía

Según los aportes que se han dado a lo largo de años de investigación sobre la ergonomía se define como un análisis que se hace a las interacciones que tiene el ser humano con los elementos que tiene el puesto de trabajo y así optimizar el rendimiento del trabajador y el bienestar del mismo.

Tabla 2.

Definición de Ergonomía.

Autor	Definición
"Martha Guillén Fonseca" (2006)	"Se define como un cuerpo de conocimientos acerca de las habilidades humanas, sus limitaciones y características que son relevantes para el diseño de los puestos de trabajo. El diseño ergonómico es la aplicación de estos conocimientos para el diseño de herramientas, máquinas, sistemas, tareas, trabajos y ambientes seguros, confortables y de uso humano efectivo. "[16]
IEA "International Ergonomics Association" (2000)	"La ergonomía (o factores humanos) es la disciplina científica que se ocupa de la comprensión de las interacciones entre los seres humanos y otros elementos de un sistema, y la profesión que aplica la teoría, los principios, los datos y los métodos para diseñar con el fin de optimizar el bienestar humano y general. rendimiento de sistema. "[17]

Autor	Definición
<p style="text-align: center;">"Carpenter" (1961)</p>	<p>"La aplicación de algunas ciencias biológicas y científicas de la ingeniería para asegurar entre el hombre y el trabajo una óptima adaptación mutua con el fin de incrementar el rendimiento del trabajador y contribuir a su bienestar. "[18]</p>

Nota. Definición del concepto de ergonomía según varios autores.

3.1.3 Riesgos laborales

Según las definiciones expuestas en la Tabla 3 se define riesgo laboral como la probabilidad de que ocurra exposiciones peligrosas relacionadas al trabajo y el daño que puedan causar las exposiciones.

Tabla 3.

Definición de riesgos laborales.

Autor	Definición
<p style="text-align: center;">ISO 45001 (2015)</p>	<p>"combinación de la probabilidad de que ocurran eventos o exposiciones peligrosos relacionados con el trabajo y la severidad de la lesión y deterioro de la salud que pueden causar los eventos o exposiciones. "[19]</p>
<p style="text-align: center;">Blas Gómez(2017)</p>	<p>" Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo"[20]</p>

Nota. Definición del concepto de riesgos laborales según varios autores.

3.1.4 Riesgo Ergonómico

De acuerdo con las definiciones expuestas en la siguiente tabla, los riesgos ergonómicos son la probabilidad de desarrollar un trastorno musculoesquelético por alguna intensidad en la actividad física que se realiza en el trabajo.

Tabla 4.

Definición de riesgo ergonómico.

Autor	Definición
Murrell (1949)	"El estudio científico de las relaciones del hombre y su medio de trabajo. Su objetivo es diseñar el entorno de trabajo para se adapte al hombre, y así mejorar el confort en el puesto de trabajo."[21]
UCLA Labor Occupational Safety & Health Program (2004)	" La ergonomía es el estudio de la interacción entre los seres humanos y su ambiente de trabajo."[22].

Nota. Definición del concepto de riesgos ergonómicos según varios autores.

3.1.5 Mejora continua

La mejora continua se puede definir como la ejecución constante de acciones que mejoran los procesos de una organización, minimizando al máximo el margen de error y de pérdidas.

Tabla 5.

Definiciones de mejora continua

Autor	Definición
ISO 9001 (2015)	"El conjunto de actividades cíclicas, dirigidas a mejorar la capacidad de la organización a la hora de cumplir los requisitos "[23]
Gutiérrez (2010)	"La mejora continua es consecuencia de una forma ordenada de administrar y mejorar los procesos, identificando las causas o restricciones, creando nuevas ideas y proyectos de mejora, llevando a cabo planes, estudiando y aprendiendo de los resultados obtenidos y estandarizando los efectos positivos para proyectar y controlar el nuevo nivel de desempeño."[24]

Nota. Definición del concepto de mejora continua según varios autores.

3.1.6 Factores de riesgo

Según la definición de los autores se define factor de riesgo a todas aquellas exposiciones que aumenten la probabilidad de padecer alguna enfermedad o accidente laboral.

Tabla 6.

Definición factores de riesgo.

Autor	Definición
Dabiell neyraa (1997)	"Un factor de riesgo es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido"[25]
OMS (2005)	"Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión."[26]

Nota. Definición del concepto de factor de riesgos según varios autores.

3.1.7 Evaluación del riesgo

La evaluación de riesgos se debe determinar el nivel de probabilidad de que ocurra el riesgo y el nivel del riesgo para poder disminuir su probabilidad.

Tabla 7.

Definición evaluación de riesgo.

Autor	Definición
Ministerio de trabajo (2015)	"Proceso para determinar el nivel de riesgo asociado al nivel de probabilidad de que dicho riesgo se concrete y al nivel de severidad de las consecuencias de esa concreción." [27]
istas "Instituto sindical de trabajo, ambiente y salud" (2005)	"La evaluación de riesgos busca identificar y eliminar riesgos presentes en el entorno de trabajo, así como la valoración de la urgencia de actuar." [28]

Nota. Definición del concepto de evaluación de riesgos según varios autores.

3.2 Marco teórico

Basándose en los conceptos expuestos en el marco conceptual, se presentarán aportes teóricos relacionados al desarrollo del plan de prevención de riesgos laborales. Basándose en el marco normativo colombiano se presentará el modelo que se utiliza con los requisitos.

El desarrollo del marco teórico aportará al planteamiento del plan de prevención de riesgos laborales para la empresa Ferretería Acosta teniendo en cuenta la incidencia del riesgo ergonómico por consecuencia del trabajo en casa.

3.2.1. Plan de prevención de riesgos laborales: método

El plan de prevención de riesgos laborales como se muestra en el marco

conceptuales principalmente una herramienta en donde se gestiona los riesgos presentes por medio de acciones y políticas de prevención. De tal modo que para el desarrollo eficaz del plan de prevención se debe describir la actividad de la empresa, los procesos que se realizan en la empresa, la estructura organizativa, la descripción de los procesos realizados y el manual de funciones especificando las funciones por cargo con sus respectivas responsabilidades. Esto con el fin de identificar los riesgos a los que están expuestos los trabajadores. [29]

Teniendo identificado los cargos y sus respectivas funciones se realiza la matriz de riesgos para la identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos, esta se puede desarrollar por diversos métodos como lo son. Evaluación general del riesgo, según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene del Trabajo, evaluación Interactiva de Riesgos en Línea, desarrollado por la EU-OSHA, evaluación general del riesgo, según el INSHT y Fraternidad Muprespa Modificado por Portuondo y Col. de Cuba y la guía técnica colombiana GTC 45 para la identificación de peligros y valoración de riesgos.

3.2.1. a. Guía técnica colombiana GTC 45. El desarrollo de la matriz de riesgos se realizará siguiendo la metodología de la guía técnica colombiana GTC 45. Este método identifica los peligros asociados a las actividades en el lugar de trabajo y valora los riesgos derivados de estos peligros, para poder determinar las medidas de control que se deberían tomar para establecer y mantener la seguridad y salud de sus trabajadores. La primera versión de este modelo fue presentada en 1997 donde sirvió para realizar diagnósticos de las condiciones laborales para los trabajadores; a lo largo de los años fue cambiando y presentando mejoras conforme a la evolución de las leyes en Colombia hasta evolucionar en un método completo y minucioso para identificar y valorar los riesgos en una empresa. [30]

La GTC 45 se compone de varias actividades, entre las cuales se encuentran: Clasificar los procesos en una lista y cada una de las actividades que lo componen teniendo en cuenta las instalaciones, la planta, las personas y los procedimientos llevados a cabo en la ferretería, seguido a esto se debe realizar una identificación de los peligros relacionados con cada actividad en la empresa describiendo quién, cuándo y cómo podría ser afectado, luego de tener claros los peligros existentes en la ferretería se deben relacionar todos los controles que la

ferretería ha implementado para reducir los riesgos identificados anteriormente de acuerdo al nivel de probabilidad y el nivel de aceptación del riesgos; por último se realiza el plan de acción para el control de los riesgos.

3.2.1. b. Método Ergopar v2. El estudio y la identificación de las condiciones del riesgo ergonómico y su prevalencia en los síntomas osteomusculares se apoyará a través de la aplicación del cuestionario ERGOPAR en su segunda versión; desarrollado en el año 2014 por el Ministerio de Trabajo e Inmigración y las ISTAS (Institución Sindical de Trabajo Ambiente y Salud). Es un manual que se aplica en España con el fin justamente de identificar y prevenir los riesgos ergonómicos en los trabajadores. [31]

El principal beneficio de este método es la construcción del manual con la participación de los trabajadores y representantes de las empresas para poder mejorar la calidad y la productividad, esto se logra integrando el conocimiento técnico y del conocimiento de los trabajadores.

Por otro lado, la muestra se aplica en un 100% de la población del departamento operativo y el administrativo que realiza las actividades desde casa, donde participan ocho trabajadores, siendo cuatro administrativos y cuatro operativos.

3.2.1.c. Plan de prevención de riesgos laborales. El plan de prevención de riesgos laborales es una herramienta donde se integra la actividad preventiva de la compañía para establecer una política de prevención de riesgos laborales y se adapta según a la actividad y al tamaño de la empresa de acuerdo a sus falencias en este ámbito. Para realizar el plan de prevención es necesario conocer la empresa, en cuanto a la actividad que realiza, el número de centros de trabajo, sus trabajadores y las funciones que realizan; para esto es necesario tener información en cuanto a la estructura de la organización y qué tarea realiza cada trabajador en relación con la prevención de riesgos laborales teniendo en cuenta los posibles peligros o enfermedades a las que están expuestos. Luego de tener toda la información necesaria, se plantean estrategias y matrices que abarcan temas en prevención, control de peligros, inspección y seguimiento para crear una política y alcanzar las metas en materia preventiva por medio de recursos humanos, materiales o económicos. [32]

3.3. Marco legal

El siguiente marco legal se encuentra marcado en el contexto nacional de la normativa legal vigente que rige la seguridad y salud en el trabajo y ergonomía con las respectivas leyes nacionales que cobijan la seguridad en el trabajo.

Tabla 8.

Resolución 2400 de 1979.

Resolución	Definición
2400 de 1979 Estatuto de seguridad industrial	"Por el cual se establecen disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad industrial en los establecimientos de trabajo "[33]

Nota. Resolución 2400/79, tomado del ministerio de trabajo.

Todos los empleadores están obligados a organizar y desarrollar programas permanentes de medicina preventiva, higiene y seguridad industrial.

Tabla 9.

Resolución 1016 de 1989.

Resolución	Definición
1016 (1989)	"Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país. "[34]

Nota. Resolución 1016 de 1989, tomado del ministerio de trabajo.

En esta resolución obliga a los empleadores a organizar y garantizar el funcionamiento de un programa de Salud Ocupacional, en donde se debe planear, organizar, ejecutar y evaluar las actividades de higiene industrial, seguridad Industrial y ambiente laboral con el fin de mantener la salud y la integridad de todos los trabajadores en los puestos de trabajo.

Tabla 10.

Resolución 1111 de 2017.

Resolución	Definición
1111 (2017)	"Definición de los nuevos estándares mínimos del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo "[35]

Nota. Resolución 1111 de 2017, tomado del ministerio de trabajo.

Los estándares mínimos son el conjunto de normas, requisitos y procedimientos de obligatorio cumplimiento en donde se establece y se controla el cumplimiento de las condiciones básicas de capacidad tecnológica y científica.

Tabla 11.

Código sustantivo del trabajo de 2011.

Norma	Definición
Código Sustantivo del trabajo (2011)	"Compendio de normas que regula relaciones entre los trabajadores y empleadores el cual empieza a regir desde 1950 con objeto de defender los derechos de los trabajadores. "[36]

Nota. Código sustantivo del trabajo de 2011, tomado del ministerio de trabajo.

El código sustantivo del trabajo tiene que ver con lo relacionado a velar por los derechos de los trabajadores tanto en las relaciones laborales como previniendo cualquier causa de algún tipo de accidente y enfermedad laboral.

Tabla 12.

Resolución 0312 de 2019.

Resolución	Definición
0312 (2019)	"Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST"[37]

Nota. Resolución 0312 de 2019, tomado del ministerio de trabajo.

El sistema general de riesgos laborales es el conjunto de entidades, normas y procedimientos destinados a prevenir, proteger y atender a sus trabajadores de los accidentes que puedan ocurrirles en consecuencia al trabajo que realizan.

Tabla 13.

NTC 3955 y NTC 5655.

Norma	Definición
NTC 3955	Tiene por objeto dar los conceptos básicos para la aplicación de la terminología de la ergonomía en cualquier población, región, empresa y grupo de trabajo en Colombia.[38]

NTC 5655	Establece los principios para el diseño ergonómico de sistemas de trabajo.[39]
----------	--

Nota. Normas NTC 3955 y NTC 5655. tomado del ministerio de salud.

Tabla 14.

Ley 1523 de 2011.

Ley	Definición
1523 de 2011	“Por la cual se adopta la política nacional de gestión del riesgo de desastres y se establece el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres y se dictan otras disposiciones”. [40]

Nota. Ley 1523 de 2011. tomado de la secretaria general.

Tabla 15.

Ley 378 de 1997.

Ley	Definición
378 de 1997	“Por medio de la cual se aprueba el "Convenio número 161, sobre los servicios de salud en el trabajo" adoptado por la 71 Reunión de la Conferencia General de la Organización Internacional del Trabajo, OIT, Ginebra, 1985.”. [41]

Nota. Ley 378 de 1997. tomado de la secretaría del senado.

Tabla 16.

Decreto 884 de 2012.

Decreto	Definición
884 de 2012	“El objeto del presente decreto es establecer las condiciones laborales especiales del teletrabajo que regirán las relaciones entre empleadores y teletrabajadores y que se desarrolle en el sector público y privado en relación de dependencia.”.[42]

Nota. Ley 1010 de 2006. tomado de la secretaría del senado.

Tabla 17.

Decreto 614 de 1984.

Decreto	Definición
614 de 1984	“Por el cual se determinan las bases para la organización y administración de Salud Ocupacional en el país”. [43]

Nota. Decreto 614 de 1984. tomado del Copasst.

Tabla 18.

Decreto 1477 de 2014.

Decreto	Definición
1477 de 2014	"Por el cual se expide la tabla de enfermedades Laborales".[44]

Nota. Decreto 1477 de 2014. tomado del ministerio de trabajo.

Tabla 19.

Decreto 1295 de 1994.

Decreto	Definición
1295 de 1994	"Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales".[45]

Nota. Decreto 1295 de 1994. tomado del ministerio de trabajo.

Tabla 20.

Resolución 2646 de 2008.

Resolución	Definición
2646 de 2008	“Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.”[46]

Nota. Decreto 2646 de 2008. tomado del ministerio de trabajo.

Tabla 21.

Resolución 2347 de 2007.

Resolución	Definición
2347 de 2007	“Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.”.[47]

Nota. Decreto 2347 de 2007. tomado del ministerio de trabajo.

3.4. Marco empresarial

A continuación, se presenta la misión, visión y valores corporativos de la empresa Ferretería Acosta S.A.S con el fin de contextualizar la actividad que realiza, y comprender los riesgos laborales que se presentan.

3.4.1. Misión

“Para Ferretería Acosta es muy importante que nuestros clientes siempre estén satisfechos con los productos que les suministramos, es por esto que ofrecemos más que un producto, ofrecemos un acompañamiento con nuestro cliente para poder cumplir con sus requisitos, garantizando la entrega oportuna y la calidad de los productos”

3.4.2. Visión

«En Ferretería Acosta nos visualizamos a mediano plazo como una empresa reconocida y posicionada a nivel nacional en el mercado, por la comercialización de productos en el sector minero, petrolero, de gas, de alimentos y de construcción. Como empresa buscamos regirnos por tres pilares fundamentales: desarrollo, innovación y calidad; que nos permitirán alcanzar los niveles de favorabilidad y adaptabilidad según las exigencias del mercado y de nuestros clientes.»

3.4.3. Valores corporativos

«Nos caracterizamos por ser una empresa con un conjunto de valores que resaltan la integridad por medio de costumbres y comportamientos que se evidencian en la interacción vendedor-cliente mostrando la confiabilidad y colaboración que nos representa en cada una de las ventas. Al estar comprometidos como corporación logramos realizar asesoramientos y enfocarnos en la atención personalizada con tolerancia, amabilidad y respeto.»

- “Confiabilidad: Como se plantea desde nuestra misión el ideal principal es que el usuario se sienta protegido al hacer sus compras con nosotros y más por el hecho de brindar una garantía efectiva que demuestra la calidad de los productos comercializados”.
- “Colaboración: Con la adquisición de nuevo talento humano se pretende dar mayor soporte al cliente para que sienta el asesoramiento a la hora de realizar sus compras”.
- “Tolerancia: Como empresa estamos realmente comprometidos con la

interacción y comunicación, por eso nuestros trabajadores saben que no se hacen tratos distintivos ni discriminatorios a ninguno de nuestros clientes”.

- “Respeto: Es un valor muy relacionado con el que se menciona anteriormente ya que con este se genera empatía y se tienen muy en cuenta las críticas de nuestros clientes siempre y cuando estas se hagan de manera adecuada con el fin de mejorar”. [48]

Por último, la empresa al ser comercializadores de productos del sector minero, petrolero, de construcción y de alimentos la clase de riesgos que tienen los trabajadores es 4 esto debido a que también se transporten dichos productos a las plantas o fábricas de los clientes, por otro lado, la empresa también tiene algunos trabajadores administrativos realizando sus labores en casa y son ellos los que requieren una correcta gestión del riesgo presente que en este caso es el riesgo ergonómico. Para finalizar la empresa cuenta con dieciséis trabajadores de los cuales cuatro son de bodega y doce hacen parte administrativa y de ventas.

4. RESULTADOS

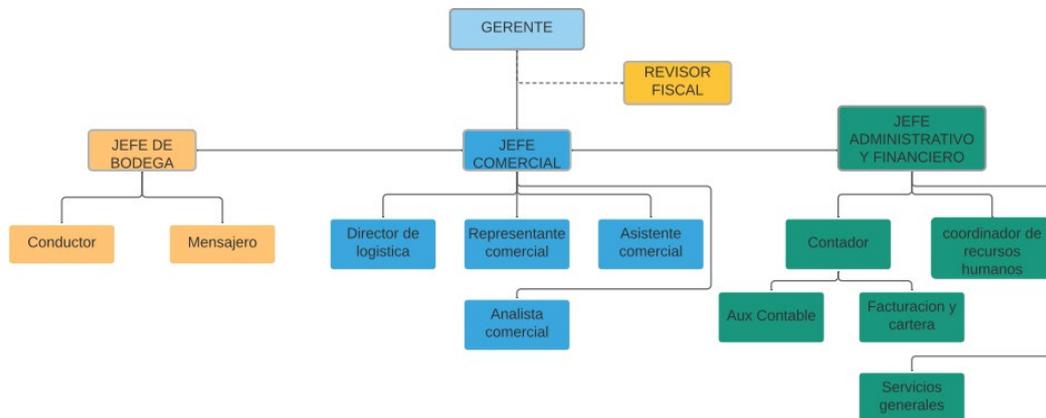
4.1 Matriz de riesgos

Para el desarrollo de la matriz de riesgos, se observó que la empresa Ferretería Acosta, no contaba con el diseño de los diferentes cargos de la empresa ya que no se identificaba un modelo organizacional y sus trabajadores sólo realizaban las tareas que se les asignaban, por esta razón, se propone el organigrama y un manual de funciones anexo (1), con el propósito de que las tareas de la empresa se distribuyan y esta pueda tener un correcto funcionamiento. Por otra parte, poder diferenciar y clasificar los diferentes factores de riesgo y de esta forma valorar los riesgos a los cuales están expuestos los trabajadores.

De acuerdo a la información recolectada se obtiene el siguiente organigrama:

Figura 3.

Organigrama de la organización.

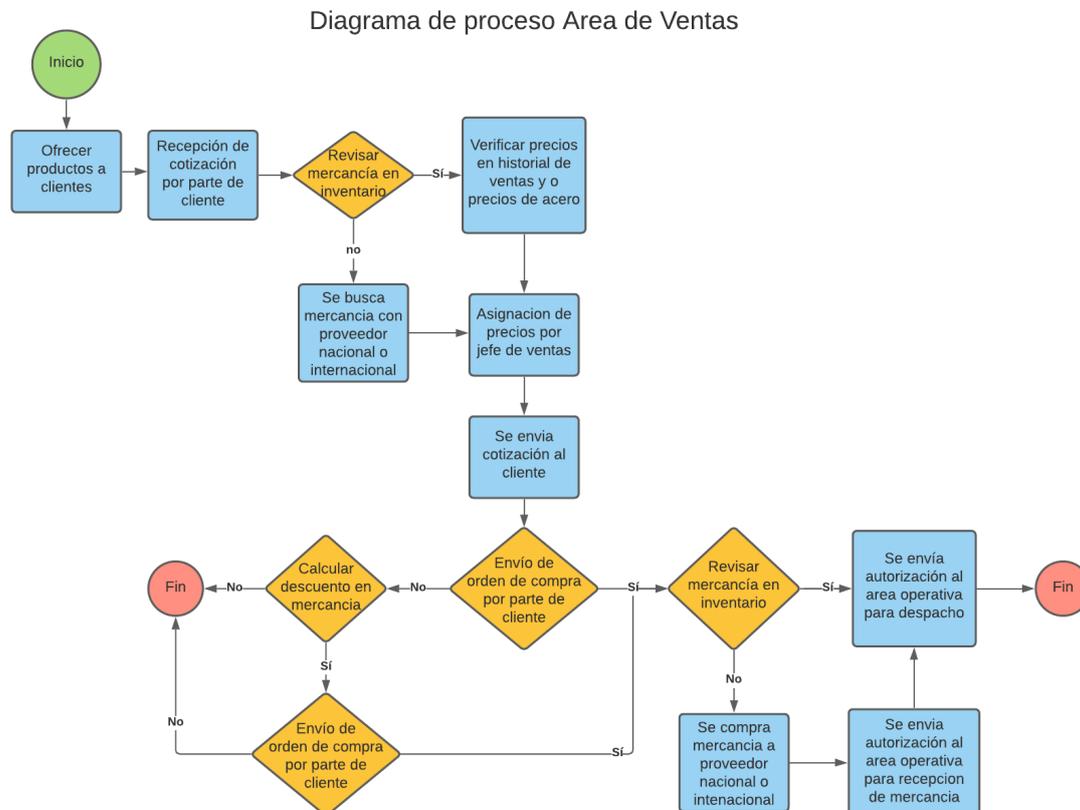


Nota. Organigrama de Ferretería Acosta S.A.S.

Según el organigrama se realizó un flujograma para cada departamento, en el cual se puede identificar qué posibles riesgos se pueden presentar las actividades realizadas.

Figura 4.

Diagrama de flujo departamento de ventas.



Nota. Figura representa el proceso que se realiza en el departamento de ventas de la empresa Ferretería acosta, fuente propia.

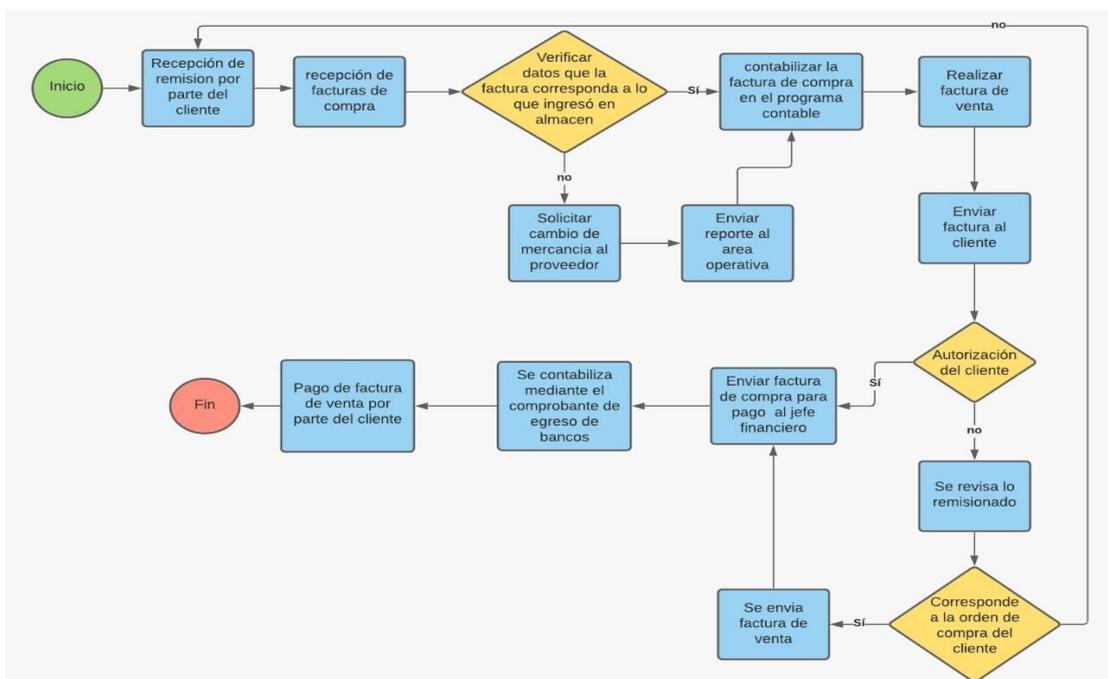
Como se observa en la figura 2, el proceso que se realiza en el departamento de ventas se complementa con las funciones diseñadas en el manual de funciones para cada cargo, donde inicialmente el jefe de ventas se encarga de ofrecer los productos ya sea trasladándose a las instalaciones de los clientes por medio de los vehículos de la empresa o vía telefónica. Por otro lado, los asistentes de venta realizan la búsqueda de existencia de inventario según lo informado por el jefe de bodega o la búsqueda de nuevos proveedores nacionales o internacionales vía internet, para que así, el jefe de bodega establezca el precio de venta en la cotización requerida por el cliente, teniendo en cuenta que si el cliente no envía orden de compra por correo electrónico o por WhatsApp, el jefe de ventas tendrá que verificar si se puede hacer un descuento a los productos requeridos y así el cliente envía la orden de compra al coordinador logístico al correo electrónico que verifica nuevamente la existencia del producto en inventario en las bases de datos

almacenados en el programa Helisa o realiza la compra en proveedor nacional o internacional vía telefónica o por internet, para luego coordinar con el jefe de bodega la recepción de la mercancía comprada y coordinar el despacho de la mercancía según orden de compra y remisión realizada por el departamento de contabilidad; de lo contrario el proceso terminará; de este modo se identificaron varios riesgos como lo son, riesgo público debido a que el jefe de ventas debe transportarse a las instalaciones de los clientes, riesgo psicosocial por relaciones con los proveedores y clientes, riesgo biomecánico en las posturas sedentes prolongadas e inadecuadas de los trabajadores que realizan trabajo en casa debido a que no se tiene ningún control, generando así un alto nivel de riesgo, por lo contrario para el trabajo realizado en las instalaciones de la compañía no hay nivel de deficiencia, lo cual disminuye el nivel del riesgo.

Al igual que en el departamento de ventas, el departamento administrativo y financiero realizará el proceso como se ve en la figura (5), que también, según el mismo se complementa con el manual de funciones por cargo, (ver anexo 1).

Figura 5.

Diagrama de flujo departamento financiero y administrativo



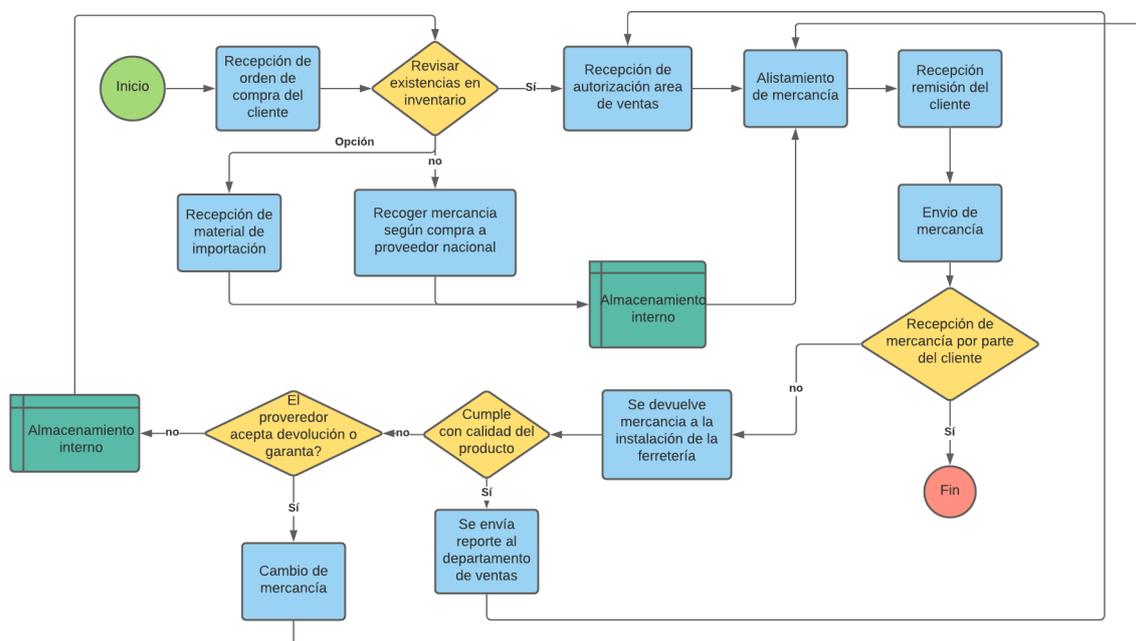
Nota. Figura representa el proceso que se realiza en el departamento financiero y administrativo de la empresa ferretería acosta, fuente propia.

Según la figura (5) se observa el proceso contable que se realiza en la ferretería, en los cuales intervienen el contador, el asistente contable y el encargado de facturación y cartera. El proceso se desarrolla empezando por el ingreso de las remisiones de las ventas por correo electrónico, la facturación de lo comprado se contabiliza en el programa contable Helisa, sin antes haber verificado que haya ingresado al almacén la mercancía comprada, por medio del programa Helisa. Una vez el material que solicita el cliente está en bodega, se realiza la factura de venta y se le envía por correo electrónico, si este no autoriza, se debe hacer un seguimiento a lo remisionado y a su respectiva orden de compra.

Cuando la factura del cliente sea correcta, se envía por medio de correo electrónico al jefe financiero para que verifique que el cliente haya hecho el pago correspondiente según los plazos acordados a los bancos, así mismo debe realizar el pago por internet de lo comprado a los proveedores para que luego el asistente contable se encargue de la contabilidad de esta compra y venta en el programa Helisa. Según el proceso se identificaron los riesgos psicosociales por la atención al cliente y proveedor y al igual que el departamento de ventas se presenta riesgo biomecánico debido a que la postura de trabajo es sedente y esta es prolongada e inadecuada en el caso del trabajo en casa debido a que no se tiene ningún control, generando así un alto nivel de riesgo, por lo contrario para el trabajo realizado en las instalaciones de la compañía no hay nivel de deficiencia, lo cual disminuye el nivel del riesgo.

Figura 6.

Diagrama de flujo departamento operativo



Nota. Figura representa el proceso que se realiza en el departamento operativo de la empresa ferretería acosta, fuente propia.

Para el proceso operativo, los cargos presentes son jefe de almacén, conductor y mensajero. El proceso empieza con el ingreso de la orden de compra del cliente, donde el jefe de bodega o debe informar al departamento comercial si se tiene existencia de inventario según lo requerido, si no se tiene se debe realizar el descargue del material de importación con montacarga, puente grúa y lo que sea posible descargar a mano o realizar el respectivo recorrido para recoger material por medio de los vehículos de la empresa y llevarlo a bodega para hacer el almacenamiento interno en el área de trabajo correspondiente y con las máquinas descarga que se ven en la tabla (22), luego se hace el alistamiento de mercancía según la existencia de inventarios y lo comprado, según la remisión ingresada se realiza el cargue del material usando la maquinaria de carga a los carros de la empresa, para luego hacer el envío de la mercancía, si el cliente recibe la mercancía, el proceso finaliza, de lo contrario, se vuelve a realizar el ingreso de la mercancía a la bodega, para verificar si la calidad del producto es correcta, si es así, se envía reporte al departamento de ventas, para que el jefe de ventas coordine con el cliente para ver cuál fue el error.

En el departamento operativo se identificó que los riesgos presentes en el puesto de trabajo son, Riesgo biomecánico por el cargue, descargue y almacenaje de la bodega, lo que puede generar dolores de espalda, espasmos musculares y adormecimiento de manos y muñecas , así mismo el riesgo psicosocial en las relaciones interpersonales con los clientes y proveedores, riesgo en las condiciones de seguridad en el transporte de la mercancía y por ultimo dos riesgos que no tienen nivel de deficiencia que son los riesgos químicos debido a que está controlado con los elementos de protección personal al igual que el riesgo en las condiciones de seguridad generado por el uso del montacargas y puente grúa que facilita el transporte dentro de la bodega de material pesado.

Tabla 22.

Maquinaria de carga y área de almacenamiento

Descripción	Evidencia
Uso de montacargas	
Uso de puente grúa	
Levantamiento de carga manual menor a 25 kg.	
Área de almacenamiento	

Nota: Tabla en la que se muestra las herramientas y maquinaria usada para el carguey descargue de mercancía con la respectiva área de almacenamiento según el tipo demercancía.

Una vez explicado el funcionamiento de la empresa y la identificación de los riesgos se da la valoración de los riesgos, con ayuda de la herramienta GTC 45 anexo (2). Para el desarrollo de la matriz de riesgos, se evaluaron en todos los cargos de la empresa Ferretería Acosta, desde la alta dirección, hasta las funciones operativas teniendo en cuenta el manual de funciones anexo (1). Como se puede observar en la matriz de riesgos anexo (2), cada cargo está expuesto a diferentes peligros dentro de la compañía y es por esto que para los administrativos y operativos se realizó la tabla 23 y 24 de riesgos asociados a estos procesos con el fin de presentar cuáles de los riesgos presentes en estos dos departamentos son de mayor prioridad para realizar los respectivos controles.

Tabla 23.

Riesgos para el proceso administrativo.

PROCESO	TAREA REALIZADA	DESCRIPCIÓN DEL PELIGRO	CLASIFICACIÓN	NIVEL DEL RIESGO
ADMINISTRATIVO	Labores asociadas al proceso contable y de ventas, permanecen sentados realizando los procesos en casa.	Riesgo ergonómico por posturas sedentes inadecuadas y prolongadas, movimientos repetitivos	BIOMECÁNICO	I - MEDIO ALTO
	Atención al cliente y al proveedor.	Relaciones interpersonales, supervisión de labores, trabajo en equipo, monotonía	PSICOSOCIAL	III - MEDIO
	Transportarse en los vehículos de la empresa para ofrecer los productos a clientes en el proceso de ventas	Riesgo público, por desplazamiento en los vehículos.	CONDICIONES DE SEGURIDAD	III - BAJO
	Labores asociadas al proceso contable y de ventas, permanecen sentados realizando los procesos en oficina	Riesgo ergonómico por posturas inadecuadas y prolongadas, movimientos repetitivos	BIOMECÁNICO	

Nota. Tabla en la que se muestra los riesgos presentes en el proceso administrativo sacado de la matriz de riesgos realizada.

Como se observa en la Tabla 22 la tendencia en riesgos laborales administrativos se inclina a los ergonómicos tanto para actividades en oficina y en casa, ya que la permanencia constante realizando un movimiento repetitivo y/o prolongado, podría generar problemas de salud a largo plazo o inasistencia en su puesto de trabajo a causa de malas posturas y un lugar de trabajo inadecuado, es por esto, que se clasifica como biomecánico teniendo en cuenta que las labores en oficina son más controladas que en casa, siendo un nivel de riesgo medio y alto para cada uno; por otro lado, las clasificaciones psicosociales y de condiciones de seguridad van dirigidas directamente con las relaciones interpersonales entre trabajadores y clientes, llegando a afectar los procesos de venta y contactos con proveedores, inclusive mal ambiente laboral, sin embargo, su nivel de riesgo es medio y bajo respectivamente.

Tabla 24.

Riesgos para el proceso operativo.

PROCESO	TAREA REALIZADA	DESCRIPCIÓN DEL PELIGRO	CLASIFICACIÓN	NIVEL DEL RIESGO
OPERATIVO	Labores asociadas al descargue, cargue y almacenaje de material de la bodega	dolores de espalda, espasmos musculares, adormecimiento de las manos y muñecas	BIOMECÁNICO	II - MEDIO
	Atención al cliente y al proveedor.	Relaciones interpersonales, supervisión de labores, trabajo en equipo, monotonía	PSICOSOCIAL	III - MEDIO
	Transportarse en los vehículos de la empresa realizando despachos y recogiendo material.	Riesgo público, por desplazamiento en los vehículos.	CONDICIONES DE SEGURIDAD	III - BAJO
	Manipulación de sustancias químicas. Actividades como barrer, trapear, lavar el baño, limpiar la compañía.	Contacto con sustancias químicas al realizar aseo a la empresa	QUÍMICO	
	Manejo de montacargas y puente grúa para despachos o almacenamiento de mercancía	atrapamiento por vuelco de maquina o atrapamiento entre objetos	CONDICIONES DE SEGURIDAD	

Nota. Tabla en la que se muestra los riesgos presentes en el proceso operativo sacado de la matriz de riesgos realizada.

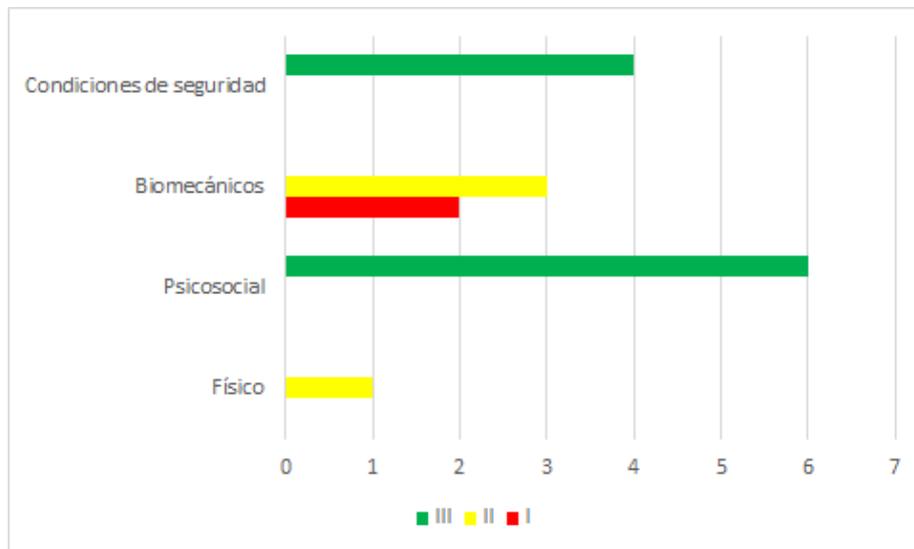
Como se evidencia en la Tabla 23 para riesgos operativos, nuevamente está el riesgo biomecánico, pero con un nivel medio puesto que el esfuerzo físico de llevar y cargar objetos y material pesado de manera incorrecta acarrearía problemas de salud como por ejemplo generación de hernias, sin embargo, los trabajadores cuentan con herramientas para el manejo de cargas como lo son montacargas y puente grúa para evitar este riesgo ergonómico. Por otro lado, las clasificaciones psicosociales y condiciones de seguridad son con nivel de riesgo medio y bajo respectivamente, ya que en el primero se evalúan las relaciones interpersonales entre trabajadores, clientes y proveedores procurando un ambiente sano y ameno para laborar; el segundo tal como lo menciona la actividad, hace referencia al transporte de material y el despacho del mismo.

Por último, se presentan dos riesgos en este proceso operativo en los cuales el nivel del riesgo es mínimo, esto corresponde a que el nivel de deficiencia es cero, por los controles que se tienen en los procesos, como lo son el uso de elementos de protección personal, los riesgos son, el químico, debido a la manipulación de sustancias químicas inadecuadas, ya sea por mezclas de productos de aseo que provoquen problemas de salud con inhalaciones o contacto directo con ojos y piel; el otro riesgo son las condiciones de seguridad por el manejo de montacargas y puente grúa, que pueden generar un atrapamiento por vuelco de la máquina o un atrapamiento entre objetos en el proceso de carga, descarga y almacenamiento de productos.

A continuación, se puede observar cuales fueron los riesgos que se presentan según los niveles por peligro en todos los cargos.

Figura 7.

Nivel de riesgo por peligro



Nota. Figura de nivel de riesgo por peligro presente en los cargos de Ferretería Acosta. El eje x se refiere a la cantidad de veces que se presenta el peligro en los diferentes cargos de la compañía.

Como podemos observar en la matriz anexo (2), los principales peligros que tuvieron un puntaje alto en las áreas administrativas es el biomecánico generando riesgo ergonómico por malas posturas en el lugar de trabajo, ante esta medida es importante realizar una inspección para los puestos de trabajo dentro de las instalaciones de la compañía, para los cargos que trabajan desde casa se debe realizar inspección y control del riesgo ergonómico del lugar de trabajo con el fin de que esté bajo control, debido al nivel de riesgo tan alto que se obtuvo en la matriz de riesgos .

Para el resto de funciones como lo son las áreas operativas, mensajeros y conductores, no obtuvieron riesgos altos en puntaje, sin embargo, estas labores presentan diferentes peligros debido a las actividades que realizan, como en el manejo de cargas para almacenar utilizando equipos y/o instrumentos como montacargas y en su defecto carretillas según el peso del material el alistamiento de mercancía para despacho, así mismo presentan peligro psicosocial debido a las relaciones interpersonales en el equipo de trabajo y con clientes y

proveedores, generando irritabilidad, desconcentración, estrés y dolor de cabeza.

El uso de maquinaria de carga y herramientas para los despachos y almacenamiento de mercancías puede generar consecuencias muy graves en las condiciones de salud con la probabilidad de causar una muerte por el mal uso de la maquinaria de carga, el desplazamiento en los vehículos de la empresa por todo el país para el caso de conductores y mensajeros que puede verse afectada las condiciones de salud por el riesgo público, por esta razón es importante seguir todas las recomendaciones que se presentan en la matriz de riesgos, cabe aclarar que las recomendaciones se realizarán de manera específica en el plan de prevención de riesgos laborales.

4.2 Aplicación del método ERGOPAR

Para el método ERGOPAR se aplicaron dos tipos de cuestionarios dirigidos hacia las áreas operativas y administrativas, en la cual se le hace seguimiento a los factores de riesgo ergonómico que se presentan en las diferentes tareas realizadas por los trabajadores con el fin de identificar la relación de síntomas a nivel osteomuscular versus los principales factores de riesgo que se encuentran a nivel ergonómico en las tareas realizadas de todos los cargos de la organización y tareas realizadas desde la casa. (Ver anexo 3)

En base al cuestionario de factores de riesgo ergonómico se realizó un informe para identificar los factores de riesgo ergonómico más relevantes encontrado en el área de ventas aplicando el cuestionario al 100% de la población. Esta área está conformada por 2 mujeres, De acuerdo al cuestionario realizado se identificó que para las personas que trabajan en ventas el 50% presentan molestias en el cuello, hombros, espalda dorsal y espalda lumbar ver figura (8), que han impedido alguna vez realizar el trabajo e incluso han causado incapacidades debido a las diferentes molestias causadas por mantener posturas incorrectas. Entre los dolores más frecuentes se encuentra molestias en el cuello debido a la inclinación del cuello hacia un lado o ambos con duración de entre 30 minutos a 4 horas que las trabajadoras duran de frente al computador y realizando llamadas en un 50% para el área de ventas y un 50% para el área de contabilidad respectivamente, en cuanto al dolor en la espalda lumbar se obtuvo un resultado del 50% para el

área de ventas y para el área de contabilidad de un 100% ya que esta postura se adopta más de 4 horas al día en ambas áreas lo que en diversos casos ha impedido la realización de las diferentes actividades; para el área de ventas y contabilidad el 50% han presentado molestias en los codos, manos, muñecas y rodillas que se han generado por las malas posturas y el uso de manera intensiva de los dedos por más de 4 horas (Ver anexo 4).

Figura 8.

Zona corporal en donde se indican molestias o dolores del departamento de ventas

		Trabajadores/as que relacionan la molestia/dolor con las tareas del puesto marcado		
		Molestia a veces	Molestia muchas veces o Dolor a veces	Molestia/dolor que ha impedido alguna vez realizar el trabajo y Dolor muchas veces que no ha impedido alguna vez realizar el trabajo
	Cuello, hombros y/o espalda dorsal	50,00%	50,00%	50,00%
	Espalda lumbar	0,00%	50,00%	50,00%
	Codos	0,00%	0,00%	0,00%
	Manos y/o muñecas	0,00%	0,00%	0,00%
	Piernas	0,00%	0,00%	0,00%
	Rodillas	0,00%	0,00%	0,00%
	Pies	0,00%	0,00%	0,00%

Nota. La figura muestra el porcentaje de las partes del cuerpo en donde los trabajadores presentan molestias

A continuación, se presentan las zonas donde presentan molestias en el departamento contable.

Figura 9.

Zonas corporales donde se indica dolor o molestias del departamento financiero

Trabajadores/as que relacionan la molestia/dolor con las tareas del puesto marcado

		Molestia a veces	Molestia muchas veces o Dolor a veces	Molestia/dolor que ha impedido alguna vez realizar el trabajo y Dolor muchas veces que no ha impedido alguna vez realizar el trabajo
	Cuello, hombros y/o espalda dorsal	0,00%	0,00%	0,00%
	Espalda lumbar	50,00%	0,00%	0,00%
	Codos	50,00%	0,00%	0,00%
	Manos y/o muñecas	50,00%	0,00%	0,00%
	Piernas	0,00%	0,00%	0,00%
	Rodillas	50,00%	0,00%	0,00%
	Pies	0,00%	0,00%	0,00%

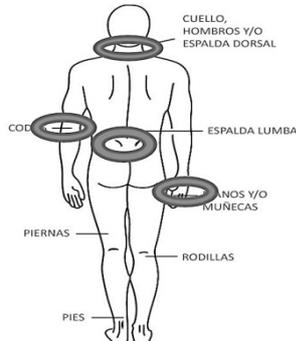
Nota. La figura muestra el porcentaje de las partes del cuerpo en donde los trabajadores presentan molestias

Al analizar los puestos de trabajo para el área financiera y ventas, se encontró una similitud en cuanto a las molestias en los factores de riesgo ya que en la mayor parte de la jornada de trabajo se realiza sentado frente a los monitores de los computadores y realizando llamadas con los clientes y los proveedores; conforme a la información registrada en la matriz de los daños prioritarios se encontraron afectaciones en muñecas y manos referentes a la tarea de recibir y realizar llamadas, ya que sus trabajadoras en ventas no cuentan con herramientas como diademas para facilitar esta actividad; de acuerdo a las afectaciones y molestias causadas en los codos y rodillas son generadas en consecuencia de mantener una postura inadecuada en su lugar de trabajo ya que estas extremidades no

están en una posición que permita la correcta circulación de la sangre mientras realizan las actividades frente al computador; además de las afectaciones en las articulaciones, los encuestados presentaron dolor en el cuello y en la espalda baja, ya que al mantener una posición quieta al estar sentado y manteniendo el cuello en una posición incómoda causan molestias al igual que las sillas con las que cuenta este personal, esto debido a que no están diseñadas ergonómicamente para pasar largas jornadas sentado por lo que el cuerpo de los trabajadores se tensa y genera molestias lo que podría causar incapacidades y ausencias del trabajador en el puesto de trabajo para áreas administrativas. Para la identificación de las causas de exposición a factores de riesgo, se realizó una ficha de identificación por factor de riesgo y otra por tarea, donde se encontraron las principales causas de las molestias a los trabajadores de acuerdo a las tareas que realizaban en sus cargos; en las áreas de venta se encontraron principales afectaciones en el área de la espalda y cuello en consecuencia de contestar la mayor parte de la jornada el teléfono para atender a los clientes y proveedores. Por otra parte, las causas encontradas en el área de contabilidad se obtuvieron afectaciones en las articulaciones y en la espalda ya que los trabajadores están sometidos a tareas repetitivas como la escritura en los computadores y análisis de información. (Ver anexo 6)

Figura 10.

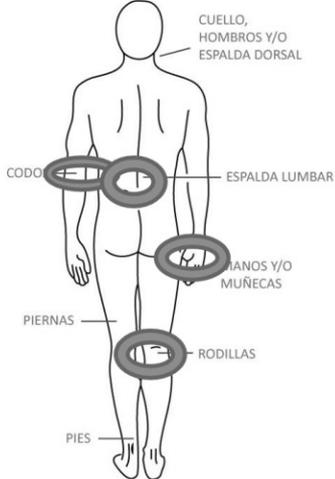
Daños prioritarios en el área de ventas.

Daños prioritarios (Área de ventas)	Factores de riesgo que requieren información adicional
 <p>CUELLO, HOMBROS Y/O ESPALDA DORSAL</p> <p>CODEROS</p> <p>ESPALDA LUMBAR</p> <p>MANOS Y/O MUÑECAS</p> <p>RODILLAS</p> <p>PIES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Movimiento repetitivo que genera molestia en cuello y hombros. 2. Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar. 3. Movimientos repetitivos en los dedos y muñecas.

Nota. Figura de los daños prioritarios frente a los factores de riesgo para el área de ventas.

Figura 11.

Daños prioritarios área contabilidad.

Daños prioritarios (Área de contabilidad)	Factores de riesgo que requieren información adicional
 <p>CUELLO, HOMBROS Y/O ESPALDA DORSAL</p> <p>CODO</p> <p>ESPALDA LUMBAR</p> <p>MANOS Y/O MUÑECAS</p> <p>PIERNAS</p> <p>RODILLAS</p> <p>PIES</p>	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="810 519 1216 568">1. Movimiento repetitivo que genera molestia en los codos.<li data-bbox="810 640 1216 689">2. Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar.<li data-bbox="810 770 1107 797">3. Dolor y molestias en las rodillas.<li data-bbox="810 851 1082 878">4. Dolor y molestias en los pies.

Nota. Figura de los daños prioritarios frente a los factores de riesgo para el área de contabilidad.

Para tener una perspectiva más clara de la identificación de las causas que generan los factores de riesgo ergonómico se realizaron discusiones en cuanto a las tareas que se diseñaron en el manual de funciones y las tareas que realizan los trabajadores diario, en las ventas se ve que se tiene tiempo escaso o demasiado ajustado para la realización de la tarea/acción, tareas muy repetitivas al igual que las de contabilidad, también ambos presentaron desorden y ruido en el ambiente de trabajo. (Ver anexo 5)

Del mismo modo por medio de fotografías y encuestas, se identificaron las condiciones del puesto de trabajo en casa de los trabajadores que desempeñan los cargos del departamento contable y de ventas.

Tabla 25.

Condiciones de los puestos de trabajo en casa de Ferretería Acosta.

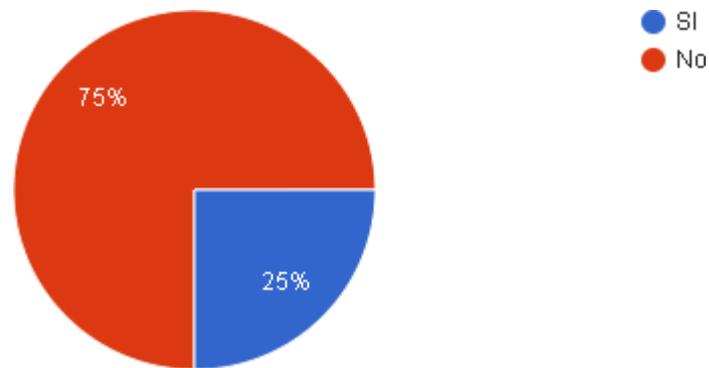
Puesto de trabajo	Evidencia	Observaciones
		<p>Es posible identificar que el puesto de trabajo no cuenta con condiciones óptimas, debido al poco espacio que tiene, por otro lado, la posición del monitor hace que la persona tenga una posición inadecuada ya que el borde superior del monitor debe estar a nivel de los ojos, así mismo la altura y la posición de la silla refleja la mala postura de los brazos y la espalda debido a que estos deben tener una posición de 90°.</p>
Trabajo en casa		<p>En este caso tampoco se ve una correcta posición de trabajo debido a que los pies no alcanzan a tocar el suelo y al igual que en el otro puesto de trabajo analizado anteriormente, se puede observar que el monitor del computador está muy por debajo de lo recomendado, por otro lado, la silla no es la correcta debido a que no se puede ajustar a la altura ni a la inclinación necesaria.</p>

Nota. La tabla muestra las condiciones de los puestos de trabajo en casa de Ferretería Acosta con las respectivas observaciones.

Se identificó según el análisis de los puestos de trabajo comparando con la posición correcta para realizar las labores sentadas (ver figura 21), que no se tienen condiciones óptimas para realizar las labores, del mismo modo se realizó una encuesta al 100% de los trabajadores para identificar las condiciones locativas, realizando así un análisis más preciso del lugar de trabajo.

Figura 12.

Trabajo en suelos o pisos inestables

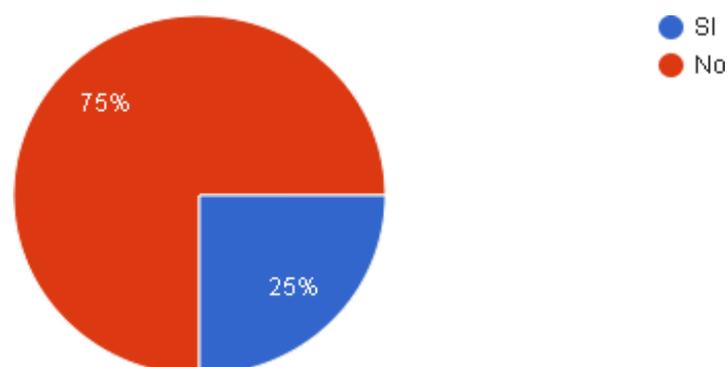


Nota. La figura muestra el porcentaje de personas que trabajan en suelos o pisos inestables

En la figura 12 se observa que el 25% de los trabajadores realizan sus actividades en suelos o pisos inestables, esto puede generar un accidente en el lugar de trabajo.

Figura 13.

Trabajo realizado cerca de huecos, escales o desniveles

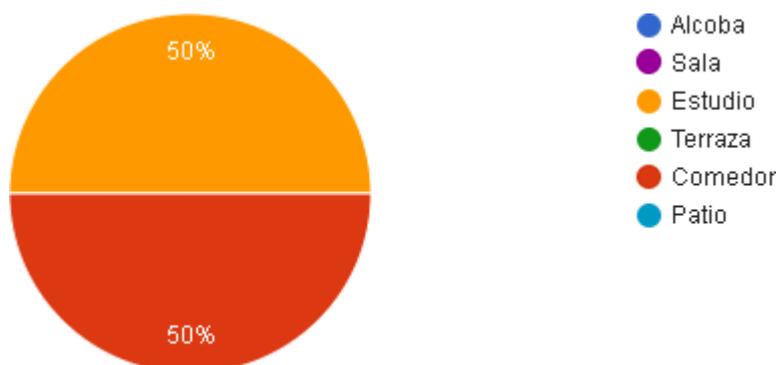


Nota. La figura muestra el porcentaje de personas que trabajan en cerca de huecos, escales o desniveles que puedan provocar una caída.

Se observa en la figura 13 que el 25 % de los trabajadores de la empresa Ferretería Acosta realizan sus labores cerca de huecos, escaleras o desniveles que pueden provocar una caída y sufrir un accidente de trabajo.

Figura 14.

Lugar de la vivienda en donde se realiza el trabajo.

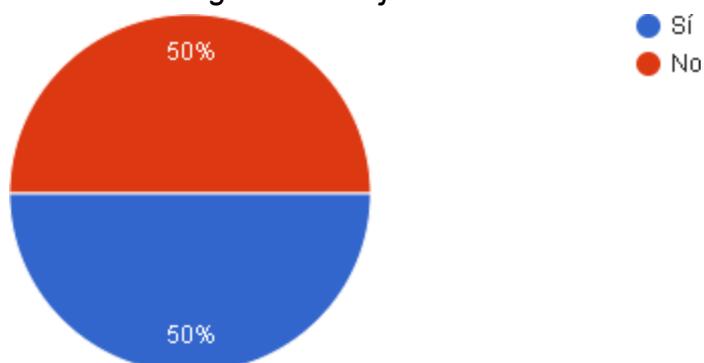


Nota. La figura muestra el porcentaje del lugar de vivienda en donde trabajan los empleados de Ferretería Acosta.

Se evidencia que según la figura 14 el 50% de los trabajadores que realizan el trabajo en casa lo hacen desde el estudio y el otro 50% de ellos lo realizan desde el comedor.

Figura 15.

Ruido en el lugar de trabajo.



Nota. La figura muestra el porcentaje de trabajadores expuestos a ruido en el puesto de trabajo.

Según la figura 16 el 50% de los encuestados presentan ruido en el lugar de trabajo, esto puede estrés al momento de trabajar, por lo contrario, el otro 50% de los trabajadores no presentaron ruido en el lugar de trabajo, esto se puede asemejar a los resultados del lugar en donde realizan su trabajo.

Figura 16.

Iluminación del puesto de trabajo



Nota. La figura muestra el tipo de iluminación que utilizan los empleados de Ferreteria Acosta en el trabajo en casa.

Para finalizar los datos arrojados en la figura 16 el 100% de los encuestados trabajan con luz artificial.

Por otro lado, para los trabajadores que realizan sus labores en las instalaciones de la empresa, de los cuales son el departamento operativo, en los resultados obtenidos en los factores de riesgo se trabajó con el 100% de la población, para este caso el área operativa está conformada por cuatro trabajadores que son los encargados de realizar tareas dentro del área de bodega como lo son, recepción de mercancía, almacenamiento de mercancía, alistamiento y despacho de material en donde deben cumplir con una jornada de trabajo completa de 8 horas. Conforme a la información recopilada en el puesto de trabajo en donde los trabajadores señalan las partes del cuerpo donde sienten molestias; en cuanto a molestias los principales dolores que se registraron fueron los dolores en el cuello en donde un 25% presentó molestia en pocas ocasiones y otro 25% presentaron dolores muchas veces lo que quiere decir que la mitad de los trabajadores

presentan molestias en estas áreas, con respecto a molestias en la espalda baja la mitad de los trabajadores presentaron molestias muchas veces, en cuanto a molestias relacionadas en las manos el 25% presentó molestias algunas veces y otro 25% presenta molestias varias veces debido al constante uso de las manos para las tareas realizadas, para las molestias en las rodillas la mitad de los trabajadores presentaron molestias pocas veces y la otra mitad presentó molestias muchas veces y por último, los trabajadores del área operativa el 25% presentaron molestias en los pies pocas veces y otro 25% presentaron molestias muchas veces como se muestra en la figura (11)

Figura 17.

zonas corporales en donde se indican dolores o molestias del departamento operativo

Trabajadores/as que relacionan la molestia/dolor con las tareas del puesto marcado

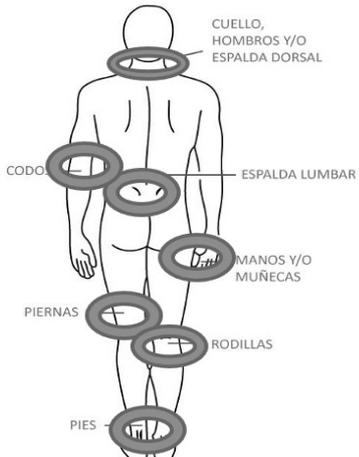
		Molestia a veces	Molestia muchas veces o Dolor a veces	Molestia/dolor que ha impedido alguna vez realizar el trabajo y Dolor muchas veces que no ha impedido alguna vez realizar el trabajo
	Cuello, hombros y/o espalda dorsal	25,00%	25,00%	0,00%
	Espalda lumbar	0,00%	50,00%	0,00%
	Codos	0,00%	0,00%	0,00%
	Manos y/o muñecas	25,00%	25,00%	0,00%
	Piernas	25,00%	25,00%	0,00%
	Rodillas	50,00%	50,00%	0,00%
	Pies	25,00%	25,00%	0,00%

Nota. La figura muestra el porcentaje de las partes del cuerpo endonde los trabajadores presentan molestias

En cuanto a las molestias localizadas en las zonas del cuello y espalda baja se generan a causa de diferentes posturas incorrectas y acciones que generan una carga para la espalda como acciones de levantar, mover, empujar los diferentes materiales que se manejan en el área de bodegaje, en cuanto a las molestias localizadas en el las áreas de las manos y los codos se encontró que están relacionadas con las mismas acciones de mover y levantar los diferentes materiales que se comercializan en la ferretería y las herramientas que se usan. Para terminar las molestias relacionadas con los dolores en los pies se generan a causa de las largas jornadas en las cuales los trabajadores deben estar de pie.

Figura 18.

Daños prioritarios en el área operativa.

Daños prioritarios (Área operativa)	Factores de riesgo que requieren información adicional
 <p>Diagrama de un cuerpo humano con círculos que indican áreas de daño prioritario: CUELLO, HOMBROS Y/O ESPALDA DORSAL; CODOS; ESPALDA LUMBAR; MANOS Y/O MUÑECAS; PIERNAS; RODILLAS; PIES.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carga de material y herramienta pesada. 2. Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar por levantamiento y movimiento de material. 3. Movimientos que requieren fuerza en los dedos y muñecas. 4. Jornadas completas de pie y caminando

Nota. Figura de los daños prioritarios frente a los factores de riesgo para el área operativa.

El área operativa, así como las demás áreas son importantes para el correcto funcionamiento de toda la organización, sin embargo, esta área es indispensable ya que es la encargada de realizar la recepción, el bodegaje y la entrega de los diferentes materiales y productos que se comercializan en la ferretería, así como diferentes servicios que se prestan en la ferretería. Es por esta razón y por la seguridad de sus trabajadores que es necesario realizar estrategias que salvaguarden su salud e integridad y mitiguen la posibilidad de que ocurra algún

accidente con alguno de sus trabajadores, por esta razón es importante realizar pausas activas con el propósito de que los trabajadores puedan pausar sus actividades por algunos minutos y realizar estiramientos para disminuir la carga en los músculos y la presión en las articulaciones, apoyado en las pausas activas es primordial dar capacitaciones a los trabajadores en cuanto a las posturas correctas para levantar y mover objetos con el fin de evitar posibles lesiones en los trabajadores apoyándose con el uso de herramientas para manipular objetos pesados.

4.3 Plan de prevención de riesgos laborales

De acuerdo a la información recolectada en la empresa ferretería Acosta de acuerdo a las actividades realizadas y teniendo como foco principal los riesgos y peligros encontrados en el puesto de trabajo se plantea un plan de prevención con el fin de velar por la salud de los trabajadores en cada labor que desempeñan en sus puestos de trabajo; el plan cuenta con diferentes matrices donde se abordan los controles para identificar, controlar y mitigar los riesgos en la empresa.

4.3.1 Empresa

Para poder determinar los posibles riesgos a los que los trabajadores están expuestos día a día se debe conocer la información básica de la empresa a la cual se desea aplicar el plan de prevención de riesgos, por esta razón se realizó la matriz inicial donde se identifica la empresa y los centros de trabajo con la información de cada trabajador.

Tabla 26.*Matriz de identificación de la empresa y centros de trabajo.*

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA						
Empresa	FERRETERÍA ACOSTA SAS		NIT: 830049894			
Sector / Actividad	4663 COMERCIO AL POR MAYOR DEFERRETERIA		RIESGO			4
Convenio colectivo						
Dirección	CRA 22 #19-33 PALOQUEMAO					
Persona de contacto	MARTHA CALDERON					
Teléfono	5800974	Fax	-	Email / Página web	Ferreacostaltda@hotmail.com	

Identificación de los centros de trabajo						
CT	Dirección	Teléfono y persona de contacto	Tipo de centro		Puestos de trabajo	Nº trabajadores
			Itinerante / temporal	Fijo		
Operativo	Cra 22 # 19-33	Diego Rodríguez 3115969436	Fijo		3	4
Administrativo	Cra 22 # 19-33	Edisson Leon 3112104633	Fijo		11	9
TOTAL						13

Nota. Tabla con la información básica de la empresa y principales centros de trabajo.

4.3.2 Política y recursos

Para promover ambientes seguros de trabajo se realizaron políticas con el fin de proponer objetivos que se puedan cumplir y sean respaldados con recursos, ya sean económicos o recursos humanos que den garantía y cumplimiento a los objetivos planteados a continuación.

Tabla 27.

Matriz contenido de la política y recursos destinados.

POLÍTICA	
Contenido de la política	<p>La empresa Ferretería Acosta a implementar un plan de prevención dirigido a la promoción de la salud y prevención de incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades laborales de los trabajadores con el fin de cumplir los siguientes objetivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar peligros, evaluar y valorar los riesgos, establecer los respectivos controles, para minimizar la exposición de los trabajadores a los factores de riesgo presentes en la empresa. • Proteger la salud y seguridad de los trabajadores, mediante el plan de prevención de riesgos laborales. • Hacer partícipe a los trabajadores en el desarrollo del plan de prevención de riesgos laborales. • Asignar el presupuesto necesario el desarrollo del plan de prevención de riesgos laborales. • Efectuar acciones dirigidas a la promoción en salud y la prevención de riesgos laborales, procurando que las condiciones de trabajo de la compañía conduzcan al bienestar físico y mental del trabajador

RECURSOS	
<u>Económicos</u>	
Concepto	Coste/presupuesto
Elementos de protección personal, Señalización de instalaciones, mantenimiento de máquinas y equipos, extintores, Botiquines, Exámenes ocupacionales, imprevistos.	5.400.000
<u>Materiales</u>	
Concepto	Coste/presupuesto
Elementos de aseo	1.500.000
<u>Humanos</u>	
Concepto	Coste/presupuesto
Capacitaciones	400.000
	TOTAL: \$ 7.300.000

Nota. Tabla de política y recursos destinados para el cumplimiento de los objetivos planteados.

4.3.3. Propuesta de trabajo seguro

4.3.3.a. Propuestas según método ERGOPAR, de acuerdo a la información recolectada en la matriz de riesgos y el método ERGOPAR se identificaron los factores de riesgo que causan molestias a la hora de realizar el trabajo en casa por medio del método ERGOPAR, por esta razón se propone el trabajo seguro teniendo en cuenta las medidas preventivas que se presentarán a continuación:

Tabla 28.

Ficha de propuestas de medidas preventivas del departamento de ventas

FICHA DE PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS DEL CÍRCULO DE PREVENCIÓN			
PUESTO DE TRABAJO: Ventas			
TAREA	SITUACIONES DE RIESGO (FACTOR DE RIESGO ERGONÓMICO Y CAUSAS/MOTIVOS)	MEDIDAS PREVENTIVAS CONSENSUADAS EN EL CÍRCULO DE PREVENCIÓN	NIVEL DE PRIORIDAD
Hablar por teléfono	Molestia en el cuello Hablar por teléfono con el cuello inclinado	Compra de diademas para realizar llamadas	1
	Dolor en espalda dorsal Mala posición de trabajo	Realizar una capacitación en cuanto a posturas adecuadas para el trabajo y también realizar cambio de sillas por unas ergonómicas, ya que con las que trabajan no son ergonómicas.	3
	Dolor en los hombros Estrés generado por su trabajo	El dolor que expresan los trabajadores es muscular más en la zona del trapecio esto se genera por estrés, una forma de evitar son las pausas activas y una mejor organización de las tareas a realizar	2
Posturas prolongadas en su jornada laboral	Dolor en la espalda lumbar Posiciones prolongadas	Al igual que el punto anterior una de las formas de evitar esto es realizando pausas activas, así como tener herramientas que ayuden a la mejor postura de trabajo como lo sería una silla ergonómica, que se ajuste a las posiciones según las medidas del cuerpo del trabajador.	2

Nota. Tabla en la que se muestran las medidas preventivas para disminuir la incidencia en las molestias generadas por el nivel de riesgo.

Las propuestas de las medidas de prevención se realizaron en conjunto con los trabajadores del departamento de ventas, de tal modo que se obtuvieron con una lluvia de ideas y tomaron las mejores propuestas para atacar estos factores de riesgo. Por otro lado, el nivel de prioridad que se muestra en la tabla se define del 1 al 3 siendo el nivel 1 el más urgente a implementar, y siendo el nivel 3 el menos urgente a implementar, de este modo se propone a la empresa las medidas más necesarias a adoptar ver tabla (27) según su nivel, Al igual que el departamento de ventas se realizó la tabla de medidas para el departamento contable ver tabla (28).

Tabla 29.

Ficha de propuestas de medidas preventivas del departamento contable.

FICHA DE PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS DEL CÍRCULO DE PREVENCIÓN			
PUESTO DE TRABAJO: Contabilidad			
TAREA	SITUACIONES DE RIESGO (FACTOR DE RIESGO ERGONÓMICO Y CAUSAS/MOTIVOS)	MEDIDAS PREVENTIVAS CONSENSUADAS EN EL CÍRCULO DE PREVENCIÓN	NIVEL DE PRIORIDAD
Posturas prolongadas	Molestia en los codos Movimiento repetitivo y malas posturas	Realizar una capacitación del riesgo ergonómico.	2
	Molestia en espalda lumbar Postura prolongada	Realizar pausas activas y mejorar las herramientas de trabajo como lo sería una silla ergonómica, que se ajuste a las medidas del trabajador.	2
	Dolor y molestia en las rodillas Posición incorrecta de trabajo	El factor de riesgo se puede eliminar mejorando las herramientas de trabajo al igual que el punto anterior con una silla ergonómica y también con un descanso pies, mejorando las posturas de los trabajadores.	1

Nota. Tabla en la que se muestran las medidas preventivas para disminuir la incidencia en las molestias generadas por el nivel de riesgo.

Al igual que el departamento de ventas las medidas preventivas se realizaron en conjunto con los trabajadores, se identificaron que las posiciones de trabajo no eran las adecuadas y es por esto que los trabajadores presentaban dolores y molestias en los factores expuestos, para el desarrollo de las medidas preventivas se le propone a la empresa en realizar la compra de sillas ergonómicas que se puedan ajustar a las posiciones de los trabajadores y también en tener un descanso pies para disminuir las molestias en las rodillas.

Tabla 30.

Ficha de propuestas de medidas preventivas del departamento operativo

FICHA DE PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS DEL CÍRCULO DE PREVENCIÓN			
PUESTO DE TRABAJO: Operativo			
TAREA	SITUACIONES DE RIESGO (FACTOR DE RIESGO ERGONÓMICO Y CAUSAS/MOTIVOS)	MEDIDAS PREVENTIVAS CONSENSUADAS EN EL CÍRCULO DE PREVENCIÓN	NIVEL DE PRIORIDAD
Tiempo trabajando de pie y caminando	Dolor en piernas, rodillas y pies Debido al constante movimiento del trabajador	Realizar pausas activas, y estiramientos para prevenir el dolor en las piernas rodillas y pies por su constante movimiento	1
	Molestia en la espalda lumbar Posturas prolongadas al conducir y levantar cargas.	Realizar capacitaciones en levantamiento de cargas y también, al igual que el punto anterior, realizar pausas activas.	2
	Molestia en las manos y muñecas Esto se genera debido a la fuerza que utilizan para levantar objetos, así como movimientos repetitivos al momento de manejar	En este caso se recomienda que los trabajadores deben levantar cargas no superiores a 25 kilogramos debido a que se pueden generar lesiones, así mismo se deben hacer capacitaciones y pausas activas.	3

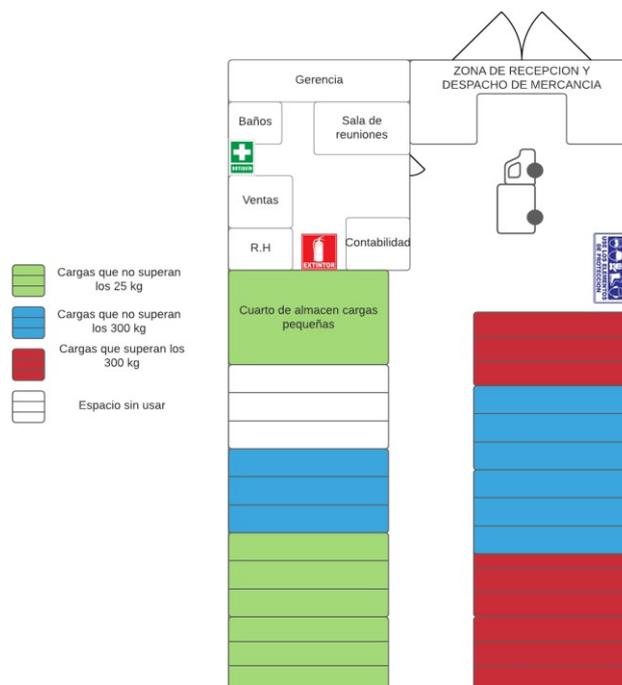
Nota. Tabla en la que se muestran las medidas preventivas para disminuir la incidencia en las molestias generadas por el nivel de riesgo.

Al realizar estas medidas de prevención se recomienda a la empresa realizar capacitaciones pertinentes para el desarrollo de las actividades del departamento operativo, así como el desarrollo de pausas activas.

Respecto a la distribución en planta se pudo observar que la zona de bodegaje estaba mal planeada ya que los operarios al momento de descargar la mercancía se les dificulta debido a que la mercancía debía ser transportada por largas distancias hasta las estanterías, llegando a generarse molestias en las zonas lumbares, entre otras deficiencias encontradas se observó una falta en la señalización de las rutas de evacuación, señales en los diferentes extintores y botiquines de la bodega y es por esto que se propone un diseño nuevo con nueva señalización (ver figura 20)

Figura 19.

Diseño de planta actual

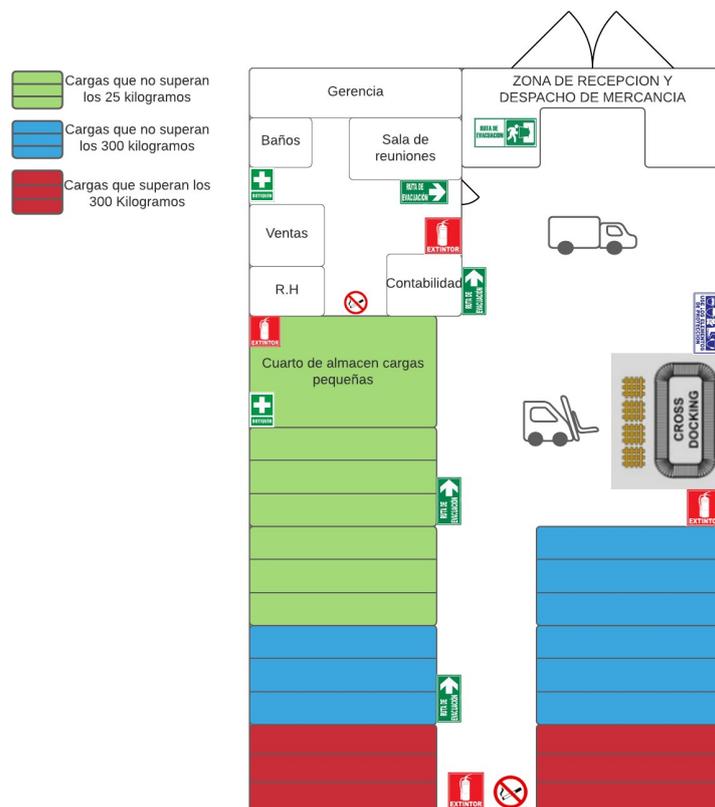


Nota. Figura en la que se muestra la distribución en planta actual con la simbología y elementos que cuenta la empresa.

Se planteó una distribución en planta más eficiente, comenzando por una distribución diferente en la zona de bodega, ya que se evitaron los espacios sin usar y se organizó toda la carga de acuerdo al peso del material dejando los materiales más pesados de forma más cercana a la zona de descarga, por otra parte, se hizo la señalización respectiva a los extintores, botiquines y señales para la evacuación en caso de emergencia. Para finalizar se planteó una zona de alistamiento en donde se pueda entregar la orden al cliente, con el fin de evitar demoras en la entrega del material.

Figura 20.

Propuesta diseño de planta



Nota. Figura en la que se muestra la distribución en planta actual con la simbología y elementos que cuenta la empresa.

Así mismo identificadas todas las recomendaciones se realiza una tabla en la cual muestra las posiciones adecuadas para realizar los trabajos.

4.3.3.b. Programa de vigilancia epidemiológica, las molestias causadas por movimientos repetitivos y posturas inadecuadas al realizar actividades en el trabajo han sido causantes de que los trabajadores no desempeñen de manera óptima sus tareas. Se proponen un programa de vigilancia epidemiológica basándose en el programa de la unidad nacional de gestión de riesgo de desastres (NGRD), que permita elaborar un análisis de las condiciones de salud hacia molestias osteomusculares, así mismo, definir las actividades preventivas en cuanto a los factores de riesgo asociado a la manipulación de cargas, posturas inadecuadas y movimientos repetitivos en las áreas de trabajo que puedan causar posibles efectos negativos sobre la salud y seguridad de las personas. [49]

- **Manejo de materiales.**

El manejo manual de materiales corresponde a la tarea en la cual se levantan, se trasladan y se almacenan los productos, en este se presentan varias molestias a nivel osteomuscular que pueden llegar a afectar la salud, por esta razón se recomienda técnicas seguras para el levantamiento manual de cargas, como se muestra en las siguientes figuras.

Figura 21.

Figura de posición correcta para el levantamiento manual de carga.



Nota. figura en la que se muestra la correcta posición para levantar la carga manual del suelo, en la cual se dan las recomendaciones a adoptar a la empresa ferretería Acosta. [50]

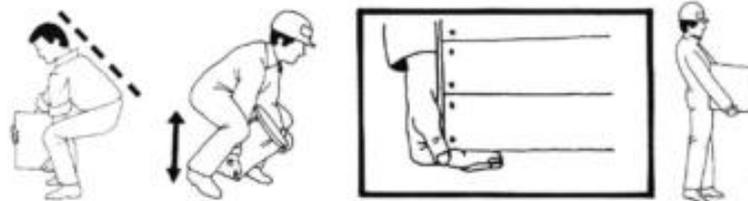
"Recomendaciones para la manipulación de cargas", Google fotos. Disponible en: https://www.google.com/search?q=fotos+aproximarse+a+la+carga&tbm=isch&ved=2ahUKEwjU95OL6P3zAhVBZ98KHQHgCdQQ2-cCegQIABAA&oq=fotos+aproximarse+a+la+carga&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQgAQ6CAgAEIAEELEDOgsIABCABBCCxAXCDAToGCAAQCBAeUKMNWNw6YLo-aAFwAHgBgAHmAogByxeSAQg4LjE2LjEuMZgBAKABAoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&client=img&ei=01mDYZTCJMHO_QaBwKegDQ&bih=689&biw=634#imgsrc=KA7CsCoMvXJ8wM

Para la posición correcta del levantamiento de cargas se recomienda que la persona debe tratar de llevar los hombros hacia atrás, mantener el cuello recto y la cabeza

levantada, así como contraer el abdomen, esto ayuda a que la espalda tenga que realizar menos esfuerzo repartiendo de una manera óptima el peso.

Figura 22.

Figura para la correcta elevación de la carga.



Nota. figura en la que se muestra la correcta forma de agarre para levantar la caja, en la cual se dan las recomendaciones a adoptar a la empresa ferretería Acosta. [51] "Recomendaciones para la manipulación de cargas", Google fotos. Disponible en:

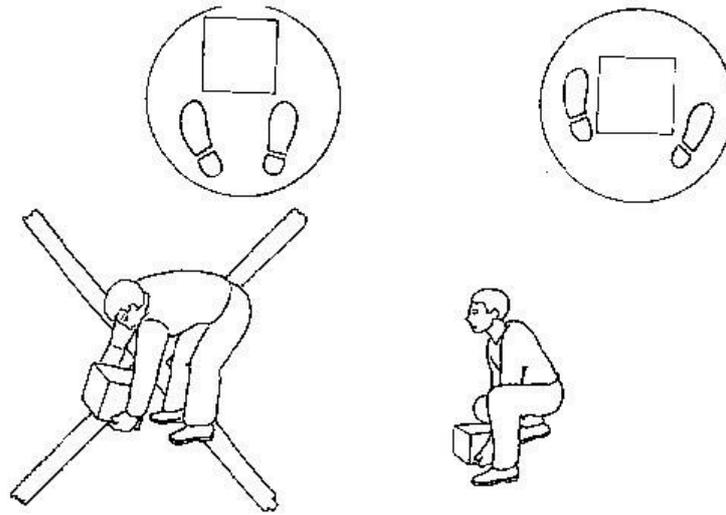
https://www.google.com/search?q=fotos+aproximarse+a+la+carga&tbm=isch&ved=2ahUKEwjU95OL6P3zAhVBZ98KHQHgCdQQ2-cCegQIABAA&oq=fotos+aproximarse+a+la+carga&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQgAQ6CAgAEIAEELEDOgsIABCABBCxAxCDAToGCAAQCBAeUKMNWNw6YLo-aAFwAHgBgAHmAogByxeSAQg4LjE2LjEuMZgBAKABAoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&scient=img&ei=01mDYZTCJMHO_QaBwKegDQ&bih=689&biw=634#imgrc=KA7CsCoMvXJ8wM

En el levantamiento de la carga se recomienda que la persona este lo mas cerca posible a la carga, esto ayudara a que las vértebras lumbares no se sobrecarguen. [49] Del mismo modo el agarre de la carga se debe hacer con la palma de la mano y la base de los dedos, con el fin de aumentar el área de agarre y así no provocar una contracción involuntaria de los músculos en el cuerpo, al momento de realizar

el levantamiento es recomendable que la persona tenga la espalda recta (ver figura 22) y aprovechar la fuerza de las piernas, por último, para el transporte de la caja se debe hacer con los brazos estirados y la carga pegada al cuerpo.

Figura 23.

Figura de equilibrio correcto para el levantamiento de cargas.



Nota. figura en la que se muestra la correcta posición de equilibrio para levantar la carga, en la cual se dan las recomendaciones a adoptar a la empresa ferretería Acosta.[52] "Como conducir correctamente", Google fotos.

Disponible en:

<https://www.comparaencasa.com/seguros-de-auto/novedades/seguridad-cual-es-la-postura-correcta-al-conducir/>

La última recomendación es tener el equilibrio correcto para evitar una caída al momento de realizar el levantamiento de la carga es por esto que se recomienda tener la posición adecuada de los pies (Ver figura 23) ya que dependen de estos el equilibrio.

- **Recomendación para los conductores.**

La posición de manejo para los conductores debido a los largos trayectos que realizan y para evitar futuras lesiones se le recomienda a la empresa Ferretería

Acosta seguir las posiciones de la figura 24.

Figura 24.

Figura posición correcta para conducir.



Nota. figura en la que se muestra la correcta posición para conducir, en la cual se dan las recomendaciones a adoptar a la empresa ferretería Acosta. [53] "Como sentarse en casa", Google fotos. Disponible en: <https://estudiodesdecasa.com.ar/wp-content/uploads/2018/09/Ergonomia-en-la-pc-EstudioDesdeCasa.jpg>

- **Recomendaciones para posturas sedentes.**

Para los empleados que realizan su trabajo con postura sedente la mayor parte de su jornada, se les recomienda adaptar el puesto de trabajo siguiendo las instrucciones de la figura 25.

Figura 25.

Figura de posición ergonómica correcta.



Nota. figura en la que se muestra la correctaposición para trabajar, en la cual se dan las recomendaciones a adoptar a la empresa ferretería Acosta.[54] Liberty

seguros. "Trabajo pleno",
Colombia. Disponible en:

<https://www.libertycolombia.com.co/sites/default/files/2019-07/Guia%20Tecnica%20Promocion%20Salud%20Riesgos%20Laborales%20Taletrabajo.pdf>

De tal modo se le recomienda a la empresa entregar al trabajador las herramientas necesarias para realizar el trabajo, así como las respectivas capacitaciones en cuanto a higiene postural y pausas activas, del mismo modo se hace la recomendación de dar seguimiento a los informes del examen médico ocupacional ser presentados por parte de las instituciones prestadoras de servicios de salud (IPS), para prevenir enfermedades laborales.

4.3.3.c Condiciones de seguridad sobre almacenamiento seguro, para mantener ordenada la zona de bodega y prevenir cualquier tipo de accidente por falta organización del material, es necesario acomodar el material de tal forma que quede bien distribuido teniendo en cuenta la capacidad de carga de la estantería y elapilamiento de perfilería, con el fin de evitar lesiones en las personas y por último,

hacer uso de herramientas de carga teniendo en cuenta la carga máxima de estos, para transportar los materiales más pesados y evitar cargas excesivas en los trabajadores.

Tabla 31.

Recomendaciones de almacenamiento seguro.

Evidencia	Recomendaciones de almacenamiento
	Para el adecuado bodegaje de las láminas metálicas, es necesario apilarlas ordenadamente una encima de la otra con el fin de reducir el desorden, evitando posibles accidentes de trabajo o daños materiales.
	Para la perfilería se recomienda apilarlas adecuadamente, que las torres queden estables y no tan altas para evitar colapsos evitando accidentes dentro de la planta.

Evidencia	Recomendaciones de almacenamiento
	<p>Para el área de la tubería se recomienda encarrilar las más pesadas en la parte inferior, con el fin de evitar posibles colapsos de la estructura y posibles accidentes de trabajo que causen lesiones a los trabajadores, se debe tener en cuenta que el peso máximo por sección debe ser de una tonelada y no se puede superar este.</p>
	<p>El manejo de cargas con el puente grúa no puede superar las 5 toneladas que puede cargar, se recomienda que utilice solo el 80% de la capacidad máxima para evitar que suceda un accidente laboral, se recomienda el uso de elementos de protección personal como lo son los guantes, botas, casco y gafas.</p>
	<p>El montacarga tiene como carga máxima de 2.800 kilogramos, pero se recomienda que lo máximo que puede cargar es el 80% de la carga máxima, así como el uso adecuado de elementos de protección personal y la capacitación de manejo de montacarga.</p>

Nota. Tabla en donde se recomienda el uso adecuado de las herramientas de carga y el almacenamiento seguro de la mercancía.

4.3.4. Recomendaciones

Las recomendaciones que se deben de adaptar para el trabajo en casa son diferentes respecto a otros riesgos que pueden llegar a presentar los trabajadores, de este modo se les da recomendaciones a la empresa para que lo aplique en futuros casos si es necesario.

4.3.4.a. Orden y aseo, el orden y aseo en el lugar de trabajo realizado en casa es importante llevarlo a cabo para la prevención de accidentes de trabajo y promover la productividad en casa. La metodología para llevar un espacio de trabajo ordenado y limpio se puede aplicar a las 5's.[44]

- **“SEIRI” LO QUE NO SIRVE, QUE NO ESTORBE.** Organización. Separar lo que es necesario para trabajar y tirar lo que es inútil.

- **“SEITON”** UN LUGAR PARA CADA COSA -CADA COSA EN SU LUGAR-. Orden. Colocar lo necesario en un lugar fácilmente accesible.
- **“SEISOU”** PONGA LA BASURA EN SU LUGAR. Limpieza. Asear las cosas sucias, como la acumulación de polvo en los equipos
- **“SEIKETSU”** SAQUE, ORDENE, LIMPIE...SAQUE, ORDENE, LIMPIE. Estandarizar. Mantener permanentemente el estado de orden, limpieza e higiene de nuestro sitio de trabajo.
- **“SHITSUKE”** AUTONOMÍA Y DISCIPLINA.

4.3.4.b Riesgo eléctrico, Para evitar el riesgo eléctrico es necesario tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Realizar mantenimiento a las instalaciones eléctricas en casa.
- Mantener las instalaciones eléctricas ordenadas.
- Verificar el estado óptimo para el cableado con el fin de evitar cortocircuitos que dañen o puedan generar incendios.
- Reportar cualquier anomalía en los equipos electrónicos que brinda la compañía.

4.3.4.c Riesgo locativo, con el fin de minimizar estos riesgos se debe identificar cuáles y en donde están ubicados los riesgos locativos, las causas que se deben identificar son:

- Falta de orden y aseo.
- Superficies dañadas e irregulares.
- Techos o paredes en mal estado.

4.3.4.d Emergencias, en este caso es primordial que la empresa tenga en cuenta las recomendaciones debido a que se pueden presentar accidentes graves en el lugar de trabajo, en este caso en el trabajo en casa se pueden presentar dos tipos de situaciones de emergencia, para cada una de ellas se realizará la explicación del qué hacer antes, después y de ser posible prevenir la emergencia.

- **Sismo o terremoto:** Durante el sismo no se puede perder la calma, se debe suspender la tarea que se esté realizando, también es importante alejarse de

objetos que se puedan caer, así como mantener distancia de las ventanas y objetos que cuelguen del techo; también se debe identificar los lugares más seguros que están en el área de trabajo debido a que durante el sismo no se puede abandonar la vivienda y es necesario contar con linternas, silbato o un dispositivo de comunicación.

Después del sismo es importante mantener la calma e intentar evacuar la zona usando la ruta de evacuación, ayudar a quien lo necesite. Si existen daños en la infraestructura en el lugar de trabajo se debe abandonar.

- **Incendios:** Este tipo de emergencia se puede llegar a prevenir teniendo en cuenta, el orden y aseo en los sitios de trabajo, evitando materiales combustibles que no sean necesarios. Ubicar un extintor contra incendios cercano al lugar de trabajo y que se encuentre despejado.

Durante el incendio se debe conservar la calma, usar el extintor para disipar el fuego, avisar a las autoridades necesarias y solicitar ayuda. Procurar no apagar con agua el incendio si el origen proviene de una fuente eléctrica, en caso de haber presencia de humo se debe desplazar agachado cerca al piso cubriéndola zona de la nariz y boca y solo hacer uso de las escaleras para evacuar.

4.3.4.e Riesgo auditivo, para el caso de las personas que realizan tareas frente al computador, se les hizo la recomendación a los trabajadores de hacer uso de diademas con el fin de prevenir riesgos biomecánicos en los brazos y espalda. Para este caso las recomendaciones son:

- Si la diadema que se usa para el desarrollo de la actividad es de un solo auricular hacer rotación de este.
- El auricular debe cubrir completamente la oreja para evitar fatigas en la zona.
- Trabajar con el volumen mínimo.
- Tener una ubicación del micrófono para no esforzar la voz.

4.3.4.f Recomendaciones en caso de accidente, en caso de un accidente se debe informar al jefe inmediato para que este realice el informe del accidente presentado, teniendo en cuenta que el plazo máximo no debe superar las 48 horas, seguido a esto debe buscar atención a primeros auxilios y de ser necesario

trasladarse a una IPS (Institución prestadora de salud). Luego debe comunicarse a la ARL para brindarle la información que allí le exijan.

4.3.4.g Formato de auto reporte, como última recomendación se debe diligenciar el siguiente formato el cual sirve para identificar cada entorno de trabajo, con el fin de conocer más a detalle los puestos de trabajo que realizan sus actividades en casa, para mejorar y adecuar el lugar de trabajo y promover entornos de trabajo seguros.

Tabla 32.

Formato de reporte de condiciones de trabajo.

FORMATO DE AUTORREPORTO DE CONDICIONES DE TRABAJO							
Fecha		Empresa			ARL		
LUGAR DE EVALUACIÓN (Ciudad, dirección, lugar de trabajo):							
NOMBRE DEL TRABAJADOR:							
DEPENDENCIA O ÁREA:							
RESPONSABLE DE LA EVALUACIÓN:							
UBICACIÓN EXACTA DEL PUESTO EN EL LUGAR DE TRABAJO:							
ENTORNO DE TRABAJO	ASPECTO IDENTIFICADO	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO	N.A	CONDICIÓN QUE REQUIERE LA IMPLEMENTACIÓN DE CONTROLES	OBSERVACIONES
CONDICIONES ERGONÓMICAS	PUESTO DE TRABAJO (ESPACIO, MOBILIARIO, ELEMENTOS DE TRABAJO)	¿Los elementos de trabajo más usados se encuentran ubicados a menos de 25 cm de distancia de alcance?					
		¿Para el desarrollo de actividades laborales el espacio dispuesto en la residencia cumple con las dimensiones necesarias (trabajo de oficina en posición sentado), mínimo 150 cm de ancho por 150 cm de largo?					
		¿La ubicación del puesto de trabajo permite movilidad en la silla? Verificar que el espacio de movilidad de la silla sea de 80 cm o más.					
		¿El escritorio permite ajustar el teclado de modo que se obtenga una posición cómoda al digitar, manteniendo la mano, muñeca y brazo en línea recta con buen espacio delante del teclado para descansar las manos?					
		¿El mouse lo ubica al lado del teclado y no en otro nivel del escritorio de modo que se pueda alcanzar fácilmente y con la muñeca recta?					
		¿El escritorio permite un buen espacio para los miembros inferiores y la facilidad de movimiento? Espacio de 60 cm como mínimo.					
CONDICIONES AMBIENTALES	ILUMINACIÓN	¿El área de trabajo tiene iluminación natural (ventanas)?					
		¿Las lámparas o luminarias del área de trabajo están libres de polvo?					
		¿La cantidad de luz es suficiente? Describe en observaciones si se percibe exceso o ausencia de iluminación.					
		¿Se percibe que la intensidad lumínica en el área permite leer sin ninguna dificultad?					
		¿La ubicación de la lámpara de techo en el área de trabajo con relación a la ubicación de la silla queda por detrás de está?					
		¿La luz natural y/o artificial permite visualizar la pantalla del computador sin generar fatiga visual por reflejos, vidrios o pantallas?					
		¿La ventana tiene protección? (persianas, black out, cortinas, películas de filtro, otras)					
	VENTILACIÓN	¿El área de trabajo tiene ventilación natural (ventanas)?					
		¿El área de trabajo tiene ventilación combinada (natural y o artificial)?					
	RUIDO	¿El ruido extremo (vehículos, vecinos, locales comerciales, residencias e industria) permite realizar las operaciones de trabajo sin ninguna interferencia?					
¿En el área de trabajo hay ausencia de fuentes generadoras de ruido? Si hay presencia describa las fuentes que generan ruido en la casilla de observaciones.							
RIESGOS BIOLÓGICOS	VIRUS, BACTERIAS, HONGOS, INSECTOS Y ROEDORES	¿El área definida para teletrabajo es un ambiente libre de virus, bacterias, hongos, insectos y roedores?					
	FLUIDOS BIOLÓGICOS	¿En el área de trabajo no hay contacto con fluidos biológicos?					

ENTORNO DE TRABAJO	ASPECTO IDENTIFICADO	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO	N.A	CONDICIÓN QUE REQUIERE LA IMPLEMENTACIÓN DE CONTROLES	OBSERVACIONES
CONDICIONES LOCATIVAS	PISOS	¿Los pisos del área de trabajo son planos?					
		¿El piso está libre de obstáculos y desperdicios?					
		¿El material del piso está en buenas condiciones? Describa en observaciones el tipo de material del piso en el área de trabajo (cerámica, madera o alfombra)					
		¿Las rodachinas de la silla son adaptables al piso en el área definido para el teletrabajo?					
	TECHO	¿El techo del área de trabajo está en buenas condiciones? (Sin humedades, grietas o comején si fuese de madera).					
	PAREDES	¿Las paredes están en buenas condiciones, es decir, sin grietas ni humedades?					
		¿Los cuadros, repisas, o demás objetos anclados en el área de trabajo son seguros?					
	ZONAS DE CIRCULACIÓN	¿Los espacios destinados para la entrada y salida del área de trabajo están libres de obstáculos?					
	ZONAS COMUNES	¿El ingreso al área de trabajo definido para el teletrabajo es seguro? Describa en observaciones cuál es el acceso, si es por escaleras, corredor, rampa, mezzanine, balcones.					
	ESCALERAS	¿Las escaleras se encuentran en buen estado?					
		¿Las escalas y balcones, cumplen con pasamanos, bandas o piso antideslizante y el tamaño de huella en la escala es suficiente para la mayoría del personal?					
		¿El material y diseño de las escaleras es antideslizante?					
		¿Las escaleras están libres de obstáculos?					
	PUERTAS	¿Las diferentes puertas que tiene el área de trabajo están en buen estado y funcionan normalmente?					
ORDEN Y ASEO	¿En el área de trabajo hay buenas prácticas de orden, limpieza y aseo?						
	¿Si el escritorio cuenta con cajonera, los elementos de trabajo son almacenados en ella y el espacio es suficiente?						
RIESGO DE INCENDIO Y EXPLOSIÓN	INCENDIO	¿Conoce los procedimientos para actuar en caso de una emergencia en el lugar definido para el teletrabajo?					
		¿Cuenta con medios de extinción o extintor? Interno y/o externos en zonas comunes?					
		¿Conoce el procedimiento para uso y manejo de extintores?					
		¿En el lugar definido para el teletrabajo hay ausencia de almacenamiento de líquidos o sólidos combustibles?					
RIESGO ELÉCTRICO	EQUIPOS E INSTALACIONES ELÉCTRICAS	¿Los equipos en el área de trabajo tienen conexión a tierra?					
		¿Las instalaciones eléctricas están debidamente protegidas (tomas, extensiones y enchufes)?					
		¿Hay ausencia de empalmes (uniones) en cables eléctricos?					
		¿Los cables eléctricos se encuentran canalizados en el piso, paredes o techos?					
		¿Los enchufes del área de trabajo no están sobrecargados con muchas conexiones?					
		¿Las cajas de interruptores están cubiertas?					
OBSERVACIONES GENERALES:							
ACCIONES CORRECTIVAS SUGERIDAS:							

Nota. Formato de auto reporte de condiciones de trabajo que se debe llenar al momento de realizar el trabajo en casa, para disminuir el riesgo. Tomado de Liberty Colombia, Guía Técnica Promoción Salud Riesgos Laborales Teletrabajo. 2013.[54] Liberty seguros. "Trabajo pleno", Colombia. Disponible en: <https://www.libertycolombia.com.co/sites/default/files/2019-07/Guia%20Tecnica%20Promocion%20Salud%20Riesgos%20Laborales%20Teletrabajo.pdf>

4.3.5 Examen ocupacional

La ferretería Acosta debe garantizar la óptima condición de salud a sus trabajadores, por esta razón se realiza el examen ocupacional a todas las personas que contrate la empresa para ocupar cualquier cargo en la ferretería, por otra parte, se deben realizar exámenes periódicos (anualmente) a todos los trabajadores en la empresa, así mismo las personas que termine su contrato con la empresa, deberán realizar exámenes médicos de egreso.

Para realizar el proceso de los exámenes médico ocupacionales se debe tener en cuenta que se deberá realizar en un proveedor de valoraciones médico ocupacionales, verificando que los médicos especialistas que realicen la valoración sean médicos especialistas en seguridad y salud en el trabajo que tengan su licencia vigente, identificado el proveedor se le informará para realizar los respectivos exámenes médicos informando los cargos que realizarán el examen médico. Por otro lado, se debe informar al trabajador de las evaluaciones que se le realizarán, el médico debe entregar al trabajador una copia de las condiciones de salud según el examen, por último, el empleador deberá informar al trabajador de las condiciones y recomendaciones generadas para llevar un control y una vida saludable.

4.3.6. Comité paritario de seguridad y salud en el trabajo

El COPASST es la entidad encargada de promocionar las normas y reglamentos relacionados con la seguridad y salud ocupacional en una empresa y se conforma en el caso de la Ferretería Acosta (conformado por 13 trabajadores), por dos personas asignadas por parte del empleador y dos personas asignadas por parte de los trabajadores mediante votación. Las funciones y responsabilidades que deben cumplir según el marco normativo y dando cumplimiento a la resolución 2013 de 1986.

- Participar en la planificación de las auditorías.
- Dar recomendaciones para el mejoramiento del SG-SST.
- Revisión del programa de capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo.

- Vigilar el desarrollo de las actividades que en materia de medicina, higiene y seguridad industrial que debe realizar la empresa de acuerdo con la normativa vigente.
- Colaborar en el análisis de las causas de los accidentes de trabajo, enfermedades profesionales y proponer a la organización medidas correctivas.
- Solicitar periódicamente a la empresa informes sobre accidentalidad y enfermedades profesionales, con el objeto de dar cumplimiento a la resolución.

Para el buen desarrollo del plan de prevención el Copasst será el encargado de dar seguimiento y control al plan, es por esta razón que este comité debe estar capacitado y se debe de incluir en el programa de capacitación para su correcto funcionamiento.

4.3.7 Investigación de accidentes de trabajo

La ferretería deberá componer un equipo de investigación con ayuda del jefe inmediato de la persona a la que le ocurrió el accidente y el COPASST deberá realizarel informe el cual debe contener:

- El informe debe tener la información del aportante, trabajador accidentado y datos del evento.
- Características y detalles precisos del tipo de lesión, agente y mecanismo que produjo el accidente, así como el lugar en el que ocurrió.
- Características del agente que ocasionó la lesión.
- En caso de contar con evidencia se debe utilizar, así como los testigos y sus respectivas versiones.
- Se deben contemplar las causas del accidente.
- Debe contener medidas y compromisos adoptados por la ferretería para prevenir y evitar dicho tipo de accidente.
- El informe de accidentes debe contener el lugar, dirección, fecha y hora en la que se realiza la investigación y firma del representante legal.

Tabla 33.

Ficha para la investigación interna de accidentes de trabajo

FICHA DE INVESTIGACIÓN INTERNA DE LOS ACCIDENTES DE TRABAJO					
Referencia					
Referencia					
Investigación realizada por					
Trabajador accidentado					
Embarazada	Menor de 18 años	Discapacitado	Otros		
Sexo	Edad	Puesto trabajo	Departamento		
Antigüedad en puesto (meses)		Antigüedad en empresa (meses)	Superior inmediato		
Fecha del accidente	Hora del accidente				
Riesgo causante	Gravedad				
	Leve	Grave	Muy grave	Mortal	
Tipo de lesión					
Parte del cuerpo afectada					
Causa del accidente					
Accidentes similares en ocasiones anteriores					
Tarea que realizaba el trabajador en el momento del accidente					
Medidas de protección colectiva utilizadas					
Equipos de protección individual utilizados					
Información recibida sobre riesgos y medidas preventivas	SI <input type="checkbox"/>	Fecha:	NO <input type="checkbox"/>		
Formación recibida sobre riesgos y medidas preventivas	SI <input type="checkbox"/>	Fecha:	NO <input type="checkbox"/>		
Pérdidas materiales					
Diagnóstico del servicio médico					
Descripción del accidente					
Condiciones de trabajo desfavorables / Actos inseguros / Causas del accidente					
Propuesta de acciones correctoras y preventivas de nuevos accidentes					
Medidas a adoptar	Responsable	Plazo	Recursos	Seguimiento / validación de la eficacia	
Croquis del lugar del accidente					

Nota. Tabla en la que se muestra el formato a llenar para los accidentes de trabajo.

4.3.8 Equipos de protección personal

La empresa ferretería Acosta presta diferentes servicios a sus clientes, entre los principales se encuentra la comercialización de materiales de construcción y corte de láminas metálicas por medio de plasma, entre otras, De acuerdo a las actividades realizadas por el personal operativo se puede observar que entre todos los trabajadores, estos son los que están expuestos a posibles accidentes o enfermedades laborales, por esta razón es primordial que estén dotados de todos los elementos de protección personal periódicamente, así mismo se incluyó el presupuesto en los recursos económicos expuesto en la política y recursos.

El

proceso para la entrega de los elementos de protección personal se hará siguiendo según los riesgos identificados para disminuir el grado de las lesiones y evitar cualquier lesión que se pueda generar producto de un accidente laboral, es por esto que se recomienda el uso de los epps (ver tabla 32)

Tabla 34.

Equipos de protección personal.

Elemento	Función	Imagen
Guantes en vaqueta	En el desarrollo de actividades como lo son el cargue de productos pueden verse afectadas las manos por el riesgo mecánico como lo sería una cortada, la función del guante es evitar que suceda estos posibles accidentes	
Cascos	El uso del casco ayuda a prevenir lesiones por caídas de objetos de alturas de un nivel superior.	
Botas de seguridad	Las botas que se recomiendan son botas que tengan recubrimiento en la punta, pero se recomienda que no sea metálica por posibles atrapamientos, la función de esta es evitar una lesión por la caída de un objeto pesado en los pies.	

Elemento	Función	Imagen
Guantes de aseo	Los guantes de aseo previenen que la persona tenga contacto con las sustancias químicas con las que realiza el aseo, de este modo previene posibles alergias e irritaciones en la piel.	
Calzado antideslizante	El calzado lo debe usar la persona encargada en servicios generales, esto debido a que puede prevenir molestias en las piernas, pies, rodillas.	

Nota. Tabla que se definen los elementos de protección personal recomendados para realizar las actividades.

Para llevar un correcto seguimiento de los epps se debe llenar la matriz y con esto llevar el control óptimo de los epps entregados se muestra en la tabla 33.

Tabla 35.

Matriz de equipos de protección personal.

REGISTRO DE ENTREGA DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL								
TRABAJADOR								
DEPARTAMENTO				CATEGORÍA				
E.P.P	Tipo	Categoría	Clase	Fecha entrega	Firma recibí E.P.I. y normas	Causa retirada	Fecha nueva entrega	Firma recibí E.P.P. y normas

Nota. Tabla que se debe diligenciar para la entrega de elementos de protección personal

Así mismo para la compra de equipos de protección será necesaria documentación que soporte la calidad y la duración de dichos elementos; por otra parte, se contará con una persona responsable que haga la compra de dichos elementos y se cerciore que cumplan con la normatividad, la certificación y las características necesarias para prevenir o disminuir al máximo el riesgo.

Tabla 36.

Matriz para compra de equipos y epps.

SOLICITUD DE DOCUMENTACIÓN EN LA ADQUISICIÓN DE EQUIPOS Y EPPS

Empresa		Actividad	
Persona de contacto		Cargo	
Dirección			
Tel.	Fax	E-mail	

Con el objeto de adoptar las medidas necesarias para la protección de la seguridad y salud de los trabajadores, por la presente solicitamos la siguiente documentación, que debe ser facilitada cuanto antes, y a más tardar junto a la entrega del material:

<input type="checkbox"/> EQUIPOS DE TRABAJO <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ 	<input type="checkbox"/> EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ • _____
<ul style="list-style-type: none"> • DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (marcado CE) • MANUAL DE INSTRUCCIÓN, UTILIZACIÓN Y MANTENIMIENTO, en el idioma de uso del país • Información de los riesgos en la utilización y mantenimiento del equipo 	<ul style="list-style-type: none"> • DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (marcado CE) • MANUAL DE INSTRUCCIÓN, UTILIZACIÓN Y MANTENIMIENTO, en el idioma de uso del país

Por favor, firme la copia de este documento como acuse de recibo y devuélvalo, junto a la documentación solicitada, en un plazo máximo de ___ días, a través del e-mail _____; por fax al número _____; o por correo a la dirección _____

Fecha de envío: _____

Empresa suministradora:	Persona de contacto:	Cargo:
Fecha recepción:	Firma:	Fecha:

Nota. Tabla de adquisición y control de equipos de protección personal, y su respectiva responsable.

4.3.9 Productos químicos

Para la compra, manejo y comercialización de productos químicos en la ferretería, es necesario tener un control y registro de cada componente para darle un manejo adecuado considerando la tabla de riesgos según la sustancia que corresponda, ya que algunos son nocivos para la salud e integridad de los trabajadores. Las sustancias que se manipularán ya sean directa o indirectamente son el hipoclorito de sodio, triclosán que puede ser levemente tóxicos, dependiendo del producto, 2-butoxietanol el cual puede generar irritación en la piel, estos productos siendo utilizados en el aseo de las instalaciones. Por otro lado, también está la venta de productos industriales como el alcohol y thinner que se deriva del petróleo conteniendo mezclas de toluenos, bencenos, xilenos, acetona, entre otros; que pueden generar un riesgo comburente.

Esta matriz debe contener el producto químico implicado, el responsable, la fase del proceso en la cual se va a utilizar dicha sustancia, los peligros presentes y la señalización del producto con los medios o recomendaciones necesarios para controlar el riesgo; entre estos medios se encuentran los elementos de protección personal que se deben utilizar y las medidas de control en caso de una emergencia. Así mismo, se debe llevar el control de la documentación del químico por parte del proveedor; si es necesario diligenciando la tabla 35.

Tabla 37.

Tabla de solicitud de documentos químicos.

SOLICITUD DE DOCUMENTACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS

Empresa		Actividad	
Persona de contacto		Cargo	
Dirección			
Tel.	Fax	E-mail	

Con el objeto de adoptar las medidas necesarias para la protección de la seguridad y salud de los trabajadores, por la presente solicitamos la siguiente documentación, que debe ser facilitada cuanto antes, y a más tardar junto a la entrega del material:

PRODUCTO QUÍMICO	FICHA DE DATOS DE SEGURIDAD	ENVASES DE TAMAÑO	ETIQUETADO ADICIONAL

Nota. Tabla de señalización de peligros químicos que se pueden presentar en la empresa ferretería acosta.

A continuación, se describen los peligros, para llevar un correcto control de estos.

Tabla 38.

Tabla de peligros químicos.

	Riesgo: Explosivo Sustancias que pueden explotar bajo el efecto de una llama, por choque o fricción.
	Riesgo: Comburente Sustancias que en contacto con partículas inflamables causan una reacción exotérmica.
	Riesgo: Inflamable Sustancias que pueden inflamarse en contacto con una ignición o es fácilmente inflamable a temperatura ambiente.
	Riesgo: Corrosivo En contacto con tejido vivo puede causar quemaduras o daños.
	Riesgo: Tóxico Sustancias que, por inhalación, ingestión o contacto, pueden entrañar riesgos graves, agudos o incluso la muerte.
	Riesgo: Irritante Sustancias que, por inhalación, ingestión o contacto, pueden causar riesgos a la salud.

Nota: Tabla de señalización de peligros químicos que se pueden presentar en la empresa ferretería acosta.

Teniendo la definición de los peligros según su simbología, para los procesos en los que se identificó el riesgo en la matriz de riesgos se debe de llenar la siguiente tabla cuando haga la manipulación de productos químicos.

Tabla 39.

Tabla de registro de peligros químicos.

REGISTRO DE PRODUCTOS QUÍMICOS													
Departamento			Responsable						Fecha de actualización				
Producto químico	Fase del proceso	FDS	Peligros						Medios necesarios				Trasvase
										EPP	Emergencia	Primeros auxilios	

Se elaborará un registro por cada departamento: Producción, mantenimiento, taller, trabajos en exterior, etc.
 Se mantendrá periódicamente actualizado: Al adquirir nuevos productos
 Se indicará si se llevan a cabo operaciones de trasvase: Tener en cuenta adecuación del envase y etiquetado.

Nota. Tabla para realizar el registro de productos químicos.

4.3.10 Revisión de instalaciones y equipos

El buen estado de las instalaciones y los equipos en la planta en buen estado son indispensables para realizar las actividades propuestas en la empresa, al igual que pueden minimizar las probabilidades de generar accidentes de trabajo, realizar la revisión de las instalaciones pueden dar aviso a realizar un mantenimiento preventivo o correctivo, a continuación, se muestra la matriz que se debe diligenciar y se debe hacer una revisión periódica de las instalaciones y los equipos.

Tabla 40.

Matriz para la revisión de instalaciones y equipos.

REVISIONES DE INSTALACIONES Y EQUIPOS						
Zona / Área					Responsable	
Fecha					Firma	
Instalación / Equipo Objeto de revisión		Realizado		Observaciones / Medida adoptada	Fechas revisión	
		SI	NO		Anterior	Próxima
Elementos críticos		Aspectos a revisar				
Instalación / Equipo Objeto de revisión		Realizado		Observaciones / Medida adoptada	Fechas revisión	
		SI	NO		Anterior	Próxima
Elementos críticos		Aspectos a revisar				

Nota. Tabla de revisión de planta y equipo.

Para el desarrollo de la inspección en las instalaciones se realizará siguiendo los siguientes parámetros.

4.3.10.a Alcance, el proceso de revisión de instalaciones y equipos se debe realizar en todos los departamentos de la empresa, este se debe realizar periódicamente según la legislación aplicable, con la supervisión y avalúo de la alta gerencia, se identificarán los riesgos de forma breve y se darán los respectivos controles y recomendaciones.

4.3.10.b. Desarrollo, para el desarrollo de la inspección de instalaciones y equipos se debe tener los elementos de protección personal, la matriz que se muestra en la tabla (30) y lápiz o esfero para llenar la matriz y si es necesario llevar cámara fotográfica, teniendo lo necesario se realizará la inspección según se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 41.

Programa de inspección de instalaciones y equipos.

Inspección	Periodicidad	Responsable
Maquinaria y equipo	Diaria	
Botiquines	Mensual	
EPP	Trimestral	
Orden y Aseo	Mensual	
Condiciones locativas	Mensual	
Alarmas y rutas de evacuación	Trimestral	

Nota. Tabla en la que se muestra la inspección, periodicidad y responsable a realizarla inspección de maquinaria y equipo.

Para finalizar se tendrá en cuenta las observaciones y medidas a adoptar designando un responsable para realizar las medidas correctivas con el fin de encontrar estrategias que mitiguen los riesgos presentes en las instalaciones y equipos.

4.3.11 Capacitación al personal

Enseñar y capacitar al personal en la compañía es necesario para promover un puesto de trabajo saludable en donde los trabajadores puedan realizar sus tareas diarias evitando cualquier tipo de riesgo que atente contra su integridad, por esta razón se realizará un cronograma de capacitaciones en términos de ergonomía para prevenir lesiones osteomusculares en los puestos de trabajo operativos y administrativos, además de contar con capacitaciones enfocadas al correcto uso de elementos de protección personal y manipulación de sustancias químicas que puedan causar algún tipo de lesión para los trabajadores en el área operativa,

El desarrollo de las capacitaciones se debe realizar siguiendo el cronograma propuesto (ver tabla 43) y se debe de llenar la matriz que se muestra en la tabla 42.

Tabla 42.

Matriz de capacitaciones.

FORMACIÓN A LOS TRABAJADORES				
Los trabajadores que se relacionan a continuación declaran haber recibido formación sobre las materias siguientes:				
Formación	Alcance			
Riesgos	<input type="checkbox"/> Riesgos generales del centro de trabajo			
	<input type="checkbox"/> Riesgos específicos de su puesto de trabajo			
Medidas de emergencia	<input type="checkbox"/> Primeros Auxilios			
	<input type="checkbox"/> Lucha Contra incendios			
	<input type="checkbox"/> Evacuación			
<input type="checkbox"/> Se adjunta programa de formación				
CONTENIDOS:				
Debe especificarse el contenido de la formación y disponerse de un justificante conforme se ha superado una prueba de aprovechamiento por parte de los alumnos.				
Formación impartida por				
Nivel de formación del técnico que la imparte		Duración de la formación		
APELLIDOS	NOMBRE	FECHA	PUESTO DE TRABAJO	FIRMA

Nota. Tabla en la que se muestra el formato a llenar cada vez se realicen capacitaciones al personal.

Tabla 43.

Cronograma de capacitaciones.

	CROGRAMA DE CAPACITACION													CODIGO:								
														FECHA: 21-10-2021								
	CRONOGRAMA DE CAPACITACION 2022													VERSIÓN: 0								
TEMA	MES												DIRIGIDO A:	RESPONSABLE	CONTENIDO	EJECUTADA		FECHA REPROGRAMACION	No DE CONVOCADOS	No DE ASISTENTES	OBSERVACIONES	
	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC				SI	NO					
Identificación de peligros	1													Todo el personal	Asesor SST	1. Diferencia entre peligro y riesgo 2. Clasificación de los riesgos 3. Factores de riesgos		1				La identificación de los riesgos se realiza dando a conocer la matriz de riesgos de acuerdo al cargo.
Caida mismo nivel y difente nivel		1												Todo el personal	Asesor SST	1. Caida mismo nivel 2. Caida distinto nivel		1				
Manipulación de sustancias químicas	1													Todo el personal	Asesor SST	1. Qué es una sustancia química 2. Medios de contaminación 3. Actuación en el organismo 4. Clasificación de las sustancias 5. Hojas de seguridad		1				
Higiene postural y manejo de cargas	1													Todo el personal	Asesor SST	1. Que es la higiene postural 2. Partes del cuerpo afectadas 3. Pautas para una adecuada higiene postural según la actividad que realicemos 4. Enfermedades osteomusculares 5. Pausas activas		1				Capacitación en manejo de cargas, manera correcta de levantar una carga, peso max que debe alzar un hombre y una mujer higiene postural, posturas correctas en lo puestos de trabajo y al momento de realizar alguna actividad.
Riesgo público		1												Todo el personal	Asesor SST	1. Robos 2. Atentados terroristas 3. Asonadas		1				
Uso de elementos de protección personal	1													Todo el personal	Asesor SST	1. Que es un elemento de protección personal 2. Tipos de elementos de protección 3. Usos y mantenimiento 4. Cambio de elementos de protección		1				
inspecciones de herramienta	1													Área operativa	Asesor SST	1. Inspección de hemamienta 2. Inspección de maquinaria y formatos diligenciamiento de formatos preoperacionales		1				
Inspecciones EPP			1											Asesor SST	Asesor SST	NTC 4114		1				
Primeros auxilios. Atención prehospitalaria		1												Brigada	Asesor SST	1. Atención de heridas 2. Fracturas 3. Hemorragias		1				
Manejo defensivo		1												Conductores	Asesor SST, SISO	1, manejo defensivo		1				
Control del fuego, práctica		1												Brigada	Externo	Manejo de extintores		1				
Comité paritario de seguridad y salud en el trabajo	1	1												Copasst	Asesor SST	1. Funcionamiento del comite 2. Responsabilidades 3. Trabajo en equipo 4. Investigacion de accidentes 5. Analisis de causas 6. Plan de emergencia		1				
Planes de emergencias		1												Brigada	Asesor SST, SISO	Que es un plan de emergencias Amenazas Planes operativos de emergencias		1				
EJECUTADAS													0	13								

Nota. Tabla en la que se muestra el cronograma propuesto de capacitaciones.

4.3.12 Control de las condiciones de trabajo

Se realizará una matriz con la que se pretende dar garantía y llevar un control estricto de las condiciones de trabajo a partir de las visitas llevadas a cabo por el COPASST. Aquí se diligencian todas las tareas realizadas de acuerdo al cargo que se va a observar, con las recomendaciones según los riesgos identificados y si es necesario las posibles medidas de control; esta matriz debe contener el nombre de los trabajadores presentes el día de la visita y el documento debe estar firmado por los involucrados tanto trabajador, observador y el gerente de la empresa.

Tabla 44.

Matriz de condiciones de trabajo.

CONTROL PERIÓDICO DE CONDICIONES DE TRABAJO					
Persona que lleva a cabo la visita			Cargo		
Tel.	Fax		Email		
Lugar de la visita			Fecha	Hora	
TRABAJADORES PRESENTES DURANTE LA VISITA					
Nombre y apellidos	Puesto de trabajo	Antigüedad	Observaciones		
DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS OBSERVADAS					
OBSERVACIONES / INDICENCIAS					
MEJORAS / ACTUACIONES PROPUESTAS					
Firmas					
Observador:	Trabajadores:		Otros:		

Nota. Tabla en la que se muestra el formato a llenar cuando se realice la inspección del puesto de trabajo.

4.3.13 Prevención, preparación y respuesta ante emergencias

La empresa ferretería Acosta debe contar con un plan y un equipo de personas que sea capaz de atender en primera instancia una situación de emergencias, para este caso se conformará un grupo de voluntarios en la empresa que harán parte de la brigada, los cuales serán capacitados y entrenados con el fin de poder responder ante una situación de emergencia, ya sea para socorrer a un trabajador enfermo o coordinar las evacuaciones ante una posible catástrofe; este grupo contará con un jefe de emergencia, jefe de intervención y un equipo de intervención, cada rol cumplirá con diferentes funciones para atender cualquier tipo de emergencia.

Tabla 45.

Matriz designación y aceptación de nombramiento de la brigada de primeros auxilios.

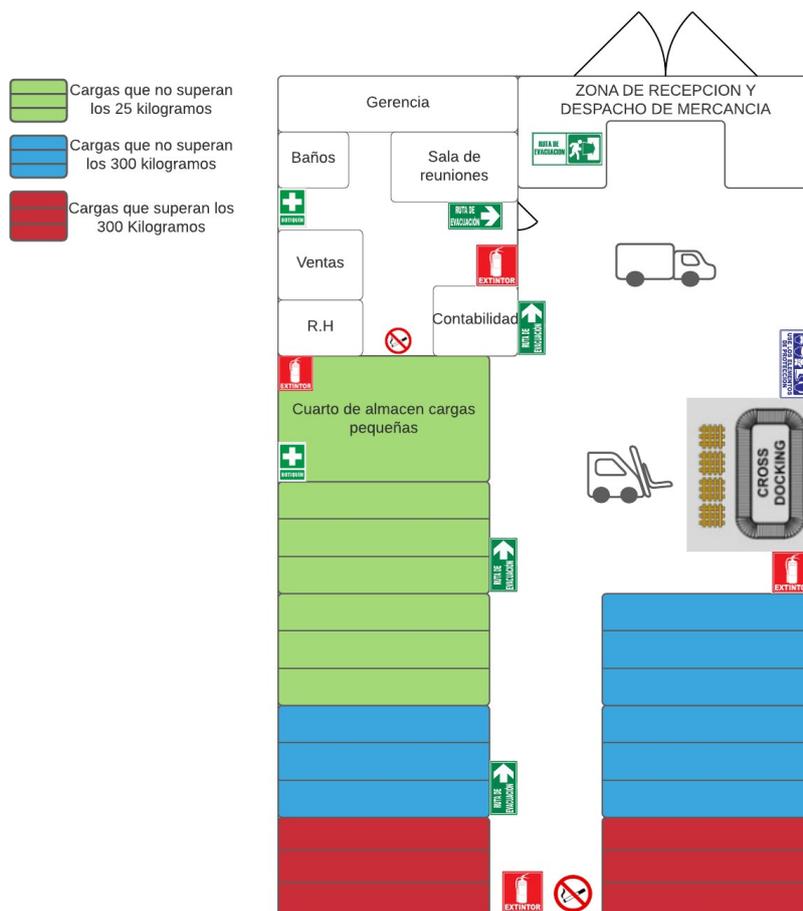
DESIGNACIÓN Y ACEPTACIÓN DEL NOMBRAMIENTO DE LOS MIEMBROS DE LOS EQUIPOS DE EMERGENCIA			
Esta empresa ha decidido designar y formar como responsables de emergencias a los siguientes trabajadores:			
CARGO	Nombre y apellidos	Firma y aceptación	Fecha
JEFE DE EMERGENCIA			
Titular			
Substituto			
JEFE DE INTERVENCIÓN			
Titular			
Substituto			
EQUIPO DE PRIMERA INTERVENCIÓN			
Titular			
Titular			
Titular			
Substituto			
Substituto			
Substituto			
EQUIPO DE SEGUNDA INTERVENCIÓN			
Titular			
Titular			
Substituto			
Substituto			
EQUIPO DE ALARMA Y EVACUACIÓN			
Titular			
Titular			
Substituto			
Substituto			
EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS			
Titular			
Titular			
Substituto			
Substituto			
La designación de los equipos de emergencia será firme en caso de no manifestar nada en contra por escrito, en el plazo de 15 días. Se solicita a los representantes de los trabajadores firmen en el espacio "Recibí" y en el espacio "Conforme" en caso de estar de acuerdo con los nombramientos propuestos.			
Fecha:	Recibí:	Conforme:	
	Fecha:	Fecha:	
Fdo. La empresa	Fdo. Representante / Trabajador	Fdo. Representante / Trabajador	

Nota. Tabla en la que se muestra el formato a llenar para la designación de la brigada de primeros auxilios.

Para el plan de emergencia se ha realizado un diseño de la instalación de la empresa ferretería Acosta en el cual se muestra la señalización y la ruta de evacuación que se debe de realizar en los simulacros y en las situaciones de emergencia.

Figura 26.

Señalización de ruta de evacuación y simbología para el plan de emergencias propuesto



Nota. Tabla en la que se muestra la distribución en plantade la compañía con la señalización y organización propuesta

4.3.14 Proceso para la realización de simulacros

El desarrollo de los simulacros es muy importante para saber cómo reaccionar en situaciones de emergencia, así como para evaluar la reacción de la brigada en estos casos. El alcance que tendrá el desarrollo del simulacro son todos los cargos de la organización, y su desarrollo se compone de la etapa de planificación, ejecución y evaluación.

4.3.14.a Planificación, para la planificación se tiene en cuenta que se deben realizar reuniones para definir los recursos que se utilizarán, lo que se quiere simular y las responsabilidades de los participantes para que su ejecución sea eficiente y productiva, por otro lado, es de vital importancia tener una ubicación de punto de encuentro que sea óptimo para la evacuación.

4.3.14.b Ejecución y evaluación, en el proceso de la ejecución se tiene que realizar según lo planificado para poder evaluar de manera óptima lo realizado y verificar que las deficiencias y aspectos a mejorar, para esto la brigada debe realizar un informe de lo realizado, teniendo en cuenta la tabla 44 que se debe diligenciar en la ejecución del simulacro.

Tabla 46.

Ficha para registro de simulacro.

REGISTRO DE SIMULACRO DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN				
DATOS GENERALES DEL SIMULACRO				
Fecha		Hora de Inicio		Hora de finalización
Centro		Departamento		Tipo de emergencia
Observadores	Nombre y apellidos:		Nombre y apellidos:	
	Cargo:		Cargo:	
Aviso previo a medios externos	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí, a los siguientes:		Presencia de personal externo	<input type="checkbox"/> Trabajadores de otras empresas <input type="checkbox"/> Usuarios <input type="checkbox"/> Visitantes
RESULTADOS DEL SIMULACRO				
Resultados de las diferentes fases				
FASE	¿Se alcanza el objetivo?	Observaciones	Mejoras / modificaciones	
Detección de la emergencia				
Transmisión de la alarma				
Intervención y control de la emergencia				
Evacuación				
Aviso y atención de ayuda exterior				
EVOLUCIÓN DEL SIMULACRO				
FASE	¿Quién?	¿Cuándo?	¿Cómo?	Observaciones / Incidencias
Detección				
Transmisión de la alarma				
Intervención				
Evacuación				
Coordinación medios internos				
Aviso y coordinación ayuda exterior				
Final de la emergencia				
Equipos y materiales				
Medios y equipos de extinción utilizados	Número	Observaciones	Mejoras / modificaciones	
Parámetros de control				
Tiempos	Duración del simulacro:		Nº personas evacuadas:	
	Tiempo hasta la detección:			
	Tiempo hasta el aviso:			
	Tiempo hasta la intervención:		Nº personas atendidas primeros auxilios:	
	Duración de la intervención/control:			
Tiempo evacuación:				
Fdo. Jefe de Emergencia		Fdo. Jefe de Intervención		Fdo. Representante de los trabajadores

Nota. Tabla en la que se muestra el formato a llenar en los simulacros que se realicen.

5. CONCLUSIONES

Dentro de la ferretería Acosta se realizó un diagnóstico general de la empresa con un enfoque en ergonomía y prevención de riesgos laborales, ya que en el momento la empresa no cuenta con un plan de prevención que minimice los riesgos presentes en los puestos de trabajo. Al tener una perspectiva general de la empresa, se realizó un análisis de los puestos de trabajo para todas las áreas con ayuda de flujogramas y organigramas donde se identificaron las tareas y procedimientos que se realizan por cada puesto en la empresa, seguidamente se utilizó la GTC 45 en donde se identificaron y evaluaron los respectivos riesgos de acuerdo a las tareas que se realizan en las áreas administrativas, ventas y operativa. Para identificar las molestias y posibles enfermedades a causa de un mal diseño ergonómico, se usó la herramienta ERGOPAR que usa la participación de los empleados para identificar las molestias que se generan en sus puestos de trabajo; por medio de encuestas y matrices se lograron reconocer los factores de riesgo presentes en cada área y sus respectivas recomendaciones para mitigar estas molestias, para esta herramienta se tuvieron en cuenta la participación de toda la empresa y se dio un enfoque a las tareas realizadas desde la casa, donde se tuvo en cuenta los riesgos presentes en el puesto de trabajo al realizar un trabajo remoto. Por último, se planteó un plan de prevención de riesgos laborales donde se identifica el tamaño y labores que se realizan en la empresa para realizar matrices de seguimiento y control para prevenir posibles accidentes que afecten la salud de los trabajadores o en caso de emergencia ante cualquier situación; todo este plan será supervisado y guiado por el Copasst quién será el encargado de llevar el plan a cabo para que la empresa lleve este plan a cabo.

BIBLIOGRAFÍA

- [1] Celsa, "Trabajar desde casa: posibilidades y desafíos", Celsa. [En línea]. Disponible en: <http://www.andi.com.co/Uploads/Trabajar%20desde%20casa%20posibilidades%20y%20desaf%C3%ADos%20CESLA%20ANDI.pdf>
- [2] CCS, "¿Cómo ha estado la siniestralidad en el sector ferretero?", Consejo Colombiano de Seguridad, 2021. [En línea]. Disponible en: <https://ccs.org.co/articulos-tecnicos/como-ha-estado-la-siniestralidad-laboral-en-el-sector-de-la-construccion/>
- [3] "Seguridad y salud en el trabajo (Seguridad y salud en el trabajo)", Ilo.org, 2021. [En línea]. Disponible en: <https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/lang-es/index.htm#:~:text=Cada%20d%C3%ADa%20mueren%20personas%20a,4%20d%C3%ADas%20de%20absentismo%20laboral>
- [4] C. La República, "Durante junio, las ARL registraron un aumento de 206,02% de las enfermedades de origen laboral", La Republica, 2021. [En línea]. Disponible en: <https://www.larepublica.co/finanzas/durante-junio-las-arl-registraron-un-aumento-de-20602-de-las-enfermedades-de-origen-laboral-3060302>
- [5] "Ferreteros con mucho potencial ", SURA. [En línea]. Disponible en: <https://www.sura.com/estrategiascomerciales/documentos/sectoriales/ferreterias.pdf>
- [6] N. N. María C., S. T. María D., M. S. Jennifer A., enfermedades laborales en el área administrativa, Tesis pre. Universidad de Santiago de Cali, Cali, Colombia, 2019. [En línea]. Disponible en: <https://repository.usc.edu.co/bitstream/handle/20.500.12421/4676/ENFERMEDADES%20LABORALES.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

- [7] M. b. Trabajo, "gov.co" CIRCULAR EXTERNA No, 0021 de 2020, 17 marzo 2020. Disponible
en: <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/Circular+0021.pdf/8049a852-e8b0-b5e7-05d3-8da3943c0879?t=1584464523596>
- [8] Congreso de Colombia, "Ley 1562 de 2012", Ministerio de salud, Bogotá. Disponible
en:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>
- [9] Congreso de Colombia, "Circular 0041 del 2020", Ministerio de trabajo, Bogotá. Disponible
en:
<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/60876961/Circular+0041-2020.PDF/98d19065-352d-33d2-978e-9e9069374144?t=1591222484807>
- [10] Mintrabajo.gov.co. 2021. Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Ministerio del trabajo. [En línea] Disponible
en: <https://www.mintrabajo.gov.co/relaciones-laborales/riesgos-laborales/sistema-de-gestion-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo>
- [11] M. b. Trabajo, "gov.co" CIRCULAR EXTERNA No, 0017 de 2020, 24 febrero 2020. Disponible
en: <http://www.ins.gov.co/Noticias/Coronavirus/Circular%20017.pdf>.
- [12] Fierros.com, "Riesgos ferreteros". Fierros 2 edición, 2015. [En línea]. Disponible en: <https://fierros.com.co/ediciones/ediciones-2edicion-27/ediciones-2edicion-2gestion/>
- [13] Insst, "¿Qué es el plan de prevención de riesgos laborales?". Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. [En línea]. Disponible en:

- <https://www.insst.es/-/que-es-el-plan-de-prevencion-de-riesgos-laborales->
- [14] Ista, Plan de prevención de riesgos laborales, 1st ed. España. Disponible en: <https://istas.net/salud-laboral/actividades-preventivas/plan-de-prevencion>
- [15] Xavier Pladevall, "Plan de prevención de riesgos laborales ", Xavier Pladevall, España. Disponible en: <https://acciopreventiva.com/xavier-pladevall-experto-en-prevencion-de-riesgos-laborales/>
- [16] Marta Guillen, "Ergonomía y la relación con los factores de riesgo en salud ocupacional", Scielo. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192006000400008
- [17] SCE, "Ergonomía", SCE sociedad colombiana de ergonomía. Colombia. Disponible en: <https://www.sociedadcolombianadeergonomia.com/ergonomia>
- [18] UPV, "Ergonomía", Servicio de prevención. Universidad del País vasco. Disponible en: <https://www.ehu.eus/es/web/prebentzio-zerbitzua/ergonomia>
- [19] OBP, "ISO 45001", Online browsing platform. Disponible en: <https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:45001:ed-1:v1:es>
- [20] Udima, "Riesgos laborales", Universidad a distancia de Madrid. Disponible en: <https://www.gestion-sanitaria.com/3-riesgos-laborales-conceptos-basicos.html>
- [21] Herramienta ergonómica, "Conceptos de Ergonomía", Fundación para la prevención de riesgos. Disponible en: <https://www.foe.es/portal/PRL/Ergonomia/conceptos.asp>
- [22] UCLA, "Ergonomía para conserjes ", The university of california. Disponible en: http://losh.pre.ss.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/37/2016/01/JanitorsVESLErgoMod_2017.pdf
- [23] Nueva ISO, "Mejora continua", Nueva Iso 9001:2015. Disponible en: <https://www.nueva-iso-9001-2015.com/10-3-mejora-continua/>
- [24] Mejora continua, "Qué es mejora continua". Disponible

en:<https://mejoracontinua.net/que-es-la-mejora-continua-segun-autores>

- [25] Pita Fernández S, Vila Alonso MT, Carpente Montero J., “Determinación de factores de riesgo”, Disponible en:

[https://www.fisterra.com/mbe/investiga/3f de riesgo/3f de riesgo2.pdf](https://www.fisterra.com/mbe/investiga/3f%20de%20riesgo/3f%20de%20riesgo2.pdf)

- [26] Scielo, “Los factores de riesgo”. Revista cubana de medicina. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000400018

- [27] Min trabajo, “Guía técnica para la implementación de mypes”. Ministerio de trabajo. Disponible en:

[https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/51963/Guia+tecnica+de+imp
l
e
m
e
n
t
a
c
i
o
n
+
d
e
l
+
S
G
+
S
S
T
+
p
a
r
a
+
M
i
p
y
m
e
s
.pdf/e1acb62b-8a54-0da7-0f24-8f7e6169c178](https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/51963/Guia+tecnica+de+implementacion+del+SG+SST+para+Mipymes.pdf/e1acb62b-8a54-0da7-0f24-8f7e6169c178)

- [28] ISTAS , “Evaluación de riesgos laborales”. Instituto sindical de trabajo. Disponible en: <https://istas.net/salud-laboral/actividades-preventivas/evaluacion-de-riesgos-laborales>

- [29] ISTAS , “Plan de prevención de riesgos laborales” .Diba. España. Disponible en:

[https://www.diba.cat/documents/467843/96195101/Guia_practica_elaboracion
_Plan_PRL.pdf/4bb772df-fb15-4682-a6a3-35037a55c681](https://www.diba.cat/documents/467843/96195101/Guia_practica_elaboracion_Plan_PRL.pdf/4bb772df-fb15-4682-a6a3-35037a55c681)

- [30] Guía técnica colombiana, 2ª ed., ICONTEC., Bogotá D.C., Carolina del Norte, 2012. [En línea]. Disponible en:

[https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/6034/ParraCuestaDi
anaMarcelaVasquezVeraErikaVanessa2016-AnexoA.pdf?sequence=2](https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/6034/ParraCuestaDianaMarcelaVasquezVeraErikaVanessa2016-AnexoA.pdf?sequence=2)

- [31] istas. 2014. Manual del método ERGOPAR versión 2. [En línea]. Disponible en: <https://ergopar.istas.net/ficheros/documentos/v2/primeraparte.pdf>

- [32] insst, “¿Qué es el Plan de prevención de riesgos laborales?”, Ministerio de

- trabajo y económico social. [En línea]. Disponible en: <https://www.insst.es/-/que-es-el-plan-de-prevencion-de-riesgos-laborales->
- [33] Decreto, "Resolución 2400 de 1979", Ministerio de trabajo, Bogotá. Disponible en: <http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/Res.2400-1979.pdf>
- [34] Ministerio de trabajo, "resolución 1016 de 1989", Ministerio de trabajo, Bogotá. Disponible: <https://www.arlsura.com/index.php/decretos-leyes-resoluciones-circulares-y-jurisprudencia/206-resoluciones/1132-resolucion-001016-de-1989>
- [35] Ministerio de trabajo, "resolución 1111 de 2017", Ministerio de trabajo, Bogotá. Disponible: <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/647970/Resoluci%C3%B3n+1111-+est%C3%A1ndares+m%C3%ADnimos-marzo+27.pdf>
- [36] Senado, "Código Sustantivo del trabajo", Ministerio de trabajo, Bogotá. Disponible: http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/codigo_sustantivo_trabajo.html
- [37] ARL SURA, "Resolución 0312 de 2019", Ministerio de trabajo, Bogotá. Disponible: https://www.arlsura.com/files/Resolucion_0312_de_2019_Estandares_Minimos.pdf
- [38] Icontec, "norma NTC 3955", ICONTEC, Bogotá. Disponible en: <https://www.academia.edu/8131232/NTC3955>
- [39] Icontec, "norma NTC 5655", ICONTEC, Bogotá. Disponible en: <http://files.seguridad-y-salud0.webnode.es/200000100-9042a913a1/NTC%205655%20PUESTOS%20DE%20TRABAJO.pdf>
- [40] Ley, "Ley 1523 de 2011", Secretaría general alcaldía mayor , Bogotá, Colombia. Disponible en: <https://secretariageneral.gov.co/transparencia/marco-legal/normatividad/ley-1523-2012>

- [41] Ley, "Ley 378 de 1997", Secretaría del senado , Bogotá, Colombia.
Disponible en:
http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0378_1997.html
- [42] Decreto, "Decreto 884 de 2012", Secretaría del senado , Bogotá, Colombia.
Disponible en:
http://www.suin-juricol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1183842Decreto_614_de_1984, Copaso , Bogotá, Colombia. Disponible en:
http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/decreto_614%2084%20Organizaci%20o%20n%20y%20Administracion%20Salud%20Ocupacional.pdf
- [43] Decreto, "Decreto 1477 de 2014", Ministerio de trabajo , Bogotá, Colombia.
Disponible en:
https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/36482/decreto_1477_del_5_de_agosto_de_2014.pdf/b526be63-28ee-8a0d-9014-8b5d7b299500
- [44] Decreto, "Decreto 1295 de 1994", Ministerio de trabajo , Bogotá, Colombia.
Disponible en:
https://www.cvc.gov.co/sites/default/files/Sistema_Gestion_de_Calidad/Procesos%20y%20procedimientos%20Vigente/Normatividad_Gnl/Decreto%201295%20de%201994-Jun-22.pdf
- [45] Resolución, "Resolución 2646 de 2008", Ministerio de trabajo , Bogotá, Colombia. Disponible en:
<http://www.saludcapital.gov.co/Documentos%20Salud%20Ocupacional/RESOL.%202646%20DE%202008%20RIESGO%20PSICOSOCIAL.pdf>
- [46] Resolución, "Resolución 2347 de 2007", Ministerio de trabajo, Bogotá, Colombia. Disponible en: <http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/Res.2400-1979.pdf>
- [47] M. L. Calderón, "Misión, Visión y valores corporativos", Ferretería Acosta

S.A.S, Bogotá, Colombia, FA-MV-01, 2020.

- [48] NGRD, "Programa de vigilancia epidemiológico osteomuscular", Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres, Bogotá, Colombia. 2014. Disponible en:
http://portal.gestiondelriesgo.gov.co/Documents/Lineamientos_Int/PRO-1601-GTH-04_PROGRAMA_DE_VIGILANCIA_EPIDEMIOLOGICA_OSTEOMUSCULAR.pdf
- [49] "Figura de posición correcta para el levantamiento manual de carga", Google fotos. Disponible en:
https://www.google.com/search?q=fotos+levantamiento+de+cargas&source=nms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi-3fOJ6P3zAhXqRDABHZf2AgoQ_AUoAXoECAEQAw&biw=634&bih=689&dpr=2#imgsrc=9bzUdGCDPX59NM
- [50] "Recomendaciones para la manipulación de cargas", Google fotos. Disponible en:
https://www.google.com/search?q=fotos+aproximarse+a+la+carga&tbm=isch&ved=2ahUKEwjU95OL6P3zAhVBZ98KHQHgCdQQ2-cCegQIABAA&oq=fotos+aproximarse+a+la+carga&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQgAQ6CAgAEIAEELEDOgsIABCABBcxAxCDAToGCAAQCBAeUKMNNw6YLo-aAFwAHgBgAHmAogByxeSAQg4LjE2LjEuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=01mDYZTCJMHO_QaBwKegDQ&bih=689&biw=634#imgsrc=KA7CsCoMvXJ8wM
- [51] "Como levantar y llevar cargas correctamente", Google fotos. Disponible en:
https://www.google.com/search?q=buscar+equilibrio+del+cuerpo+para+levantar+cargas&tbm=isch&ved=2ahUKEwiv7YbE6f3zAhXCVN8KHW7JBL4Q2-cCegQIABAA&oq=buscar+equilibrio+del+cuerpo+para+levantar+cargas&gs_l

c

p=CgNpbWcQA1C1CljE2DIFWgAcAB4AIABnQKIAY8HkgEFMi40LjGYAQCg

A

QGgAQtnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=V1uDYe IFcKp QbukpPwC
w&bih=689&biw=634#imgrc=xnEnADkazG0VBM

- [52] "Como conducir correctamente", Google fotos. Disponible en: <https://www.comparaencasa.com/seguros-de-auto/novedades/seguridad-cual-es-la-postura-correcta-al-conducir/>
- [53] "Como sentarse en casa", Google fotos. Disponible en: <https://estudiodesdecasa.com.ar/wp-content/uploads/2018/09/Ergonomia-en-la-pc-EstudioDesdeCasa.jpg>
- [54] Liberty seguros. "Trabajo pleno", Colombia. Disponible en: <https://www.libertycolombia.com.co/sites/default/files/2019-07/Guia%20Tecnica%20Promocion%20Salud%20Riesgos%20Laborales%20T eletrabajo.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

MANUAL DE FUNCIONES

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MG-01
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION: 0

NOMBRE DEL CARGO: GERENTE GENERAL

FUNCIONES:

1. Orientar a los empleados de la empresa buscando que cada departamento cumpla con las funciones que le fueron asignadas.
2. Delegar las funciones de la empresa entre todos los departamentos.
3. Velar para que las decisiones tomadas en la junta directiva sean ejecutadas por los departamentos correspondientes.
4. Asegurarse que la junta directiva reciba información concerniente a los asuntos de la empresa. Así se garantiza que la junta pueda cumplir sus funciones reguladoras.
5. Desarrollar estrategias que permitan optimizar el funcionamiento de la organización, dichas estrategias deben ser presentadas ante la junta directiva para definir si son implementadas o no.
6. Tomar decisiones inmediatas si son requeridas con urgencia y luego informar de estas a la junta directiva.
7. Establecer negociaciones con los clientes.
8. Representar la organización para la que trabaja en eventos públicos, reuniones con otras empresas, entre otros.
9. Velar para que las finanzas de la empresa se lleven de manera correcta.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Recursos Humanos	Gerente General	Gerente General

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MG-01
		FECHA:10/09/2021
		VERSION:0

RESPONSABILIDADES:

1. Procurar el cuidado integral de su salud;
2. Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
4. Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST; y
6. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
7. Brindar condiciones óptimas en seguridad y salud.
8. Presentar un informe del estado de la empresa semestral.
9. Cumplir con los objetivos de la empresa.
10. Informar a la junta directiva sobre cualquier irregularidad que se presente.

 <p>Ferretería Acosta S.A.S</p>	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-M G-01
		FECHA:10/09/2021
		VERSION:0

COMPETENCIAS REQUERIDAS:

LIDERAZGO: Capacidad para dirigir a un grupo o equipo de trabajo del que dependen otros equipos, y comunicar la visión de la organización, tanto desde su rol formal como desde la autoridad moral que define su carácter de líder.

PERSEVERANCIA EN LA CONSECUCIÓN DE OBJETIVOS: Capacidad para actuar con fuerza interior, insistir cuando es necesario, repetir una acción y mantener un comportamiento constante para lograr un objetivo.

PENSAMIENTO ESTRATÉGICO: Capacidad para comprender los cambios del entorno y establecer su impacto a corto, mediano y largo plazo en la organización, optimizar las fortalezas internas, actuar sobre las debilidades y aprovechar las oportunidades del contexto.

INFLUENCIA Y NEGOCIACIÓN: Capacidad para persuadir a otras personas, utilizar argumentos sólidos y honestos, y acercar posiciones mediante el ejercicio del razonamiento conjunto, que contemple los intereses de todas las partes intervinientes y los objetivos organizacionales.

EDUCACION: Administrador de empresas o Ingeniero industrial con posgrado en gerencia y especialización en la misma.

FORMACION: Tener carácter, liderazgo y ser conciliador.

EXPERIENCIA: Haber sido gerente en algún departamento de la empresa por lo menos con cuatro años de experiencia.

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MG-02
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION: 0

NOMBRE DEL CARGO: REVISOR FISCAL

AREA: GERENCIA

FUNCIONES:

- 1) Cerciorarse de que las operaciones que se celebren o cumplan por cuenta de la sociedad se ajustan a las prescripciones de los estatutos, a las decisiones de la asamblea general y de la junta directiva;
- 2) Dar oportuna cuenta, por escrito, a la asamblea o junta de socios, a la junta directiva o al gerente, según los casos, de las irregularidades que ocurran en el funcionamiento de la sociedad y en el desarrollo de sus negocios;
- 3) Colaborar con las entidades gubernamentales que ejerzan la inspección y vigilancia de las compañías, y rendirles los informes a que haya lugar o le sean solicitados;
- 4) Velar por que se lleven regularmente la contabilidad de la sociedad y las actas de las reuniones de la asamblea, de la junta de socios y de la junta directiva, y porque se conserven debidamente la correspondencia de la sociedad y los comprobantes de las cuentas, impartiendo las instrucciones necesarias para tales fines;
- 5) Inspeccionar asiduamente los bienes de la sociedad y procurar que se tomen oportunamente las medidas de conservación o seguridad de los mismos y de los que ella tenga en custodia a cualquier otro título;
- 6) Impartir las instrucciones, practicar las inspecciones y solicitar los informes que sean necesarios para establecer un control permanente sobre los valores sociales;
- 7) Autorizar con su firma cualquier balance que se haga, con su dictamen o informe correspondiente;
- 8) Convocar a la asamblea o a la junta de socios a reuniones extraordinarias cuando lo juzgue necesario, y
- 9) Cumplir las demás atribuciones que le señalen las leyes o los estatutos y las que, siendo compatibles con las anteriores, le encomiende la asamblea o junta de socios.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Recursos Humanos	Revisor Fiscal	Gerente General

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MG-02
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION: 0

RESPONSABILIDADES:

- 1) Procurar el cuidado integral de su salud;
- 2) Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
- 3) Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
- 4) Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
- 5) Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST; y
- 6) Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
- 7) Tiene como responsabilidad informar a la junta directiva cualquier irregularidad que se evidencie en los documentos que lleve su firma.
- 8) Seguir las recomendaciones que se le dan para el puesto de trabajo.

COMPETENCIAS REQUERIDAS:

EDUCACION: Título profesional Contador público.

FORMACION: Formación en normas NIIF, formación en el sistema de seguridad y salud en el trabajo.

EXPERIENCIA: 3 a 4 años de experiencia en cargos similares.

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MA-05
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION: 0

NOMBRE DEL CARGO: AUXILIAR CONTABLE

AREA: ADMINISTRATIVO Y FINANCIERO **JEFE INMEDIATO:** CONTADOR

FUNCIONES:

1. Causación de facturas de compra, de crédito y de contado.
2. Conciliación de extractos de compras de tarjetas de crédito.
3. Conciliación de extractos bancarios de la cuenta corriente y de la cuenta de ahorros.
4. Causación de nómina, parafiscales y prestaciones sociales.
5. Enviar certificados de retención practicados por la empresa a quienes los solicite.
6. Revisión de soportes que sustentan las compras en efectivo.
7. Recepción de facturas.
8. Causación y pago de impuestos.
9. Realizar cotizaciones cuando se requiera.
10. Cumplir con las demás funciones requeridas por la empresa.
11. Elaboración de informe de cuentas por pagar.
12. Pasar informe de saldos a favor con proveedores al director logístico y a facturación y cartera.
13. Solicitar certificados de retención bimestral como anualmente de FUENTE, IVA e ICA a los clientes que nos lo practiquen.

Recursos Humanos	Auxiliar contable	Gerente General

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MA-05
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION: 0

RESPONSABILIDADES:

1. Procurar el cuidado integral de su salud;
2. Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
4. Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST; y cumplir las recomendaciones que se le disponen en ergonomía.
6. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
7. Asistir a las capacitaciones de las normas y reglamentos que implemente el gobierno.
8. Revisar el contenido total de la factura.
9. Pasar informe del estado de cuentas por pagar al jefe inmediato.
10. Informar de cualquier anomalía en las facturas de compra al jefe inmediato.
11. Las conciliaciones bancarias de las cuentas de ahorro y corrientes de la empresa se deben entregar a más tardar el día 5(cinco) de cada mes, conciliando inmediatamente con el mes anterior.

COMPETENCIAS REQUERIDAS:

CONOCIMIENTOS TÉCNICOS: Capacidad para poseer, mantener actualizados y demostrar todos aquellos conocimientos y/o experiencias específicas que se requieran para el ejercicio de la función a cargo.

RESPONSABILIDAD: Capacidad para demostrar preocupación por llevar a cabo las tareas con precisión y calidad, con el propósito de contribuir a la organización.

EDUCACION: técnico en contaduría.

FORMACION: Conocimientos en el programa contable HELISA y en EXCEL, formación en el sistema de seguridad y salud en el trabajo.

EXPERIENCIA: Dos años de experiencia en cargos similares.

 <p>Ferretería Acosta S.A.S</p>	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MA-02
		FECHA: 06/09/2021
		VERSION: 0

NOMBRE DEL CARGO: CONTADOR

AREA: ADMINISTRATIVO **JEFE INMEDIATO:** jefe administrativo y financiero

FUNCIONES:

1. Diligenciar y mantener actualizados los libros de contabilidad.
2. Mantener la información contable al día con todos los soportes a través de digitación en software (HELISA) con ayuda y supervisión de los auxiliares contables.
3. Elaborar y presentar los estados financieros con sus correspondientes notas y con la periodicidad acordada en el contrato.
4. Mantener actualizada la información tributaria según las reformas que haga el gobierno.
5. Preparar las declaraciones tributarias nacionales y territoriales, con los respectivos anexos.
6. Elaboración de la información exógena con destino a las autoridades tributarias.
7. Expedir las certificaciones que se requieran, con fundamento en los libros de contabilidad.
8. Realizar auditorías de los documentos contables.
9. Preparar las liquidaciones de personal retirado de la empresa.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Recursos Humanos	Contador	Gerente General

 <p>Ferretería Acosta S.A.S</p>	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MA-02
		FECHA: 06/09/2021
		VERSION: 0

RESPONSABILIDADES:

1. Procurar el cuidado integral de su salud;
2. Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
4. Informar oportunamente al contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST; y cumplir con las recomendaciones que se dan para el cargo;
6. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
7. Presentar al contratante los soportes de pago de salud, pensión y ARL.
8. Informar sobre cualquier irregularidad que observe dentro del ejercicio de sus funciones.
9. Asistir a las capacitaciones de las normas y reglamentos que implemente el gobierno.

COMPETENCIAS REQUERIDAS:

CONOCIMIENTOS TÉCNICOS: Capacidad para poseer, mantener actualizados y demostrar todos aquellos conocimientos y/o experiencias específicas que se requieran para el ejercicio de la función a cargo.

DIRECCIÓN DE EQUIPOS DE TRABAJO: Capacidad para integrar, desarrollar, consolidar y conducir con éxito un equipo de trabajo, y alentar a sus integrantes a actuar con autonomía y responsabilidad.

RESPONSABILIDAD: Capacidad para demostrar preocupación por llevar a cabo las tareas con precisión y calidad, con el propósito de contribuir a la organización.

EDUCACION: Título profesional Contador público.

FORMACION: Tributaria, contable y legal, formación en el sistema de seguridad y salud en el trabajo.

EXPERIENCIA: 3 a 4 años de experiencia en cargos similares.

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MA-03
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION: 0

NOMBRE DEL CARGO: COORDINADOR DE TALENTO HUMANOS

AREA: ADMINISTRATIVO

JEFE INMEDIATO: JEFE ADMINISTRATIVO Y FINANCIERO

FUNCIONES:

1. Planificación estratégica del capital humano , en relación a su organización y desarrollo.
2. Poner en marcha con la máxima eficiencia el Plan de Recursos Humanos, así como el presupuesto anual de Recursos Humanos destinado a su ejecución.
3. Plan de comunicación interna. Garantizar canales de comunicación efectivos y suficientes entre los diferentes niveles de la empresa, así como entre los trabajadores.
4. Definición de la política y protocolos de reclutamiento de personal, así como de despido y sucesión.
5. Definir protocolo para gestionar las crisis de ambiente laboral, así como los conflictos internos.
6. Elaborar Plan de capacitación y programa de incentivos para empleados.
7. Crear los mecanismos necesarios para detectar el talento dentro de la empresa y motivar su desarrollo en beneficio de la Organización y del empleado.
8. Diseñar Plan de Seguridad y prevención de Riesgos Laborales.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Recursos Humanos	Jefe Administrativo y Financiero	Gerente General

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MA-03
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION: 0

RESPONSABILIDADES:

1. Procurar el cuidado integral de su salud;
2. Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
4. Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST; y cumplir con las recomendaciones que se dan al puesto de trabajo.
6. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)
7. Otorgar o negar permisos para el buen funcionamiento de la empresa.
8. Realización del horario laboral para el personal.
9. Capacitar al personal para tener una mejor productividad en cada cargo.
10. Recibir y dar trámite a las inconformidades laborales.
11. Manejo óptimo del presupuesto otorgado por la empresa.

COMPETENCIAS REQUERIDAS:

COMUNICACIÓN EFICAZ: Capacidad para escuchar y entender al otro, para transmitir en forma clara y oportuna la información requerida por los demás.

TRABAJO EN EQUIPO: Capacidad para colaborar con los demás, formar parte de un grupo y trabajar con otras áreas de la organización con el propósito de mejorar la productividad.

CONDUCCIÓN DE PERSONAS: Capacidad para dirigir al personal a cargo, distribuyendo de la mejor manera sus funciones y desarrollar el talento y las habilidades de las personas.

EDUCACION: Profesional en psicología, administración de empresas o ingeniería industrial, con especialización de seguridad y salud en el trabajo.

FORMACION: Habilidad en las relaciones humanas y laborales, formación en el sistema de seguridad y salud en el trabajo.

EXPERIENCIA: 2 años de experiencia en cargos similares

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MA-04
		FECHA: 06/02/2020
		VERSION: 0

NOMBRE DEL CARGO: FACTURACION Y CARTERA

AREA: ADMINISTRATIVO **JEFE INMEDIATO:** jefe administrativo y financiero.

FUNCIONES:

1. Elaboración de facturas de venta y remisiones por medio del sistema contable HELISA.
2. Elaborar recibos de caja de las facturas de venta.
3. Revisar estado de cartera para hacer cobro a los clientes.
4. Mantener actualizados el archivo de las facturas de venta, remisiones, correspondencia y toda la documentación en general con respecto a la facturación de la compañía.
5. Enviar certificados de retención practicados por la empresa a los clientes que los solicite.
6. Elaboración de la correspondencia, documentación interna como comunicados, memorandos, certificaciones comerciales y otros.
7. Cumplir con las demás funciones requeridas por la empresa.
8. Realizar ingresos de los transportadores a las plantas de los clientes que lo requieran.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Recursos Humanos	Facturación y Cartera	Gerente General

 <p>Ferretería Acosta S.A.S</p>	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MA-04
		FECHA: 16/09/2021
		VERSION: 0

NOMBRE DEL CARGO: FACTURACION Y CARTERA

AREA: ADMINISTRATIVO **JEFE INMEDIATO:** jefe administrativo y financiero.

FUNCIONES:

1. Elaboración de facturas de venta y remisiones por medio del sistema contable HELISA.
2. Elaborar recibos de caja de las facturas de venta.
3. Revisar estado de cartera para hacer cobro a los clientes.
4. Mantener actualizados el archivo de las facturas de venta, remisiones, correspondencia y toda la documentación en general con respecto a la facturación de la compañía.
5. Enviar certificados de retención practicados por la empresa a los clientes que los solicite.
6. Elaboración de la correspondencia, documentación interna como comunicados, memorandos, certificaciones comerciales y otros.
7. Cumplir con las demás funciones requeridas por la empresa.
8. Realizar ingresos de los transportadores a las plantas de los clientes que lo requieran.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Recursos Humanos	Facturación y Cartera	Gerente General

 <p>Ferretería Acosta S.A.S</p>	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MA-04
		FECHA: 16/09/2021
		VERSION:0

RESPONSABILIDADES:

1. Procurar el cuidado integral de su salud;
2. Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
4. Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST; y cumplir con las recomendaciones del puesto de trabajo
6. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
7. Asistir a las capacitaciones de las normas y reglamentos que implemente el gobierno.
8. Revisar el contenido de la orden de compra en su totalidad, emitida por el cliente.
9. Mantener la cartera al día y presentando informes cada 15 días sobre su estado.
10. Los recibos de caja de cada mes finalizado se deben entregar contabilizados a más tardar los días 5 del mes siguiente.

COMPETENCIAS REQUERIDAS:

CONOCIMIENTOS TÉCNICOS: Capacidad para poseer, mantener actualizados y demostrar todos aquellos conocimientos y/o experiencias específicas que se requieran para el ejercicio de la función a cargo.

RESPONSABILIDAD: Capacidad para demostrar preocupación por llevar a cabo las tareas con precisión y calidad, con el propósito de contribuir a la organización.

EDUCACION: técnico en contabilidad.

FORMACION: Conocimientos en el programa contable HELISA y EXCEL, formación en el sistema de seguridad y salud en el trabajo.

EXPERIENCIA: Dos años de experiencia en cargos similares.

|

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MA-01
		FECHA: 06/09/2021
		VERSION: 0

NOMBRE DEL CARGO: JEFE ADMINISTRATIVO Y FINANCIERO

AREA: ADMINISTRATIVO

JEFE INMEDIATO: GERENTE GENERAL

FUNCIONES:

1. Encargada de los pagos a proveedores
2. Tener los pagos de nómina al día.
3. Revisar el estado de bancos y encargarse de todas las negociaciones con las entidades financieras.
4. Manejo correcto del recursos humanos y financieros.
5. Realizar informes a la junta directiva del estado financiero y del desempeño de los recursos humanos.
6. Realizar indicadores para poder tener una mejor productividad en su área.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Recursos Humanos	Jefe Administrativo y Financiero	Gerente General

 <p>Ferretería Acosta S.A.S</p>	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MA-01
		FECHA: 06/09/2021
		VERSION: 0

RESPONSABILIDADES:

1. Procurar el cuidado integral de su salud;
2. Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
4. Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST; y
6. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
7. Asistir a las capacitaciones de las normas y reglamentos que implemente el gobierno. |
8. Estar al tanto de las nuevas normas básicas contables y tributarias que afecten la operación de la empresa.
9. Revisar periódicamente la cartera para verificar que este al día.
10. Velar por el correcto funcionamiento de su grupo de trabajo.

COMPETENCIAS REQUERIDAS:

DIRECCIÓN DE EQUIPOS DE TRABAJO: Capacidad para integrar, desarrollar, consolidar y conducir con éxito un equipo de trabajo, y alentar a sus integrantes a actuar con autonomía y responsabilidad.

PENSAMIENTO ESTRATÉGICO: Capacidad para comprender los cambios del entorno y establecer su impacto a corto, mediano y largo plazo en la organización, optimizar las fortalezas internas, actuar sobre las debilidades y aprovechar las oportunidades del contexto.

TOMA DE DECISIONES: Capacidad para analizar diversas variantes u opciones, considerar las circunstancias existentes, los recursos disponibles y su impacto en el negocio, para luego seleccionar la alternativa más adecuada.

EDUCACION: título profesional en administrador de empresas o ingeniería industrial.

FORMACION: tener conocimientos en Excel, tener actitud de liderazgo y ser estratégico en la implementación de políticas de la compañía, formación en el sistema de seguridad y salud en el trabajo.

EXPERIENCIA: 4 años de experiencia en cargos similares.

 <p>Ferretería Acosta S.A.S</p>	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MA-06
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION: 0

NOMBRE DEL CARGO: SERVICIOS GENERALES

AREA: ADMINISTRATIVO **JEFE INMEDIATO:** jefe administrativo y financiero.

FUNCIONES:

1. Realizar el aseo diario de las instalaciones de la empresa.
2. Realizar encargos o diligencias varias que se le solicite.
3. Llevar al personal de oficina en la mañana y en la tarde las bebidas.
4. Tener en cuenta todas las medidas de sanidad cuando esté realizando labores de la cocina.
5. En el aseo de las instalaciones usar todos los implementos de seguridad requeridos.
6. Llevar el correcto manejo del punto verde y los riesgos biológicos para la disposición de las basuras.
7. Brindar apoyo al área administrativa para el archivo de documentos.
8. Realizar desayuno , almuerzo y refrigerio para las personas que se le solicite.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Recursos Humanos	Servicios Generales	Gerente General

 <p>Ferretería Acosta S.A.S</p>	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MA-06
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION: 0

RESPONSABILIDADES:

1. Procurar el cuidado integral de su salud;
2. Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
4. Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST; y
6. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
7. Buen uso de los EPP que se le dan para la protección de la salud.
8. Llevar la hoja de utilización de productos químicos al día.
9. Mantener en perfecto aseo los baños de la empresa.
10. Mantener en perfecto estado la cocina.
11. Mantener en perfecto estado las oficinas y la bodega.
12. Estar pendiente del portón principal de la empresa en la entrada y salida de personas ajenas a la compañía.
13. Aplicar la política de higiene de la empresa.

COMPETENCIAS REQUERIDAS:

RESPONSABILIDAD: Capacidad para demostrar preocupación por llevar a cabo las tareas con precisión y calidad, con el propósito de contribuir a la organización.

COLABORACIÓN: Capacidad de apoyo a los colaboradores, superiores o pares en el desarrollo de las actividades o necesidades requeridas por la empresa.

EDUCACION: Bachiller.

FORMACION: Conocimientos en higiene y manipulación de alimentos, formación en el sistema de seguridad y salud en el trabajo.

 <p>Ferretería Acosta S.A.S</p>	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MO-02
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION: 0

NOMBRE DEL CARGO: CONDUCTOR

AREA: OPERATIVA

JEFE INMEDIATO: JEFE DE BODEGA

FUNCIONES:

1. Recoger y verificar según orden de compra la mercancía.
2. Entregar de forma amable y oportuna los pedidos a los clientes.
3. Atender a las solicitudes de transporte que le sean expresadas por su jefe inmediato o por quien éste delegue.
4. Informar oportunamente al jefe inmediato de toda colisión o accidente de tránsito que se presente en cumplimiento de sus funciones.
5. Verificar que las facturas de compra tengan las retenciones a que haya lugar.
6. Cumplir con los demás requerimientos de la empresa.
7. Entregar las cuentas de los recorridos al día.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Recursos Humanos	Conductor	Gerente General

 <p>Ferretería Acosta S.A.S</p>	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MO-02
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION: 0

RESPONSABILIDADES:

1. Procurar el cuidado integral de su salud;
2. Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
4. Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST; y cumplir las recomendaciones que se dan para el puesto de trabajo.
6. Buen uso de los EPP para la protección personal.
7. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
8. Asistir a las capacitaciones de las nuevas normas y reglamentos que implemente el gobierno.
9. Mantener la bodega en perfectas condiciones de limpieza y organización.
10. Mantener al día los documentos del vehículo.
11. Realizar limpieza y mantenimiento al vehículo a cargo.
12. Revisar el correcto funcionamiento diario del vehículo.
13. Al finalizar la jornada de trabajo verificar que las puertas estén cerradas con candado.

COMPETENCIAS REQUERIDAS:

COLABORACIÓN: Capacidad para brindar apoyo a los otros (pares, superiores y colaboradores), responder a sus necesidades y requerimientos.

INTEGRIDAD: Capacidad para construir relaciones duraderas basadas en un comportamiento honesto y veraz.

EDUCACION: Bachillerato.

FORMACION: Licencia de conducción categorías B2 y C2, formación en el sistema de seguridad y salud en el trabajo.

EXPERIENCIA: Un (1) año de relacionada con el cargo.

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MO-01
		FECHA 10/09/2021
		VERSION: 0

NOMBRE DEL CARGO: JEFE DE ALMACEN

AREA: OPERATIVA

JEFE INMEDIATO: GERENTE GENERAL

FUNCIONES:

1. Supervisar las actividades diarias, prever los requerimientos del cliente y mantener una buena relación con el mismo.
2. Planificar la utilización del personal de bodega teniendo como objetivo responder al plan de ventas.
3. Dirigir al personal de bodega en las labores planificadas. (hacer recorridos)
4. Reportar al gerente los indicadores con posibles mejoras para los procesos logísticos.
5. Colaborar con el cumplimiento del plan de ventas de la empresa.
6. Cumplir con los demás requerimientos de la empresa.
7. Entregar las cuentas de los recorridos al día.
8. Negociar con los transportadores para la entrega de mercancía a los clientes.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Responsable de SST	Jefe De Almacén	Gerente General

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MO-01
		FECHA 10/09/2021
		VERSION: 0

RESPONSABILIDADES:

1. Procurar el cuidado integral de su salud;
2. Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
4. Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG–SST; y
6. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
7. Mantener la bodega al día en cuanto a inventario, orden y aseo.
8. Revisar que sus subalternos estén llevando al día las hojas de vida de los vehículos.
9. Obtener retroalimentación del personal para mejorar los procesos.
10. Al finalizar el año laboral se debe dejar completamente limpios los puestos de trabajo, los vehículos y la bodega en general.
11. Asistir a las capacitaciones de las nuevas normas y reglamentos que implemente el gobierno.
12. Reportar cualquier anomalía que se presente con sus subalternos a su jefe inmediato.

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MC-04
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION:0

NOMBRE DEL CARGO: ANALISTA COMERCIAL

AREA: COMERCIAL

JEFE INMEDIATO: JEFE COMERCIAL

FUNCIONES:

1. Realizar los trámites de cotización de productos de importación.
2. Analizar los costos y precios de compras, teniendo en cuenta la calidad y disponibilidad que ofrecen los proveedores.
3. Identificar el comportamiento en los precios de compra.
4. Cumplir con las normas, procedimientos y aspectos legales establecidos por la empresa y aduaneros.
5. Estar al tanto del estado de las compras (importaciones y otras).

RESPONSABILIDADES:

1. Procurar el cuidado integral de su salud;
2. Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
4. Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST; y cumplir las recomendaciones que se le dan para el puesto de trabajo
6. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
7. Vigilar que el proceso de importación se esté llevando de acuerdo a lo acordado.
8. Velar y verificar que la mercancía se legalice de acuerdo a las normas aduaneras vigentes.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Recursos Humanos	Analista Comercial	Gerente General

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MC-04
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION: 0

COMPETENCIAS REQUERIDAS:

PENSAMIENTO ANALÍTICO: Capacidad para comprender una situación, identificar sus partes y organizarlas sistemáticamente, a fin de determinar sus interrelaciones y establecer prioridades para actuar.

INFLUENCIA Y NEGOCIACIÓN: Capacidad para persuadir a otras personas, utilizar argumentos sólidos y honestos, y acercar posiciones mediante el ejercicio del razonamiento conjunto, que contemple los intereses de todas las partes intervinientes y los objetivos organizacionales.

CONOCIMIENTO DE LA INDUSTRIA Y COMERCIO: Capacidad para comprender las necesidades de los clientes y consumidores, tanto nacionales como internacionales. Implica conocer las tendencias y oportunidades del mercado, las amenazas de las empresas competidoras, conocer a fondo los productos y evaluar la factibilidad y viabilidad de su adaptación a los requerimientos, gustos y necesidades del cliente.

EDUCACION: Estudios en comercio internacional.

FORMACION: Tener conocimiento de las normas, formación en el sistema de seguridad y salud en el trabajo y certificado de nivel B2 en inglés.

EXPERIENCIA: Experiencia de 2 a 3 años en cargos similares.

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MC-03
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION:0

NOMBRE DEL CARGO: ASISTENTE COMERCIAL

AREA: COMERCIAL

JEFE INMEDIATO: jefe comercial.

FUNCIONES:

1. Revisar el correo electrónico (ferreacostaventas@hotmail.com) para estar al tanto de nuevas cotizaciones que envíen los clientes.
2. Cotizar los productos requeridos en los correos que envía cada cliente.
3. Consultar el precio de los productos que ya se hayan vendido, por HELISA.
4. Realizar su respectiva cotización en el formato de la empresa.
5. Enviar las cotizaciones a los clientes y cerciorarse que la reciban.
6. Gestionar incidencias que puedan surgir en la labor.
7. Solicitar la autorización del jefe comercial para cualquier compra.
8. Mantener actualizados los precios en el sistema de cotizaciones.

RESPONSABILIDADES:

1. Procurar el cuidado integral de su salud;
2. Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
4. Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST; y cumplir con las recomendaciones que se le dan al puesto de trabajo.
6. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
7. Asistir a las capacitaciones de las nuevas normas y reglamentaciones que implemente el gobierno.
8. Revisar que los precios cotizados a los clientes y los precios que estén en el sistema sean los correctos.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Recursos Humanos	Asistente Comercial	Gerente General

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MC-03
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION: 0

COMPETENCIAS REQUERIDAS:

COMUNICACIÓN EFICAZ: Capacidad para escuchar y entender al otro, para transmitir en forma clara y oportuna la información requerida.

CONOCIMIENTO DE LA INDUSTRIA Y COMERCIO: Capacidad para comprender las necesidades de los clientes y consumidores, tanto nacionales como internacionales. Implica conocer las tendencias y oportunidades del mercado, las amenazas de las empresas competidoras, conocer a fondo los productos y evaluar la factibilidad y viabilidad de su adaptación a los requerimientos, gustos y necesidades del cliente.

COLABORACIÓN: Capacidad para brindar apoyo a los otros (pares, superiores y colaboradores), responder a sus necesidades y requerimientos, y solucionar sus problemas o dudas.

EDUCACION: Estudios en mercadeo.

FORMACION: Conocimientos avanzados de Excel, formación en sistema de seguridad y salud en el trabajo.

EXPERIENCIA: 1 a 2 años de experiencia en cargos similares.

|

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MC-05
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION:0

NOMBRE DEL CARGO: DIRECTOR LOGISTICO

AREA: COMERCIAL

JEFE INMEDIATO: JEFE COMERCIAL

FUNCIONES:

1. Revisión de las cotizaciones.
2. Coordinar con el Asistente comercial el envío de cotizaciones por correo electrónico en el formato PDF
3. Hacer control de inventarios.
4. Realizar auditorías para verificar que lo que se remisiones se facture.
5. Hacer remisiones por medio del sistema contable Helisa.
6. Encargarse de las negociaciones con clientes y proveedores.
7. Coordinar la recogida y entrega de pedidos con el jefe de bodega.
8. Hacer entrega de dinero para los recorridos.
9. Realizar las compras de la papelería, aseo y cafetería con previa autorización del jefe inmediato.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Recursos Humanos	Director logístico	Gerente General

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MC-05
		FECHA: 10/09/2021
		VERSION: 0

RESPONSABILIDADES:

1. Procurar el cuidado integral de su salud;
2. Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
4. Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG–SST; y seguir las recomendaciones del puesto de trabajo.
6. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG–SST).
7. Asistir a las capacitaciones de las nuevas normas y reglamentaciones que implemente el gobierno.

COMPETENCIAS REQUERIDAS:

COMUNICACIÓN EFICAZ: Capacidad para escuchar y entender al otro, para transmitir en forma clara y oportuna la información requerida por los demás a fin de alcanzar los objetivos organizacionales.

CAPACIDAD DE PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN: Capacidad para determinar eficazmente prioridades y mecanismos para el logro de las metas propuestas por el departamento comercial.

CONOCIMIENTO DE LA INDUSTRIA Y COMERCIO: Capacidad para comprender las necesidades de los clientes y consumidores, tanto nacionales como internacionales. Implica conocer las tendencias y oportunidades del mercado, las amenazas de las empresas competidoras, conocer a fondo los productos y evaluar la factibilidad y viabilidad de su adaptación a los requerimientos, gustos y necesidades del cliente.

PENSAMIENTO ANALÍTICO: Capacidad para comprender una situación, identificar sus partes y organizarlas sistemáticamente, a fin de determinar sus interrelaciones y establecer prioridades para actuar.

ORIENTACIÓN AL CLIENTE INTERNO Y EXTERNO: Capacidad para actuar con sensibilidad ante las necesidades de un cliente y/o conjunto de clientes, actuales o potenciales, externos o internos, que se pueda/n presentar en la actualidad o en el futuro.

 <p>Ferretería Acosta s.a.s</p>	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MC-01
		FECHA: 06/09/2021
		VERSION: 0

NOMBRE DEL CARGO: JEFE COMERCIAL

AREA: COMERCIAL

JEFE INMEDIATO: GERENTE GENERAL

FUNCIONES:

1. Definir el plan estratégico comercial y de ventas anual y gestionar su puesta en marcha.
2. Mantener contacto con los clientes para negociar el listado de precios.
3. Realizar los reportes de ventas y resultados mensuales y anuales.
4. Desarrollar alianzas estratégicas que generen un mayor movimiento e intercambio comercial.
5. Garantizar que los reclamos de los clientes sean atendidos de una manera profesional y eficiente.
6. Implementar políticas de precios y créditos.
7. Asegurarse de que el establecimiento tenga en su haber un buen inventario de los productos a vender.
8. Utilizar efectivamente el espacio del establecimiento comercial para exhibir adecuadamente la mercancía con el fin de atraer las ventas.
9. Elaborar informes de ventas mensuales para garantizar que sean cumplidos los objetivos.
10. Liquidar cotizaciones realizadas por el asistente.
11. Encargarse de analizar los descuentos según inventario o requerimiento del cliente.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Recursos Humanos	Jefe comercial	Gerente General

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MC-01
		FECHA: 06/09/2021
		VERSION: 0

RESPONSABILIDADES:

1. Procurar el cuidado integral de su salud;
2. Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
4. Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG–SST; y cumplir con las recomendaciones que se le dan al puesto de trabajo.
6. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
7. Lograr que las metas de ventas sean cumplidas o superadas.
8. Gestionar cualquier requerimiento de cliente.
9. Como jefe del departamento comercial debe velar por el cumplimiento de las funciones de sus sub alternos.
10. Mantener buenas relaciones con los clientes y con los proveedores.

 <p>Ferretería Acosta S.A.S.</p>	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MC-01
		FECHA:06/09/2021
		VERSION:0

COMPETENCIAS REQUERIDAS:

LIDERAZGO: Capacidad para asegurar una adecuada conducción de personas, desarrollar el talento, y lograr y mantener un clima organizacional armónico y desafiante.

INFLUENCIA Y NEGOCIACIÓN: Capacidad para persuadir a otras personas, utilizar argumentos sólidos y honestos, y acercar posiciones mediante el ejercicio del razonamiento conjunto, que contemple los intereses de todas las partes intervinientes y los objetivos organizacionales.

COMUNICACIÓN EFICAZ: Capacidad para escuchar y entender al otro, para transmitir en forma clara y oportuna la información requerida por los demás.

CONOCIMIENTO DE LA INDUSTRIA Y COMERCIO: Capacidad para comprender las necesidades de los clientes y consumidores, tanto nacionales como internacionales. Implica conocer las tendencias y oportunidades del mercado, las amenazas de las empresas competidoras, conocer a fondo los productos y evaluar la factibilidad y viabilidad de su adaptación a los requerimientos, gustos y necesidades del cliente.

CONDUCCIÓN DE PERSONAS: Capacidad para dirigir al personal a cargo, distribuyendo de la mejor manera sus funciones y desarrollar el talento y las habilidades de las personas.

ORIENTACION AL CLIENTE: Capacidad para actuar con sensibilidad ante las necesidades de un cliente y/o conjunto de clientes, actuales o potenciales, externos o internos, que se pueda/n presentar en la actualidad o en el futuro.

INFLUENCIA Y NEGOCIACIÓN: Capacidad para persuadir a otras personas, utilizar argumentos sólidos y honestos, y acercar posiciones mediante el ejercicio del razonamiento conjunto, que contemple los intereses de todas las partes intervinientes y los objetivos organizacionales.

TOMA DE DECISIONES: Capacidad para analizar diversas variantes u opciones, considerar las circunstancias existentes, los recursos disponibles y su impacto en el negocio, para luego seleccionar la alternativa más adecuada.

 <p>Ferretería Acosta S.A.S.</p>	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MC-01
		FECHA: 06/09/2021
		VERSION: 0

ÉTICA: Capacidad para sentir y obrar en todo momento de acuerdo con los valores morales y las buenas costumbres y prácticas profesionales, y respetar las políticas organizacionales.

RELACIONES PÚBLICAS: Capacidad para establecer relaciones con redes complejas de personas cuya colaboración es necesaria para tener influencia sobre los referentes sociales, económicos y políticos de la comunidad, o bien sobre los clientes o proveedores. Implica poseer conocimientos no sólo referidos al área de especialidad, sino también a aspectos generales de la cultura, lo que le permite relacionarse y desenvolverse en el medio empresario en los momentos y las formas adecuados.

EDUCACION: Profesional en marketing, negocios internacionales y posgrado en mercadeo y finanzas.

FORMACION: Tener actitud de liderazgo y ser estratégico en la implementación de políticas de mercadeo. formación en el sistema de seguridad y salud en el trabajo.

EXPERIENCIA: 4 años de experiencia en cargos similares.

	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MC-02
		FECHA:10/09/2021
		VERSION:0

NOMBRE DEL CARGO: Representante comercial

AREA: COMERCIAL

JEFE INMEDIATO: JEFE COMERCIAL

FUNCIONES:

1. Revisión de las cotizaciones.
2. Realizar auditorías para verificar que lo que se remisiones se facture.
3. Hacer remisiones por medio del sistema contable Helisa.
4. Encargarse de las negociaciones con clientes y proveedores.
5. Coordinar la recogida y entrega de pedidos en coordinación con el jefe de logística.
6. Atraer nuevos clientes para el logro de la meta de ventas.
7. Crear mecanismos para cumplir con las metas de ventas.
8. Hacer marketing digital de los diferentes productos que vende la empresa.

ELABORO:	REVISO:	APROBO:
Recursos Humanos	Representante Comercial	Gerente General

 <p>Ferretería Acosta S.A.S.</p>	MANUAL DE FUNCIONES	CODIGO: FA-MC-02
		FECHA:10/09/2021
		VERSION:0

RESPONSABILIDADES:

1. Procurar el cuidado integral de su salud;
2. Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud;
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa;
4. Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo;
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST; y cumplir con las recomendaciones que se le dan al puesto de trabajo.]
6. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
7. Asistir a las capacitaciones de las nuevas normas y reglamentaciones que implemente el gobierno.
8. Analiza que los nuevos clientes tengan capacidad de pago y estén legalmente constituidos.
9. Verificar que los productos vendidos estén en inventario o lo tengan disponible nuestros proveedores.

COMPETENCIAS REQUERIDAS:

INFLUENCIA Y NEGOCIACIÓN: Capacidad para persuadir a otras personas, utilizar argumentos sólidos y honestos, y acercar posiciones mediante el ejercicio del razonamiento conjunto, que contemple los intereses de todas las partes intervinientes y los objetivos organizacionales.

COMUNICACIÓN EFICAZ: Capacidad para escuchar y entender al otro, para transmitir en forma clara y oportuna la información requerida por los demás.

ORIENTACION AL CLIENTE: Capacidad para actuar con sensibilidad ante las necesidades de un cliente y/o conjunto de clientes, actuales o potenciales, externos o internos, que se pueda/n presentar en la actualidad o en el futuro.

EDUCACION: profesional en marketing y servicio al cliente.

FORMACION: Tener buena relación con el personal, manejo de Helisa, formación en seguridad y salud en el trabajo.

EXPERIENCIA: 2 a 3 año de experiencia en cargos similares.

14	CONTADOR	ORDEN	PROCESO DE LA ORGANIZACIÓN	LEMPA COMUNIDAD DE LA ZONA	NO	NO	SI	NO	Pos turnos inadecuadas y prolongadas en ciertos momentos repetitivos	BIOMECANICOS	Equipos de oficina	dolores de espalda, espasmos musculares, adormecimiento de las manos y muñecas	1	Enfermedades profesionales: lesión del cuerpo, desviaciones de la columna	si	Ninguno	Ninguno	Ninguno	0	4	0		25	0		#ND	N.A	N.A	Diseño de puesto de trabajo	Capacitación en el uso de equipos, implementación de puestos de trabajo	Soporte para otros operadores en áreas organizacionales, apoyo a planes
----	----------	-------	----------------------------	-------------------------------	----	----	----	----	--	--------------	--------------------	--	---	---	----	---------	---------	---------	---	---	---	--	----	---	--	-----	-----	-----	-----------------------------	---	---

SERVICIOS	MENSAJERO			OPERATIVO			CONDUCTOR		
	GRUPO Y ENTREGAS	REULUMPREZ Y SERVIDIO EMPRESA	REULUMPREZ Y SERVIDIO EMPRESA	GRUPO Y ENTREGAS	REULUMPREZ Y SERVIDIO EMPRESA	REULUMPREZ Y SERVIDIO EMPRESA	GRUPO Y ENTREGAS	REULUMPREZ Y SERVIDIO EMPRESA	REULUMPREZ Y SERVIDIO EMPRESA
25	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
24	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
23	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
22	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
21	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
20	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
19	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
18	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
17	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
16	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
15	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI

ACTIVIDADES

NATURALES

ANEXO 3

CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y DAÑOS

<http://ergopar.istas.net>

Anexo 5. Cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños

CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y DAÑOS

Este cuestionario pretende identificar factores de riesgo ergonómicos y daños presentes en los puestos de trabajo seleccionados para su análisis. El cuestionario es **anónimo y voluntario** y el tratamiento de los datos realizado por los miembros del Grupo Ergo. **será confidencial**.

Por favor, **RESPONDE A TODAS LAS PREGUNTAS** señalando con **X** la casilla correspondiente.

Fecha de cumplimentación: (día) / (mes) / (año)

DATOS PERSONALES Y LABORALES

1. Eres:

Hombre

Mujer

2. ¿Qué edad tienes?(años) 32

3. Tu horario es:

Turno fijo de mañana

Turno fijo de tarde

Turno fijo de noche

Turno rotativo

Jornada partida (mañana y tarde)

Horario irregular

4. Tu contrato es:

Indefinido

Eventual (temporal)

5. Del siguiente listado de puestos de trabajo, marca EL PUESTO EN EL QUE TRABAJAS HABITUALMENTE (solo tienes que marcar un único puesto de trabajo al que te referirás al responder al cuestionario):

Operario

Contabilidad

Ventas

Método ERGOPAR Versión 2.0

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este puesto?

Menos de 1 año

Entre 1 y 5 años

Más de 5 años

Habitualmente, ¿cuántas horas al día trabajas en este puesto?

4 horas o menos

Más de 4 horas

DAÑOS A LA SALUD DERIVADOS DEL TRABAJO

6. Para cada zona corporal indica si tienes MOLESTIA O DOLOR, su FRECUENCIA, si te ha IMPEDIDO REALIZAR TU TRABAJO ACTUAL, y si esa molestia o dolor se han producido COMO CONSECUENCIA DE LAS TAREAS QUE REALIZAS EN EL PUESTO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

		¿Tienes molestia o dolor en esta zona?		¿Con qué frecuencia?		¿Te ha impedido alguna vez realizar tu TRABAJO ACTUAL?	¿Se ha producido como consecuencia de las tareas del PUESTO MARCADO?
		Molesto	Dolor	A VECES	MUCHAS VECES	SI	SI
	Cuello, hombros y/o espalda dorsal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Espalda lumbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Codos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Manos y/o muñecas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Piernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Rodillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL TRABAJO

Contesta a cada pregunta SIEMPRE EN RELACIÓN CON UNA JORNADA HABITUAL EN EL PUESTO DE TRABAJO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

7. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
Sentado (silla, taburete, vehículo, apoyo lumbar, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De pie sin andar apenas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes (peldaños, escalera, rampa, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De rodillas/en cuclillas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tumbado sobre la espalda o sobre un lado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de CUELLO/CABEZA?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinar el cuello/cabeza hacia delante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar el cuello/cabeza hacia atrás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar el cuello/cabeza hacia un lado o ambos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Girar el cuello/cabeza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

9. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de ESPALDA/TRONCO?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinar la espalda/tronco hacia delante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar la espalda/tronco hacia atrás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar la espalda/tronco hacia un lado o ambos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Girar la espalda/tronco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de HOMBROS, MUÑECAS Y TOBILLOS/PIES?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Las manos por encima de la cabeza o los codos por encima de los hombros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
  Una o ambas muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ejerciendo presión con uno de los pies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

11. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones con las MANOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar de manera intensiva los dedos (ordenador, controles, botoneras, mando, calculadora, caja registradora, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones relacionadas con la exposición a VIBRACIONES y/o IMPACTOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Trabajar sobre superficies vibrantes (asiento de vehículo, plataforma o suelo vibrante, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar herramientas y máquinas de impacto o vibrantes (taladro, remachadora, amoladora, martillo, grapadora neumática, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar la mano (el pie o la rodilla) como martillo, golpeando de forma repetida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

13. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS DE MÁS DE 3KG EN TOTAL. Responde en relación a cada una de las tres acciones.

<p>LEVANTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p>	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia levantas son de:</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 25kg</p>
<p>TRANSPORTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p>	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia transportas son de:</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 25kg</p>
<p>EMPUJAR Y/O ARRASTRAR MANUALMENTE o utilizando algún equipo (carretilla, transpaleta, carro,...) objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p>	<p>Señala si habitualmente:</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para iniciar el empuje y/o arrastre</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para desplazar la carga</p> <p><input type="checkbox"/> La zona donde tienes que poner las manos al empujar y/o arrastrar no es adecuada (muy alta, muy baja, difícil de agarrar, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que caminar más de 10 metros empujando y/o arrastrando la carga</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que empujar y/o arrastrar la carga cada pocos segundos</p>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

14. En general, ¿cómo valorarías las EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)?

- Muy bajas
- Bajas
- Moderadas
- Altas
- Muy altas

15. En relación a las POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5), ¿cuáles piensas que afectan más a tu SALUD Y BIENESTAR?

Indica cualquier otra CUESTIÓN, COMENTARIO U OBSERVACIÓN que consideres de interés en relación con los temas tratados en el cuestionario:

Anexo 5. Cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños

CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y DAÑOS

Este cuestionario pretende identificar factores de riesgo ergonómicos y daños presentes en los puestos de trabajo seleccionados para su análisis. El cuestionario es **anónimo y voluntario** y el tratamiento de los datos realizado por los miembros del Grupo Ergo, **será confidencial**.

Por favor, **RESPONDE A TODAS LAS PREGUNTAS** señalando con **X** la casilla correspondiente.

Fecha de cumplimentación: (día) / (mes) / (año)

DATOS PERSONALES Y LABORALES

1. Eres:

- Hombre
- Mujer

2. ¿Qué edad tienes? ..26.....(años)

3. Tu horario es:

- Turno fijo de mañana
- Turno fijo de tarde
- Turno fijo de noche
- Turno rotativo
- Jornada partida (mañana y tarde)
- Horario irregular

4. Tu contrato es:

- Indefinido
- Eventual (temporal)

5. Del siguiente listado de puestos de trabajo, marca **EL PUESTO EN EL QUE TRABAJAS HABITUALMENTE** (solo tienes que marcar un único puesto de trabajo al que te referirás al responder al cuestionario):

- Operativo
- Contabilidad
- Ventas
-
-

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este puesto?

Menos de 1 año	<input checked="" type="checkbox"/>
Entre 1 y 5 años	<input type="checkbox"/>
Más de 5 años	<input type="checkbox"/>

Habitualmente, ¿cuántas horas al día trabajas en este puesto?

4 horas o menos	<input type="checkbox"/>
Más de 4 horas	<input checked="" type="checkbox"/>

DAÑOS A LA SALUD DERIVADOS DEL TRABAJO

6. Para cada zona corporal indica si tienes MOLESTIA O DOLOR, su FRECUENCIA, si te ha IMPEDIDO REALIZAR TU TRABAJO ACTUAL, y si esa molestia o dolor se han producido COMO CONSECUENCIA DE LAS TAREAS QUE REALIZAS EN EL PUESTO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

		¿Tienes molestia o dolor en esta zona?		¿Con qué frecuencia?		¿Te ha impedido alguna vez realizar tu TRABAJO ACTUAL?	¿Se ha producido como consecuencia de las tareas del PUESTO MARCADO?
		Molestia	Dolor	A veces	Muchas veces	SI	SI
	Cuello, hombros y/o espalda dorsal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Espalda lumbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Codos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Manos y/o muñecas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Piernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Rodillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL TRABAJO

Contesta a cada pregunta SIEMPRE EN RELACIÓN CON UNA JORNADA HABITUAL EN EL PUESTO DE TRABAJO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

7. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
Sentado (silla, taburete, vehículo, apoyo lumbar, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De pie sin andar apenas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes (peldaños, escalera, rampa, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De rodillas/en cuclillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tumbado sobre la espalda o sobre un lado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de CUELLO/CABEZA?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinar el cuello/cabeza hacia delante	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar el cuello/cabeza hacia atrás	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar el cuello/cabeza hacia un lado o ambos	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Girar el cuello/cabeza	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

9. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de ESPALDA/TRONCO?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

		Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
	Inclinar la espalda/tronco hacia delante	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Inclinar la espalda/tronco hacia atrás	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Inclinar la espalda/tronco hacia un lado o ambos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Girar la espalda/tronco	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de HOMBROS, MUÑECAS Y TOBILLOS/PIES?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

		Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
	Las manos por encima de la cabeza o los codos por encima de los hombros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Una o ambas muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ejerciendo presión con uno de los pies	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

11. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones con las MANOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
  Utilizar de manera intensiva los dedos (ordenador, controles, botoneras, mando, calculadora, caja registradora, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones relacionadas con la exposición a VIBRACIONES y/o IMPACTOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Trabajar sobre superficies vibrantes (asiento de vehículo, plataforma o suelo vibrante, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar herramientas y máquinas de impacto o vibrantes (taladro, remachadora, amoladora, martillo, grapadora neumática, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar la mano (el pie o la rodilla) como martillo, golpeando de forma repetida	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

13. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS DE MÁS DE 3KG EN TOTAL. Responde en relación a cada una de las tres acciones.

<p>LEVANTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos <input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas <input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas <input type="checkbox"/> Más de 4 horas 	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia levantas son de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg <input checked="" type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg <input type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg <input type="checkbox"/> Más de 25kg
<p>TRANSPORTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos <input checked="" type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas <input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas <input type="checkbox"/> Más de 4 horas 	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia transportas son de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg <input type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg <input checked="" type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg <input type="checkbox"/> Más de 25kg
<p>EMPUJAR Y/O ARRASTRAR MANUALMENTE o utilizando algún equipo (carretilla, transpaleta, carro,...) objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos <input checked="" type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas <input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas <input type="checkbox"/> Más de 4 horas 	<p>Señala si habitualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para iniciar el empuje y/o arrastre <input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para desplazar la carga <input type="checkbox"/> La zona donde tienes que poner las manos al empujar y/o arrastrar no es adecuada (muy alta, muy baja, difícil de agarrar, etc.) <input type="checkbox"/> Tienes que caminar más de 10 metros empujando y/o arrastrando la carga <input checked="" type="checkbox"/> Tienes que empujar y/o arrastrar la carga cada pocos segundos

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

14. En general, ¿cómo valorarías las EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)?

- Muy bajas
- Bajas
- Moderadas
- Altas
- Muy altas

15. En relación a las POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5), ¿cuáles piensas que afectan más a tu SALUD Y BIENESTAR?

Indica cualquier otra CUESTIÓN, COMENTARIO U OBSERVACIÓN que consideres de interés en relación con los temas tratados en el cuestionario:

Anexo 5. Cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños

CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y DAÑOS

Este cuestionario pretende identificar factores de riesgo ergonómicos y daños presentes en los puestos de trabajo seleccionados para su análisis. El cuestionario es **anónimo y voluntario** y el tratamiento de los datos realizado por los miembros del Grupo Ergo, **será confidencial**.

Por favor, **RESPONDE A TODAS LAS PREGUNTAS** señalando con **X** la casilla correspondiente.

Fecha de cumplimentación: (día) / (mes) / (año)

DATOS PERSONALES Y LABORALES

1. Eres:

- | | |
|--------|-------------------------------------|
| Hombre | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Mujer | <input type="checkbox"/> |

2. ¿Qué edad tienes? ..26.....(años)

3. Tu horario es:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| Turno fijo de mañana | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Turno fijo de tarde | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Turno fijo de noche | <input type="checkbox"/> |
| Turno rotativo | <input type="checkbox"/> |
| Jornada partida (mañana y tarde) | <input type="checkbox"/> |
| Horario irregular | <input type="checkbox"/> |

4. Tu contrato es:

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| Indefinido | <input type="checkbox"/> |
| Eventual (temporal) | <input type="checkbox"/> |

5. Del siguiente listado de puestos de trabajo, marca EL PUESTO EN EL QUE TRABAJAS HABITUALMENTE (solo tienes que marcar un único puesto de trabajo al que te referirás al responder al cuestionario):

- | | |
|--------------|-------------------------------------|
| operativo | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ventas | <input type="checkbox"/> |
| contabilidad | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este puesto?

Menos de 1 año	<input checked="" type="checkbox"/>
Entre 1 y 5 años	<input type="checkbox"/>
Más de 5 años	<input type="checkbox"/>

Habitualmente, ¿cuántas horas al día trabajas en este puesto?

4 horas o menos	<input type="checkbox"/>
Más de 4 horas	<input checked="" type="checkbox"/>

DAÑOS A LA SALUD DERIVADOS DEL TRABAJO

6. Para cada zona corporal indica si tienes MOLESTIA O DOLOR, su FRECUENCIA, si te ha IMPEDIDO REALIZAR TU TRABAJO ACTUAL, y si esa molestia o dolor se han producido COMO CONSECUENCIA DE LAS TAREAS QUE REALIZAS EN EL PUESTO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

		¿Tienes molestia o dolor en esta zona?		¿Con qué frecuencia?		¿Te ha impedido alguna vez realizar tu TRABAJO ACTUAL?	¿Se ha producido como consecuencia de las tareas del PUESTO MARCADO?
		Molestia	Dolor	A veces	Muchas veces	SI	SI
	Cuello, hombros y/o espalda dorsal	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Espalda lumbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Codos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Manos y/o muñecas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Piernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Rodillas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL TRABAJO

Contesta a cada pregunta SIEMPRE EN RELACIÓN CON UNA JORNADA HABITUAL EN EL PUESTO DE TRABAJO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

7. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
Sentado (silla, taburete, vehículo, apoyo lumbar, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
De pie sin andar apenas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes (peldaños, escalera, rampa, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De rodillas/en cuclillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tumbado sobre la espalda o sobre un lado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de CUELLO/CABEZA?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinarse el cuello/cabeza hacia delante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinarse el cuello/cabeza hacia atrás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinarse el cuello/cabeza hacia un lado o ambos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Girar el cuello/cabeza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

9. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de ESPALDA/TRONCO?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinar la espalda/tronco hacia delante	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar la espalda/tronco hacia atrás	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar la espalda/tronco hacia un lado o ambos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Girar la espalda/tronco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de HOMBROS, MUÑECAS Y TOBILLOS/PIES?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Las manos por encima de la cabeza o los codos por encima de los hombros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Una o ambas muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ejerciendo presión con uno de los pies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

13. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS DE MÁS DE 3KG EN TOTAL. Responde en relación a cada una de las tres acciones.

<p>LEVANTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p> <p>Señala si habitualmente:</p> <p><input type="checkbox"/> Levantas la carga tu solo/a (sin ayuda de otra persona)</p> <p><input type="checkbox"/> Levantas la carga por debajo de tus rodillas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Levantas la carga por encima de tus hombros</p> <p><input type="checkbox"/> Mantienes los brazos extendidos sin poder apoyar la carga en tu cuerpo</p> <p><input type="checkbox"/> Levantas la carga con dificultad por no tener buen agarre (sin asa)</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que levantar la carga cada pocos segundos</p>	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia levantas son de:</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 25kg</p>
<p>TRANSPORTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p> <p>Señala si habitualmente:</p> <p><input type="checkbox"/> Transportas la carga tu solo/a (sin ayuda de otra persona)</p> <p><input type="checkbox"/> Transportas la carga con los brazos extendidos sin apoyar la carga en tu cuerpo y sin doblar los codos.</p> <p><input type="checkbox"/> Transportas la carga con dificultad por no tener buen agarre (sin asa)</p> <p><input type="checkbox"/> Caminas más de 10 metros transportando la carga</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que transportar la carga cada pocos segundos</p>	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia transportas son de:</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 25kg</p>
<p>EMPUJAR Y/O ARRASTRAR MANUALMENTE o utilizando algún equipo (carretilla, transpaleta, carro,...) objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p> <p>Señala si habitualmente:</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para iniciar el empuje y/o arrastre</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para desplazar la carga</p> <p><input type="checkbox"/> La zona donde tienes que poner las manos al empujar y/o arrastrar no es adecuada (muy alta, muy baja, difícil de agarrar, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que caminar más de 10 metros empujando y/o arrastrando la carga</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que empujar y/o arrastrar la carga cada pocos segundos</p>	

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

11. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones con las MANOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar de manera intensiva los dedos (ordenador, controles, botoneras, mando, calculadora, caja registradora, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones relacionadas con la exposición a VIBRACIONES y/o IMPACTOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Trabajar sobre superficies vibrantes (asiento de vehículo, plataforma o suelo vibrante, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar herramientas y máquinas de impacto o vibrantes (taladro, remachadora, amoladora, martillo, grapadora neumática, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar la mano (el pie o la rodilla) como martillo, golpeando de forma repetida	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

14. En general, ¿cómo valorarías las EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)?

- | | |
|-----------|-------------------------------------|
| Muy bajas | <input type="checkbox"/> |
| Bajas | <input type="checkbox"/> |
| Moderadas | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Altas | <input type="checkbox"/> |
| Muy altas | <input type="checkbox"/> |

15. En relación a las POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5), ¿cuáles piensas que afectan más a tu SALUD Y BIENESTAR?

Pienso que las posiciones y tareas muy repetitivas hacen que se comience un desgaste en la parte directa de la labor a realizar.

Indica cualquier otra CUESTIÓN, COMENTARIO U OBSERVACIÓN que consideres de interés en relación con los temas tratados en el cuestionario:

Anexo 5. Cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños

CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y DAÑOS

Este cuestionario pretende identificar factores de riesgo ergonómicos y daños presentes en los puestos de trabajo seleccionados para su análisis. El cuestionario es **anónimo y voluntario** y el tratamiento de los datos realizado por los miembros del Grupo Ergo, **será confidencial**.

Por favor, **RESPONDE A TODAS LAS PREGUNTAS** señalando con **X** la casilla correspondiente.

Fecha de cumplimentación: (día) / (mes) / (año)

DATOS PERSONALES Y LABORALES

1. Eres:

Hombre

Mujer

2. ¿Qué edad tienes? 32.....(años)

3. Tu horario es:

Turno fijo de mañana

Turno fijo de tarde

Turno fijo de noche

Turno rotativo

Jornada partida (mañana y tarde)

Horario irregular

4. Tu contrato es:

Indefinido

Eventual (temporal)

5. Del siguiente listado de puestos de trabajo, marca EL PUESTO EN EL QUE TRABAJAS HABITUALMENTE (solo tienes que marcar un único puesto de trabajo al que te referirás al responder al cuestionario):

Operativo

Contabilidad

Ventas

Método ERGOPAR Versión 2.0

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este puesto?

- Menos de 1 año
- Entre 1 y 5 años
- Más de 5 años

Habitualmente, ¿cuántas horas al día trabajas en este puesto?

- 4 horas o menos
- Más de 4 horas

DAÑOS A LA SALUD DERIVADOS DEL TRABAJO

6. Para cada zona corporal indica si tienes MOLESTIA O DOLOR, su FRECUENCIA, si te ha IMPEDIDO REALIZAR TU TRABAJO ACTUAL, y si esa molestia o dolor se han producido COMO CONSECUENCIA DE LAS TAREAS QUE REALIZAS EN EL PUESTO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

		¿Tienes molestia o dolor en esta zona?		¿Con qué frecuencia?		¿Te ha impedido alguna vez realizar tu TRABAJO ACTUAL?	¿Se ha producido como consecuencia de las tareas del PUESTO MARCADO?
		Molestia	Dolor	A veces	Muchas veces	SI	SI
	Cuello, hombros y/o espalda dorsal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Espalda lumbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Codos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Manos y/o muñecas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Piernas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Rodillas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Pies	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL TRABAJO

Contesta a cada pregunta SIEMPRE EN RELACIÓN CON UNA JORNADA HABITUAL EN EL PUESTO DE TRABAJO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

7. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
Sentado (silla, taburete, vehículo, apoyo lumbar, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De pie sin andar apenas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes (peldaños, escalera, rampa, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De rodillas/en cuclillas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tumbado sobre la espalda o sobre un lado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de CUELLO/CABEZA?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinar el cuello/cabeza hacia delante	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar el cuello/cabeza hacia atrás	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar el cuello/cabeza hacia un lado o ambos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Girar el cuello/cabeza	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

9. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de **ESPALDA/TRONCO**?

Esta postura, ¿tienes que **REPETIRLA** cada pocos segundos, o **MANTENERLA FIJA** un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinar la espalda/tronco hacia delante	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar la espalda/tronco hacia atrás	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar la espalda/tronco hacia un lado o ambos	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Girar la espalda/tronco	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de **HOMBROS, MUÑECAS Y TOBILLOS/PIES**?

Esta postura, ¿tienes que **REPETIRLA** cada pocos segundos, o **MANTENERLA FIJA** un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Las manos por encima de la cabeza o los codos por encima de los hombros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Una o ambas muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ejerciendo presión con uno de los pies	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

11. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones con las MANOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar de manera intensiva los dedos (ordenador, controles, botoneras, mando, calculadora, caja registradora, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones relacionadas con la exposición a VIBRACIONES y/o IMPACTOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Trabajar sobre superficies vibrantes (asiento de vehículo, plataforma o suelo vibrante, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar herramientas y máquinas de impacto o vibrantes (taladro, remachadora, amoladora, martillo, grapadora neumática, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar la mano (el pie o la rodilla) como martillo, golpeando de forma repetida	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

13. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS DE MÁS DE 3KG EN TOTAL. Responde en relación a cada una de las tres acciones.

<p>LEVANTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p>	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia levantas son de:</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 25kg</p>
<p>TRANSPORTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p>	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia transportas son de:</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 25kg</p>
<p>EMPUJAR Y/O ARRASTRAR MANUALMENTE o utilizando algún equipo (carretilla, transpaleta, carro,...) objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p>	<p>Señala si habitualmente:</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para iniciar el empuje y/o arrastre</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para desplazar la carga</p> <p><input type="checkbox"/> La zona donde tienes que poner las manos al empujar y/o arrastrar no es adecuada (muy alta, muy baja, difícil de agarrar, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que caminar más de 10 metros empujando y/o arrastrando la carga</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que empujar y/o arrastrar la carga cada pocos segundos</p>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

14. En general, ¿cómo valorarías las EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)?

- Muy bajas
- Bajas
- Moderadas
- Altas
- Muy altas

15. En relación a las POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5), ¿cuáles piensas que afectan más a tu SALUD Y BIENESTAR?

Mucho tiempo de pie
largos trayectos caminando
Esfuerzo físico

Indica cualquier otra CUESTIÓN, COMENTARIO U OBSERVACIÓN que consideres de interés en relación con los temas tratados en el cuestionario:

• Manejo de estrés o presión laboral.
• Que tanto influye el medio de transporte que se use para llegar al sitio de trabajo.

Anexo 5. Cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños

CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y DAÑOS

Este cuestionario pretende identificar factores de riesgo ergonómicos y daños presentes en los puestos de trabajo seleccionados para su análisis. El cuestionario es **anónimo y voluntario** y el tratamiento de los datos realizado por los miembros del Grupo Ergo, **será confidencial**.

Por favor, **RESPONDE A TODAS LAS PREGUNTAS** señalando con **X** la casilla correspondiente.

Fecha de cumplimentación: (día) / (mes) / (año)

DATOS PERSONALES Y LABORALES

1. Eres:

- | | |
|--------|-------------------------------------|
| Hombre | <input type="checkbox"/> |
| Mujer | <input checked="" type="checkbox"/> |

2. ¿Qué edad tienes? ...²⁵.....(años)

3. Tu horario es:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| Turno fijo de mañana | <input type="checkbox"/> |
| Turno fijo de tarde | <input type="checkbox"/> |
| Turno fijo de noche | <input type="checkbox"/> |
| Turno rotativo | <input type="checkbox"/> |
| Jornada partida (mañana y tarde) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Horario irregular | <input type="checkbox"/> |

4. Tu contrato es:

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| Indefinido | <input type="checkbox"/> |
| Eventual (temporal) | <input checked="" type="checkbox"/> |

5. Del siguiente listado de puestos de trabajo, marca EL PUESTO EN EL QUE TRABAJAS HABITUALMENTE (solo tienes que marcar un único puesto de trabajo al que te referirás al responder al cuestionario):

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| Auxiliar Contable | <input type="checkbox"/> |
| _____ | <input type="checkbox"/> |

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este puesto?

Menos de 1 año

Entre 1 y 5 años

Más de 5 años

Habitualmente, ¿cuántas horas al día trabajas en este puesto?

4 horas o menos

Más de 4 horas

DAÑOS A LA SALUD DERIVADOS DEL TRABAJO

6. Para cada zona corporal indica si tienes MOLESTIA O DOLOR, su FRECUENCIA, si te ha IMPEDIDO REALIZAR TU TRABAJO ACTUAL, y si esa molestia o dolor se han producido COMO CONSECUENCIA DE LAS TAREAS QUE REALIZAS EN EL PUESTO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

		¿Tienes molestia o dolor en esta zona?		¿Con qué frecuencia?		¿Te ha impedido alguna vez realizar tu TRABAJO ACTUAL?	¿Se ha producido como consecuencia de las tareas del PUESTO MARCADO?
		Molestia	Dolor	A veces	Muchas veces	Si	Si
	Cuello, hombros y/o espalda dorsal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Espalda lumbar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Codos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Manos y/o muñecas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Piernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Rodillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL TRABAJO

Contesta a cada pregunta SIEMPRE EN RELACIÓN CON UNA JORNADA HABITUAL EN EL PUESTO DE TRABAJO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

7. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
Sentado (silla, taburete, vehículo, apoyo lumbar, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
De pie sin andar apenas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes (peldaños, escalera, rampa, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De rodillas/en cuclillas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tumbado sobre la espalda o sobre un lado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de CUELLO/CABEZA?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinar el cuello/cabeza hacia delante	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar el cuello/cabeza hacia atrás	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar el cuello/cabeza hacia un lado o ambos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Girar el cuello/cabeza	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

9. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de ESPALDA/TRONCO?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinación de la espalda/tronco hacia adelante	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinación de la espalda/tronco hacia atrás	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinación de la espalda/tronco hacia un lado o ambos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Girar la espalda/tronco	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de HOMBROS, MUÑECAS Y TOBILLOS/PIES?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Las manos por encima de la cabeza o los codos por encima de los hombros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Una o ambas muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ejerciendo presión con uno de los pies	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

11. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones con las MANOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar de manera intensiva los dedos (ordenador, controles, botoneras, mando, calculadora, caja registradora, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

12. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones relacionadas con la exposición a VIBRACIONES y/o IMPACTOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Trabajar sobre superficies vibrantes (asiento de vehículo, plataforma o suelo vibrante, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar herramientas y máquinas de impacto o vibrantes (taladro, remachadora, amoladora, martillo, grapadora neumática, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar la mano (el pie o la rodilla) como martillo, golpeando de forma repetida	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

13. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS DE MÁS DE 3KG EN TOTAL. Responde en relación a cada una de las tres acciones.

<p>LEVANTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p>	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia levantas son de:</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 25kg</p>
<p>TRANSPORTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p>	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia transportas son de:</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 25kg</p>
<p>EMPUJAR Y/O ARRASTRAR MANUALMENTE o utilizando algún equipo (carretilla, transpaleta, carro,...) objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p>	<p>Señala si habitualmente:</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para iniciar el empuje y/o arrastre</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para desplazar la carga</p> <p><input type="checkbox"/> La zona donde tienes que poner las manos al empujar y/o arrastrar no es adecuada (muy alta, muy baja, difícil de agarrar, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que caminar más de 10 metros empujando y/o arrastrando la carga</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que empujar y/o arrastrar la carga cada pocos segundos</p>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

14. En general, ¿cómo valorarías las EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)?

- | | |
|-----------|-------------------------------------|
| Muy bajas | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Bajas | <input type="checkbox"/> |
| Moderadas | <input type="checkbox"/> |
| Altas | <input type="checkbox"/> |
| Muy altas | <input type="checkbox"/> |

15. En relación a las POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5), ¿cuáles piensas que afectan más a tu SALUD Y BIENESTAR?

La Manos o muñecas por mal manejo de elementos

Indica cualquier otra CUESTIÓN, COMENTARIO U OBSERVACIÓN que consideres de interés en relación con los temas tratados en el cuestionario:

- * Como prevenir dolores musculares
- * Ejercicios o pausas activas para evitar molestias
- * Posturas correctas en puestos administrativos

Anexo 5. Cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños

CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y DAÑOS

Este cuestionario pretende identificar factores de riesgo ergonómicos y daños presentes en los puestos de trabajo seleccionados para su análisis. El cuestionario es **anónimo y voluntario** y el tratamiento de los datos realizado por los miembros del Grupo Ergo, **será confidencial**.

Por favor, **RESPONDE A TODAS LAS PREGUNTAS** señalando con **X** la casilla correspondiente.

Fecha de cumplimentación: (día) / (mes) / (año)

DATOS PERSONALES Y LABORALES

1. Eres:

- | | |
|--------|-------------------------------------|
| Hombre | <input type="checkbox"/> |
| Mujer | <input checked="" type="checkbox"/> |

2. ¿Qué edad tienes? ...²³.....(años)

3. Tu horario es:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| Turno fijo de mañana | <input type="checkbox"/> |
| Turno fijo de tarde | <input type="checkbox"/> |
| Turno fijo de noche | <input type="checkbox"/> |
| Turno rotativo | <input type="checkbox"/> |
| Jornada partida (mañana y tarde) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Horario irregular | <input type="checkbox"/> |

4. Tu contrato es:

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| Indefinido | <input type="checkbox"/> |
| Eventual (temporal) | <input checked="" type="checkbox"/> |

5. Del siguiente listado de puestos de trabajo, marca EL PUESTO EN EL QUE TRABAJAS HABITUALMENTE (solo tienes que marcar un único puesto de trabajo al que te referirás al responder al cuestionario):

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | |
| Asistente en ventas | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este puesto?

- Menos de 1 año
- Entre 1 y 5 años
- Más de 5 años

Habitualmente, ¿cuántas horas al día trabajas en este puesto?

- 4 horas o menos
- Más de 4 horas

DAÑOS A LA SALUD DERIVADOS DEL TRABAJO

6. Para cada zona corporal indica si tienes MOLESTIA O DOLOR, su FRECUENCIA, si te ha IMPEDIDO REALIZAR TU TRABAJO ACTUAL, y si esa molestia o dolor se han producido COMO CONSECUENCIA DE LAS TAREAS QUE REALIZAS EN EL PUESTO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

		¿Tienes molestia o dolor en esta zona?		¿Con qué frecuencia?		¿Te ha impedido alguna vez realizar tu TRABAJO ACTUAL?	¿Se ha producido como consecuencia de las tareas del PUESTO MARCADO?
		Molestia	Dolor	A veces	Muchas veces	SI	SI
	Cuello, hombros y/o espalda dorsal	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Espalda lumbar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Codos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Manos y/o muñecas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Piernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Rodillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL TRABAJO

Contesta a cada pregunta SIEMPRE EN RELACIÓN CON UNA JORNADA HABITUAL EN EL PUESTO DE TRABAJO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

7. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
Sentado (silla, taburete, vehículo, apoyo lumbar, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
De pie sin andar apenas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes (peldaños, escalera, rampa, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De rodillas/en cuclillas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tumbado sobre la espalda o sobre un lado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de CUELLO/CABEZA?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinar el cuello/cabeza hacia delante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar el cuello/cabeza hacia atrás	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar el cuello/cabeza hacia un lado o ambos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 Girar el cuello/cabeza	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

9. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de ESPALDA/TRONCO?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinar la espalda/tronco hacia delante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar la espalda/tronco hacia atrás	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar la espalda/tronco hacia un lado o ambos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Girar la espalda/tronco	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de HOMBROS, MUÑECAS Y TOBILLOS/PIES?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Las manos por encima de la cabeza o los codos por encima de los hombros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
   Una o ambas muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ejerciendo presión con uno de los pies	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

11. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones con las MANOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar de manera Intensiva los dedos (ordenador, controles, botoneras, mando, calculadora, caja registradora, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

12. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones relacionadas con la exposición a VIBRACIONES y/o IMPACTOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Trabajar sobre superficies vibrantes (asiento de vehículo, plataforma o suelo vibrante, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar herramientas y máquinas de impacto o vibrantes (taladro, remachadora, amoladora, martillo, grapadora neumática, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar la mano (el pie o la rodilla) como martillo, golpeando de forma repetida	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

13. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS DE MÁS DE 3KG EN TOTAL. Responde en relación a cada una de las tres acciones.

<p>LEVANTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p>	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia levantas son de:</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 25kg</p>
<p>TRANSPORTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p>	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia transportas son de:</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 25kg</p>
<p>EMPUJAR Y/O ARRASTRAR MANUALMENTE o utilizando algún equipo (carretilla, transpaleta, carro,...) objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p>	<p>Señala si habitualmente:</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para iniciar el empuje y/o arrastre</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para desplazar la carga</p> <p><input type="checkbox"/> La zona donde tienes que poner las manos al empujar y/o arrastrar no es adecuada (muy alta, muy baja, difícil de agarrar, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que caminar más de 10 metros empujando y/o arrastrando la carga</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que empujar y/o arrastrar la carga cada pocos segundos</p>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

14. En general, ¿cómo valorarías las EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)?

- Muy bajas
- Bajas
- Moderadas
- Altas
- Muy altas

15. En relación a las POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5), ¿cuáles piensas que afectan más a tu SALUD Y BIENESTAR?

A veces permanecer mucho en el computador afecta y cansa mi vista, o el permanecer sentada mucho tiempo me genera molestia en la espalda. Pienso que el dolor en mi cuello se debe al estrés o carga de varias de las tareas que realizo en el día.

Indica cualquier otra CUESTIÓN, COMENTARIO U OBSERVACIÓN que consideres de interés en relación con los temas tratados en el cuestionario:

Es un cuestionario importante de realizar ya que permite identificar y con ello mejorar el lugar y puesto de trabajo de cada empleado. Además, permite llevar un control del estado ergonómico de todos los trabajadores.

Anexo 5. Cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños

CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y DAÑOS

Este cuestionario pretende identificar factores de riesgo ergonómicos y daños presentes en los puestos de trabajo seleccionados para su análisis. El cuestionario es **anónimo y voluntario** y el tratamiento de los datos realizado por los miembros del Grupo Ergo, **será confidencial**.

Por favor, **RESPONDE A TODAS LAS PREGUNTAS** señalando con **X** la casilla correspondiente.

Fecha de cumplimentación: (día) / (mes) / (año)

DATOS PERSONALES Y LABORALES

1. Eres:

Hombre

Mujer

2. ¿Qué edad tienes? (años)

3. Tu horario es:

Turno fijo de mañana

Turno fijo de tarde

Turno fijo de noche

Turno rotativo

Jornada partida (mañana y tarde)

Horario irregular

4. Tu contrato es:

Indefinido

Eventual (temporal)

5. Del siguiente listado de puestos de trabajo, marca EL PUESTO EN EL QUE TRABAJAS HABITUALMENTE (solo tienes que marcar un único puesto de trabajo al que te referirás al responder al cuestionario):

Facturación y Cartera.

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este puesto?

Menos de 1 año

Entre 1 y 5 años

Más de 5 años

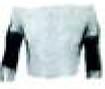
Habitualmente, ¿cuántas horas al día trabajas en este puesto?

4 horas o menos

Más de 4 horas

DAÑOS A LA SALUD DERIVADOS DEL TRABAJO

6. Para cada zona corporal indica si tienes MOLESTIA O DOLOR, su FRECUENCIA, si te ha IMPEDIDO REALIZAR TU TRABAJO ACTUAL, y si esa molestia o dolor se han producido COMO CONSECUENCIA DE LAS TAREAS QUE REALIZAS EN EL PUESTO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

	¿Tienes molestia o dolor en esta zona?	¿Con qué frecuencia?		¿Te ha impedido alguna vez realizar tu TRABAJO ACTUAL?	¿Se ha producido como consecuencia de las tareas del PUESTO MARCADO?
		Molestia	Dolor		
 Cuello, hombros y/o espalda dorsal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Espalda lumbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Codos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Manos y/o muñecas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Piernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Rodillas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Pies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL TRABAJO

Contesta a cada pregunta SIEMPRE EN RELACIÓN CON UNA JORNADA HABITUAL EN EL PUESTO DE TRABAJO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

7. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
Sentado (silla, taburete, vehículo, apoyo lumbar, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
De pie sin andar apenas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes (peldaños, escalera, rampa, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De rodillas/en cuclillas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tumbado sobre la espalda o sobre un lado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de CUELLO/CABEZA?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinar el cuello/cabeza hacia delante	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar el cuello/cabeza hacia atrás	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar el cuello/cabeza hacia un lado o ambos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Girar el cuello/cabeza	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

9. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de ESPALDA/TRONCO?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinar la espalda/tronco hacia delante	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar la espalda/tronco hacia atrás	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar la espalda/tronco hacia un lado o ambos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Girar la espalda/tronco	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de HOMBROS, MUÑECAS Y TOBILLOS/PIES?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Las manos por encima de la cabeza o los codos por encima de los hombros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Una o ambas muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ejerciendo presión con uno de los pies	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

11. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones con las MANOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar de manera intensiva los dedos (ordenador, controles, botoneras, mando, calculadora, caja registradora, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

12. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones relacionadas con la exposición a VIBRACIONES y/o IMPACTOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Trabajar sobre superficies vibrantes (asiento de vehículo, plataforma o suelo vibrante, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar herramientas y máquinas de impacto o vibrantes (taladro, remachadora, amoladora, martillo, grapadora neumática, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar la mano (el pie o la rodilla) como martillo, golpeando de forma repetida	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

13. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS DE MÁS DE 3KG EN TOTAL. Responde en relación a cada uno de las tres acciones.

LEVANTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG



¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?

- a) Nunca/Menos de 30 minutos
- b) Entre 30 minutos y 2 horas
- c) Entre 2 y 4 horas
- d) Más de 4 horas

Los PESOS que con mayor frecuencia levantas son de:

- a) Entre 3 y 5kg
- b) Entre 5 y 15kg
- c) Entre 15 y 25kg
- d) Más de 25kg

Señala si habitualmente

- a) Levantas la carga tu solo/a (sin ayuda de otra persona)
- b) Levantas la carga por debajo de tus rodillas
- c) Levantas la carga por encima de tus hombros
- d) Mantienes los brazos extendidos sin poder apoyar la carga en tu cuerpo
- e) Levantas la carga con dificultad por no tener buen agarre (sin asa)
- f) Tienes que levantar la carga cada pocos segundos

TRANSPORTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG



¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?

- a) Nunca/Menos de 30 minutos
- b) Entre 30 minutos y 2 horas
- c) Entre 2 y 4 horas
- d) Mas de 4 horas

Los PESOS que con mayor frecuencia transportas son de:

- a) Entre 3 y 5kg
- b) Entre 5 y 15kg
- c) Entre 15 y 25kg
- d) Mas de 25kg

Señala si habitualmente

- a) Transportas la carga tu solo/a (sin ayuda de otra persona)
- b) Transportas la carga con los brazos extendidos sin apoyar la carga en tu cuerpo y sin abviar los codos
- c) Transportas la carga con dificultad por no tener buen agarre (sin asa)
- d) Caminas más de 10 metros transportando la carga
- e) Tienes que transportar la carga cada pocos segundos

EMPUJAR Y/O ARRASTRAR MANUALMENTE o utilizando algún equipo (carretilla, transpaleta, carro, ...) objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG



¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?

- a) Nunca/Menos de 30 minutos
- b) Entre 30 minutos y 2 horas
- c) Entre 2 y 4 horas
- d) Mas de 4 horas

Señala si habitualmente

- a) Tienes que hacer mucha fuerza para iniciar el empuje y/o arrastre
- b) Tienes que hacer mucha fuerza para desplazar la carga
- c) La zona donde tienes que poner las manos al empujar y/o arrastrar no es adecuada (muy alta, muy baja, difícil de agarrar, etc.)
- d) Tienes que caminar más de 10 metros empujando y/o arrastrando la carga
- e) Tienes que empujar y/o arrastrar la carga cada pocos segundos

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

14. En general, ¿cómo valorarías las EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)?

- Muy bajas
- Bajas
- Moderadas
- Altas
- Muy altas

15. En relación a las POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5), ¿cuáles piensas que afectan más a tu SALUD Y BIENESTAR?

- 1- El no tener una buena postura en el momento de encontrarse sentado.
- 2- No ubicar bien los (mis) manos frente al teclado.
- 3- Enfrentarse a episodios de estrés por el trabajo.

Indica cualquier otra CUESTIÓN, COMENTARIO U OBSERVACIÓN que consideres de interés en relación con los temas tratados en el cuestionario:

Anexo 5. Cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños

CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y DAÑOS

Este cuestionario pretende identificar factores de riesgo ergonómicos y daños presentes en los puestos de trabajo seleccionados para su análisis. El cuestionario es **anónimo y voluntario** y el tratamiento de los datos realizado por los miembros del Grupo Ergo, **será confidencial**.

Por favor, **RESPONDE A TODAS LAS PREGUNTAS** señalando con X la casilla correspondiente.

Fecha de cumplimentación: (día) / (mes) / (año)

DATOS PERSONALES Y LABORALES

1. Eres:

- Hombre
- Mujer

2. ¿Qué edad tienes?(años)

3. Tu horario es:

- Turno fijo de mañana
- Turno fijo de tarde
- Turno fijo de noche
- Turno rotativo
- Jornada partida (mañana y tarde)
- Horario irregular

4. Tu contrato es:

- Indefinido
- Eventual (temporal)

5. Del siguiente listado de puestos de trabajo, marca EL PUESTO EN EL QUE TRABAJAS HABITUALMENTE (solo tienes que marcar un único puesto de trabajo al que te referirás al responder al cuestionario):

- Asistente comercial
-
-
-
-

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este puesto?

Menos de 1 año

Entre 1 y 5 años

Más de 5 años

Habitualmente, ¿cuántas horas al día trabajas en este puesto?

4 horas o menos

Más de 4 horas

DAÑOS A LA SALUD DERIVADOS DEL TRABAJO

6. Para cada zona corporal indica si tienes MOLESTIA O DOLOR, su FRECUENCIA, si te ha IMPEDIDO REALIZAR TU TRABAJO ACTUAL, y si esa molestia o dolor se han producido COMO CONSECUENCIA DE LAS TAREAS QUE REALIZAS EN EL PUESTO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

		¿Tienes molestia o dolor en esta zona?		¿Con qué frecuencia?		¿Te ha impedido alguna vez realizar tu TRABAJO ACTUAL?	¿Se ha producido como consecuencia de las tareas del PUESTO MARCADO?
		Molestia	Dolor	A veces	Muchas veces	SI	SI
	Cuello, hombros y/o espalda dorsal	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Espalda lumbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Codos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Manos y/o muñecas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Piernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Rodillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL TRABAJO

Contesta a cada pregunta SIEMPRE EN RELACIÓN CON UNA JORNADA HABITUAL EN EL PUESTO DE TRABAJO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

7. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
Sentado (silla, taburete, vehículo, apoyo lumbar, etc.)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
De pie sin andar apenas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes (peldaños, escalera, rampa, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De rodillas/en cuclillas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tumbado sobre la espalda o sobre un lado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de CUELLO/CABEZA?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinación del cuello/cabeza hacia delante	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinación del cuello/cabeza hacia atrás	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinación del cuello/cabeza hacia un lado o ambos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Girar el cuello/cabeza	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

9. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de ESPALDA/TRONCO?

		Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?	
						La repito	La mantengo fija
	Inclinar la espalda/tronco hacia delante	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Inclinar la espalda/tronco hacia atrás	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Inclinar la espalda/tronco hacia un lado o ambos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Girar la espalda/tronco	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de HOMBROS, MUÑECAS Y TOBILLOS/PIES?

		Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?	
						La repito	La mantengo fija
	Las manos por encima de la cabeza o los codos por encima de los hombros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
  	Una o ambas muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ejerciendo presión con uno de los pies	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

11. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones con las MANOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar de manera Intensiva los dedos (ordenador, controles, botoneras, mando, calculadora, caja registradora, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

12. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones relacionadas con la exposición a VIBRACIONES y/o IMPACTOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Trabajar sobre superficies vibrantes (asiento de vehículo, plataforma o suelo vibrante, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar herramientas y máquinas de impacto o vibrantes (taladro, remachadora, amoladora, martillo, grapadora neumática, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Utilizar la mano (el pie o la rodilla) como martillo, golpeando de forma repetida	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

13. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS DE MÁS DE 3KG EN TOTAL. Responde en relación a cada una de las tres acciones.

<p>LEVANTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p> <p>Señala si habitualmente:</p> <p><input type="checkbox"/> Levantas la carga tu solo/a (sin ayuda de otra persona)</p> <p><input type="checkbox"/> Levantas la carga por debajo de tus rodillas</p> <p><input type="checkbox"/> Levantas la carga por encima de tus hombros</p> <p><input type="checkbox"/> Mantienes los brazos extendidos sin poder apoyar la carga en tu cuerpo</p> <p><input type="checkbox"/> Levantas la carga con dificultad por no tener buen agarre (sin asa)</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que levantar la carga cada pocos segundos</p>	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia levantas son de:</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 25kg</p>
<p>TRANSPORTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p> <p>Señala si habitualmente:</p> <p><input type="checkbox"/> Transportas la carga tu solo/a (sin ayuda de otra persona)</p> <p><input type="checkbox"/> Transportas la carga con los brazos extendidos sin apoyar la carga en tu cuerpo y sin doblar los codos.</p> <p><input type="checkbox"/> Transportas la carga con dificultad por no tener buen agarre (sin asa)</p> <p><input type="checkbox"/> Caminas más de 10 metros transportando la carga</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que transportar la carga cada pocos segundos</p>	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia transportas son de:</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 25kg</p>
<p>EMPUJAR Y/O ARRASTRAR MANUALMENTE o utilizando algún equipo (carretilla, transpaleta, carro,...) objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 4 horas</p> <p>Señala si habitualmente:</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para iniciar el empuje y/o arrastre</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para desplazar la carga</p> <p><input type="checkbox"/> La zona donde tienes que poner las manos al empujar y/o arrastrar no es adecuada (muy alta, muy baja, difícil de agarrar, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que caminar más de 10 metros empujando y/o arrastrando la carga</p> <p><input type="checkbox"/> Tienes que empujar y/o arrastrar la carga cada pocos segundos</p>	

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

14. En general, ¿cómo valorarías las EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)?

- | | |
|-----------|-------------------------------------|
| Muy bajas | <input type="checkbox"/> |
| Bajas | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Moderadas | <input type="checkbox"/> |
| Altas | <input type="checkbox"/> |
| Muy altas | <input type="checkbox"/> |

15. En relación a las POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5), ¿cuáles piensas que afectan más a tu SALUD Y BIENESTAR?

constante tiempo sentado.

Indica cualquier otra CUESTIÓN, COMENTARIO U OBSERVACIÓN que consideres de interés en relación con los temas tratados en el cuestionario:

ANEXO 4

INFORME DE CONDICIONES DE TRABAJO EN ERGONOMÍA

VENTAS

Número de cuestionarios recogidos: 2

Las respuestas se muestran en porcentajes. No se muestran los % correspondientes a las respuestas en blanco (no contesta), siendo este el motivo por el que en la suma porcentual no se alcance el 100%.

DATOS PERSONALES Y LABORALES

1. Eres:

Hombre	00,0%
Mujer	100,0%

2. ¿Qué edad tienes? Mínimo 20 años y máximo 23 años. Media 21 años

3. Tu horario es de:

Turno fijo de mañana	0,00%
Turno fijo de tarde	0,00%
Turno fijo de noche	0,00%
Jornada partida (mañana y tarde)	100,00%

4. Tu contrato es:

Indefinido	0,00%
Eventual (temporal)	100,00%

5. Del siguiente listado de puestos de trabajo, marca EL PUESTO EN EL QUE TRABAJAS HABITUALMENTE (solo tienes que marcar un único puesto de trabajo al que te referirás al responder al cuestionario):

VENTAS	100,00%
CONTABILIDAD	0,00%
---	0,00%

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este puesto?

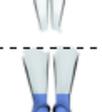
Menos de 1 año	50,00%
Entre 1 y 5 años	50,00%
Más de 5 años	0,00%

Habitualmente, ¿cuántas horas al día trabajas en este puesto?

4 horas o menos	0,00%
Más de 4 horas	100,00%

6. Para cada zona corporal indica si tienes MOLESTIA O DOLOR, su FRECUENCIA, si te ha IMPEDIDO REALIZAR TU TRABAJO ACTUAL, y si esa molestia o dolor se han producido COMO CONSECUENCIA DE LAS TAREAS QUE REALIZAS EN EL PUESTO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5).

Trabajadores/as que relacionan la molestia/dolor con las tareas del puesto marcado

		Molestia a veces	Molestia muchas veces Dolor a veces	Molestia/dolor que ha impedido alguna vez realizar el trabajo y Dolor muchas veces que no ha impedido alguna vez realizar el trabajo
	Cuello, hombros y/o espalda dorsal	50,00%	50,00%	50,00%
	Espalda lumbar	0,00%	50,00%	50,00%
	Codos	0,00%	0,00%	0,00%
	Manos y/o muñecas	0,00%	0,00%	0,00%
	Piernas	0,00%	0,00%	0,00%
	Rodillas	0,00%	0,00%	0,00%
	Pies	0,00%	0,00%	0,00%

Contesta a cada pregunta SIEMPRE EN RELACIÓN CON UNA JORNADA HABITUAL EN EL PUESTO DE TRABAJO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5)

7. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas?

	Nunca / Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
Sentado (silla, taburete, vehículo, apoyo lumbar, etc)	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%
De pie sin andar apenas	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Caminando	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes (peldaños, escalera, rampa, etc)	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
De rodillas/en cuclillas	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Tumbado sobre la espalda o sobre un lado	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%

8. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de CUELLO/CABEZA?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada poca segundos, MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca / Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinar el cuello/cabeza hacia delante	50,00%	0,00%	0,00%	50,00%	100,00%	0,00%
 Inclinar el cuello/cabeza hacia atrás	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%	0,00%
 Inclinar el cuello/cabeza hacia un lado o ambos	100,00%	0,00%	50,00%	0,00%	50,00%	50,00%
 Girar el cuello/cabeza	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%	0,00%

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5)

9. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de ESPALDA/TRONCO?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada poco segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca / Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	<u>La repito</u>	La mantengo fija
 Inclinar la espalda/tronco hacia delante	50,00%	0,00%	50,00%	0,00%	100,00%	0,00%
 Inclinar la espalda/tronco hacia atrás	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Inclinar la espalda/tronco hacia un lado o ambos	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Girar la espalda/tronco	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	50,00%	0,00%

10. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de HOMBROS, MUÑECAS Y TOBILLOS/PIES?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada poco segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca / Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	<u>La repito</u>	La mantengo fija
 Las manos por encima de la cabeza o los codos por encima de los hombros	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Una o las dos muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo)	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	50,00%	0,00%
 Ejerciendo presión con uno de los pies	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	50,00%	0,00%

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5)

11. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones con las MANOS?

	Nunca /Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Utilizar de manera intensiva los dedos (ordenador, controles, botoneras, mando, calculadora, caja registradora, etc.)	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%

12. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones relacionadas con la exposición a VIBRACIONES y/o IMPACTOS?

	Nunca /Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Trabajar sobre superficies vibrantes (asiento de vehículo, plataforma o suelo vibrante, etc.)	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Utilizar herramientas y máquinas de impacto o vibrantes (taladro, remachadora, amoladora, martillo, grapadora neumática, etc.)	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Utilizar la mano (el pie o la rodilla) como martillo, golpeando de forma repetida	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%

13. Las siguientes preguntas se refieren a diferentes ACCIONES relacionadas con la MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS DE MÁS DE 3 KG EN TOTAL. Responde en relación a cada una de las tres acciones.

LEVANTAR MANUALMENTE, objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3 KG



¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?

- 100,00% - Nunca / Menos de 30 minutos
- 0,00% - Entre 30 minutos y 2 horas
- 0,00% - Entre 2 y 4 horas
- 0,00% - Más de 4 horas

Los PESOS que con mayor frecuencia levantas son de:

- 0,00% - Entre 3 y 5 kg
- 0,00% - Entre 5 y 15 kg
- 0,00% - Entre 15 y 25 kg
- 0,00% - Más de 25 kg

Señala si habitualmente:

- 0,00% - levantas la carga tu solo/a (sin ayuda de otra persona)
- 0,00% - levantas la carga por debajo de tus rodillas
- 0,00% - levantas la carga por encima de tus hombros
- 0,00% - mantienes los brazos extendidos sin poder apoyar la carga en tu cuerpo
- 0,00% - levantas la carga con dificultad por no tener buen agarre (sin asa)
- 0,00% - tienes que levantar la carga cada pocos segundos

TRANSPORTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3 KG



¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?

- 100,00% - Nunca / Menos de 30 minutos
- 0,00% - Entre 30 minutos y 2 horas
- 0,00% - Entre 2 y 4 horas
- 0,00% - Más de 4 horas

Los PESOS que con mayor frecuencia transportas son de:

- 0,00% - Entre 3 y 5 kg
- 0,00% - Entre 5 y 15 kg
- 0,00% - Entre 15 y 25 kg
- 0,00% - Más de 25 kg

Señala si habitualmente:

- 0,00% - transportas la carga tu solo/a (sin ayuda de otra persona)
- 0,00% - transportas la carga con los brazos extendidos sin apoyar la carga en tu cuerpo y sin doblar los codos
- 0,00% - transportas la carga con dificultad por no tener buen agarre (sin asa)
- 0,00% - caminas más de 10 metros transportando la carga
- 0,00% - tienes que transportar la carga cada pocos segundos

EMPUJAR Y/O ARRASTRAR MANUALMENTE o utilizando algún equipo (carretilla, transpaleta, carro,...) objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3 KG



¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?

- 100,00% - Nunca / Menos de 30 minutos
- 0,00% - Entre 30 minutos y 2 horas
- 0,00% - Entre 2 y 4 horas
- 0,00% - Más de 4 horas

Señala si habitualmente:

- 0,00% - tienes que hacer mucha fuerza para iniciar el empuje y/o arrastre
- 0,00% - tienes que hacer mucha fuerza para desplazar la carga
- 0,00% - la zona donde tienes que poner las manos al empujar y/o arrastrar no es adecuada (muy alta, muy baja, difícil de agarrar, etc.)
- 0,00% - tienes que caminar más de 10 m empujando y/o arrastrando la carga
- 0,00% - tienes que empujar y/o arrastrar la carga cada pocos segundos

14. En general, ¿cómo valorarías las EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5)?

Muy bajas	0,00%
Bajas	50,00%
Moderadas	50,00%
Altas	0,00%
Muy altas	0,00%

CONTABILIDAD

Número de cuestionarios recogidos: 2

Las respuestas se muestran en porcentajes. No se muestran los % correspondientes a las respuestas en blanco (no contesta), siendo este el motivo por el que en la suma porcentual no se alcance el 100%.

DATOS PERSONALES Y LABORALES

1. Eres:

Hombre	00,0%
Mujer	100,0%

2. ¿Qué edad tienes? Mínimo 25 años y máximo 43 años. Media 34 años

3. Tu horario es de:

Turno fijo de mañana	0,00%
Turno fijo de tarde	0,00%
Turno fijo de noche	0,00%
Jornada partida (mañana y tarde)	100,00%

4. Tu contrato es:

Indefinido	50,00%
Eventual (temporal)	50,00%

5. Del siguiente listado de puestos de trabajo, marca EL PUESTO EN EL QUE TRABAJAS HABITUALMENTE (solo tienes que marcar un único puesto de trabajo al que te referirás al responder al cuestionario):

VENTAS	0,00%
CONTABILIDAD	100,00%
---	0,00%

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este puesto?

Menos de 1 año	50,00%
Entre 1 y 5 años	0,00%
Más de 5 años	50,00%

Habitualmente, ¿cuántas horas al día trabajas en este puesto?

4 horas o menos	0,00%
Más de 4 horas	100,00%

6. Para cada zona corporal indica si tienes MOLESTIA O DOLOR, su FRECUENCIA, si te ha IMPEDIDO REALIZAR TU TRABAJO ACTUAL, y si esa molestia o dolor se han producido COMO CONSECUENCIA DE LAS TAREAS QUE REALIZAS EN EL PUESTO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5).

Trabajadores/as que relacionan la molestia/dolor con las tareas del puesto marcado				
		Molestia a veces	Molestia muchas veces Dolor a veces	Molestia/dolor que ha impedido alguna vez realizar el trabajo y Dolor muchas veces que no ha impedido alguna vez realizar el trabajo
	Cuello, hombros y/o espalda dorsal	0,00%	0,00%	0,00%
	Espalda lumbar	50,00%	0,00%	0,00%
	Codos	50,00%	0,00%	0,00%
	Manos y/o muñecas	50,00%	0,00%	0,00%
	Piernas	0,00%	0,00%	0,00%
	Rodillas	50,00%	0,00%	0,00%
	Pies	0,00%	0,00%	0,00%

Contesta a cada pregunta SIEMPRE EN RELACIÓN CON UNA JORNADA HABITUAL EN EL PUESTO DE TRABAJO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5)

7. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas?

	Nunca / Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
Sentado (silla, taburete, vehículo, apoyo lumbar, etc.)	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%
De pie sin andar apenas	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Caminando	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes (peldaños, escalera, rampa, etc.)	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
De rodillas/en cuclillas	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Tumbado sobre la espalda o sobre un lado	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%

8. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de CUELLO/CABEZA?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada poco segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo:

	Nunca / Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinar el cuello/cabeza hacia delante	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Inclinar el cuello/cabeza hacia atrás	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Inclinar el cuello/cabeza hacia un lado o ambos	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Girar el cuello/cabeza	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5)

9. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de ESPALDA/TRONCO?						Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada poco segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?	
		Nunca / Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	<u>La repito</u>	La mantengo fija
	Inclinar la espalda/tronco hacia delante	100,0%	0,00%	50,00%	0,00%	0,00%	0,00%
	Inclinar la espalda/tronco hacia atrás	100,0%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
	Inclinar la espalda/tronco hacia un lado o ambos	100,0%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
	Girar la espalda/tronco	100,0%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%

10. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de HOMBROS, MUÑECAS Y TOBILLOS/PIES?						Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada poco segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?	
		Nunca / Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	<u>La repito</u>	La mantengo fija
	Las manos por encima de la cabeza o los codos por encima de los hombros	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
	Una o las dos muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo)	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
	Ejerciendo presión con uno de los pies	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5)

11. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones con las MANOS?

	Nunca / Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Utilizar de manera intensiva los dedos (ordenador, controles, botoneras, mando, calculadora, caja registradora, etc)	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%

12. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones relacionadas con la exposición a VIBRACIONES y/o IMPACTOS?

	Nunca / Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Trabajar sobre superficies vibrantes (asiento de vehículo, plataforma o suelo vibrante, etc)	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Utilizar herramientas y máquinas de impacto o vibrantes (taladro, remachadora, amoladora, martillo, grapadora neumática, etc)	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Utilizar la mano (el pie o la rodilla) como martillo, golpeando de forma repetida	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%

13. Las siguientes preguntas se refieren a diferentes ACCIONES relacionadas con la MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS DE MÁS DE 3 KG EN TOTAL. Responde en relación a cada una de las tres acciones.

LEVANTAR MANUALMENTE, objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3 KG



¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?

- 100,00% - Nunca / Menos de 30 minutos
- 0,00% - Entre 30 minutos y 2 horas
- 0,00% - Entre 2 y 4 horas
- 0,00% - Más de 4 horas

Los PESOS que con mayor frecuencia levantas son de:

- 0,00% - Entre 3 y 5 kg
- 0,00% - Entre 5 y 15 kg
- 0,00% - Entre 15 y 25 kg
- 0,00% - Más de 25 kg

Señala si habitualmente:

- 0,00% - levantas la carga tu solo/a (sin ayuda de otra persona)
- 0,00% - levantas la carga por debajo de tus rodillas
- 0,00% - levantas la carga por encima de tus hombros
- 0,00% - mantienes los brazos extendidos sin poder apoyar la carga en tu cuerpo
- 0,00% - levantas la carga con dificultad por no tener buen agarre (sin asa)
- 0,00% - tienes que levantar la carga cada pocos segundos

TRANSPORTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3 KG



¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?

- 100,00% - Nunca / Menos de 30 minutos
- 0,00% - Entre 30 minutos y 2 horas
- 0,00% - Entre 2 y 4 horas
- 0,00% - Más de 4 horas

Los PESOS que con mayor frecuencia transportas son de:

- 0,00% - Entre 3 y 5 kg
- 0,00% - Entre 5 y 15 kg
- 0,00% - Entre 15 y 25 kg
- 0,00% - Más de 25 kg

Señala si habitualmente:

- 0,00% - transportas la carga tu solo/a (sin ayuda de otra persona)
- 0,00% - transportas la carga con los brazos extendidos sin apoyar la carga en tu cuerpo y sin doblar los codos
- 0,00% - transportas la carga con dificultad por no tener buen agarre (sin asa)
- 0,00% - caminas más de 10 metros transportando la carga
- 0,00% - tienes que transportar la carga cada pocos segundos

EMPUJAR Y/O ARRASTRAR MANUALMENTE o utilizando algún equipo (carretilla, transpaleta, carro, ...) objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3 KG



¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?

- 100,00% - Nunca / Menos de 30 minutos
- 0,00% - Entre 30 minutos y 2 horas
- 0,00% - Entre 2 y 4 horas
- 0,00% - Más de 4 horas

Señala si habitualmente:

- 0,00% - tienes que hacer mucha fuerza para iniciar el empuje y/o arrastre
- 0,00% - tienes que hacer mucha fuerza para desplazar la carga
- 0,00% - la zona donde tienes que poner las manos al empujar y/o arrastrar no es adecuada (muy alta, muy baja, difícil de agarrar, etc.)
- 0,00% - tienes que caminar más de 10 m empujando y/o arrastrando la carga
- 0,00% - tienes que empujar y/o arrastrar la carga cada pocos segundos

14. En general, ¿cómo valorarías las EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5)?

Muy bajas	50,00%
Bajas	50,00%
Moderadas	0,00%
Altas	0,00%
Muy altas	0,00%

OPERATIVA**Número de cuestionarios recogidos: 4**

Las respuestas se muestran en porcentajes. No se muestran los % correspondientes a las respuestas en blanco (no contesta), siendo este el motivo por el que en la suma porcentual no se alcance el 100%.

DATOS PERSONALES Y LABORALES

4. Eres:

Hombre	100,0%
Mujer	0,0%

5. ¿Qué edad tienes? Mínimo 20 años y máximo 23 años. Media 29 años**6. Tu horario es de:**

Turno fijo de mañana	0,00%
Turno fijo de tarde	0,00%
Turno fijo de noche	0,00%
Jornada partida (mañana y tarde)	100,00%

4. Tu contrato es:

Indefinido	50,00%
Eventual (temporal)	50,00%

8. Del siguiente listado de puestos de trabajo, marca EL PUESTO EN EL QUE TRABAJAS HABITUALMENTE (solo tienes que marcar un único puesto de trabajo al que te referirás al responder al cuestionario):

VENTAS	0,00%
CONTABILIDAD	0,00%
OPERATIVO	100,00%

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este puesto?

Menos de 1 año	75,00%
Entre 1 y 5 años	0,00%
Más de 5 años	25,00%

Habitualmente, ¿cuántas horas al día trabajas en este puesto?

4 horas o menos	0,00%
Más de 4 horas	100,00%

9. Para cada zona corporal indica si tienes MOLESTIA O DOLOR, su FRECUENCIA, si te ha IMPEDIDO REALIZAR TU TRABAJO ACTUAL, y si esa molestia o dolor se han producido COMO CONSECUENCIA DE LAS TAREAS QUE REALIZAS EN EL PUESTO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5).

		Trabajadores/as que relacionan la molestia/dolor con las tareas del puesto marcado		
		Molestia a veces	Molestia muchas veces Dolor a veces	Molestia/dolor que ha impedido alguna vez realizar el trabajo y Dolor muchas veces que no ha impedido alguna vez realizar el trabajo
	Cuello, hombros y/o espalda dorsal	25,00%	25,00%	0,00%
	Espalda lumbar	0,00%	50,00%	0,00%
	Codos	0,00%	0,00%	0,00%
	Manos y/o muñecas	25,00%	25,00%	0,00%
	Piernas	25,00%	25,00%	0,00%
	Rodillas	50,00%	50,00%	0,00%
	Pies	25,00%	25,00%	0,00%

Contesta a cada pregunta SIEMPRE EN RELACIÓN CON UNA JORNADA HABITUAL EN EL PUESTO DE TRABAJO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5)

10. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas?

	Nunca / Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
Sentado (silla, taburete, vehículo, apoyo lumbar, etc)	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%
De pie sin andar apenas	50,00%	50,00%	0,00%	0,00%
Caminando	25,00%	25,00%	25,00%	0,00%
Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes (peldaños, escalera, rampa, etc)	0,00%	50,00%	0,00%	0,00%
De rodillas/en cuclillas	25,00%	25,00%	0,00%	0,00%
Tumbado sobre la espalda o sobre un lado	75,00%	0,00%	0,00%	0,00%

8. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de CUELLO/CABEZA?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada poco segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca / Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinarse el cuello/cabeza hacia adelante	25,00%	25,00%	0,00%	0,00%	25,00%	0,00%
 Inclinarse el cuello/cabeza hacia atrás	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Inclinarse el cuello/cabeza hacia un lado o ambos	25,00%	25,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Girar el cuello/cabeza	50,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5)

9. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de ESPALDA/TRONCO?		Nunca / Menos de 30 minutos				Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada poco segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?	
		25,00%	50,00%	0,00%	0,00%	<u>La repito</u>	La mantengo fija			
	Inclinación de la espalda/tronco hacia adelante	25,00%	50,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	
	Inclinación de la espalda/tronco hacia atrás	25,0%	50,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	
	Inclinación de la espalda/tronco hacia un lado o ambos	25,0%	25,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	
	Girar la espalda/tronco	25,0%	25,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	

10. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de HOMBROS, MUÑECAS Y TOBILLOS/PIES?		Nunca / Menos de 30 minutos				Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada poco segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?	
		50,00%	0,00%	0,00%	0,00%	<u>La repito</u>	La mantengo fija			
	Las manos por encima de la cabeza o los codos por encima de los hombros	50,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	
	Una o las dos muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo)	50,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	
	Ejerciendo presión con uno de los pies	50,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5)

11. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones con las MANOS?

	Nunca / Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza	50,00%	25,00%	0,00%	0,00%
 Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos	50,00%	25,00%	0,00%	0,00%
 Utilizar de manera intensiva los dedos (ordenador, controles, botoneras, mando, calculadora, caja registradora, etc)	50,00%	0,00%	25,00%	0,00%

12. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones relacionadas con la exposición a VIBRACIONES y/o IMPACTOS?

	Nunca / Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 Trabajar sobre superficies vibrantes (asiento de vehículo, plataforma o suelo vibrante, etc)	25,00%	50,00%	0,00%	0,00%
 Utilizar herramientas y máquinas de impacto o vibrantes (taladro, remachadora, amoladora, martillo, grapadora neumática, etc)	75,00%	0,00%	0,00%	0,00%
 Utilizar la mano (el pie o la rodilla) como martillo, golpeando de forma repetida	75,00%	0,00%	0,00%	0,00%

13. Las siguientes preguntas se refieren a diferentes ACCIONES relacionadas con la MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS DE MÁS DE 3 KG EN TOTAL. Responde en relación a cada una de las tres acciones.

LEVANTAR MANUALMENTE, objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3 KG



¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?

- 50,00% - Nunca / Menos de 30 minutos
- 0,00%
- 50,00% - Entre 30 minutos y 2 horas
- 0,00% - Entre 2 y 4 horas
- 0,00% - Más de 4 horas

Los PESOS que con mayor frecuencia levantas son de:

- 0,00% - Entre 3 y 5 kg
- 50,00% - Entre 5 y 15 kg
- 50,00% - Entre 15 y 25 kg
- 0,00% - Más de 25 kg

Señala si habitualmente:

- 0,00% - levantas la carga tu solo/a (sin ayuda de otra persona)
- 0,00% - levantas la carga por debajo de tus rodillas
- 25,00% - levantas la carga por encima de tus hombros
- 0,00% - mantienes los brazos extendidos sin poder apoyar la carga en tu cuerpo
- 0,00% - levantas la carga con dificultad por no tener buen agarre (sin asa)
- 0,00% - tienes que levantar la carga cada pocos segundos

TRANSPORTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3 KG



¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?

- 50,00% - Nunca / Menos de 30 minutos
- 0,00%
- 50,00% - Entre 30 minutos y 2 horas
- 0,00% - Entre 2 y 4 horas
- 0,00% - Más de 4 horas

Los PESOS que con mayor frecuencia transportas son de:

- 0,00% - Entre 3 y 5 kg
- 25,00% - Entre 5 y 15 kg
- 50,00% - Entre 15 y 25 kg
- 0,00% - Más de 25 kg

Señala si habitualmente:

- 0,00% - transportas la carga tu solo/a (sin ayuda de otra persona)
- 0,00% - transportas la carga con los brazos extendidos sin apoyar la carga en tu cuerpo y sin doblar los codos
- 0,00% - transportas la carga con dificultad por no tener buen agarre (sin asa)
- 25,00% - caminas más de 10 metros transportando la carga
- 0,00% - tienes que transportar la carga cada pocos segundos

EMPUJAR Y/O ARRASTRAR MANUALMENTE o utilizando algún equipo (carretilla, transpaleta, carro,...) objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3 KG



¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?

- 50,00% - Nunca / Menos de 30 minutos
- 50,00% - Entre 30 minutos y 2 horas
- 0,00% - Entre 2 y 4 horas
- 0,00% - Más de 4 horas

Señala si habitualmente:

- 0,00% - tienes que hacer mucha fuerza para iniciar el empuje y/o arrastre
- 0,00% - tienes que hacer mucha fuerza para desplazar la carga
- 0,00% - la zona donde tienes que poner las manos al empujar y/o arrastrar no es adecuada (muy alta, muy baja, difícil de agarrar, etc)
- 0,00% - tienes que caminar más de 10 m empujando y/o arrastrando la carga
- 25,00% - tienes que empujar y/o arrastrar la carga cada pocos segundos

14. En general, ¿cómo valorarías las EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (PREG.5)?

Muy bajas	0,00%
Bajas	25,00%
Moderadas	25,00%
Altas	25,00%
Muy altas	25,00%

ANEXO 5

IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS POR FACTOR DE RIESGO

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS POR FACTOR DE RIESGO			
PUESTO/COLECTIVO: VENTAS			PERIODO DE ANÁLISIS: 14 DE SEPTIEMBRE DEL 2021
FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO PRIORITARIOS	¿Con qué TAREA/S O ACCIONES se asocia?	¿Por qué MOTIVO O CAUSA se realizan así las tarea/s o acciones asociadas al factor de riesgo?	¿Cómo se podría EVITAR o DISMINUIR el riesgo ergonómico?
Movimiento repetitivo que genera molestia en cuello, hombros y espalda dorsal	Hablar por teléfono sin diadema	Debido a falta de implementos que no proporciona la empresa por falta de conocimiento del puesto en el cual trabajan las personas desde casa.	Usando diadema ayudaría a mejorar la postura y disminuir el riesgo.
Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar	Tiempo en el que el trabajador permanece sentado con mala postura	Debido a que nunca se planifico el puesto de trabajo cuando se empezó a trabajar desde casa, por ende, la silla que utilizan no es adecuada para esa jornada	Con sillas ergonómicas que permitan mejorar la postura, de igual manera capacitar al personal para que sepa cuál es la mejor postura.
Movimientos repetitivos en los dedos y muñecas	Uso del computador	Por un tráfico de información grande, el uso de un computador es indispensable para realizar las tareas	Realizar pausas para descansar las articulaciones de los dedos y ejercicios de estiramiento para los mismos

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS POR TAREA		
PUESTO/COLECTIVO: VENTAS		FECHA DE ELABORACIÓN: 14 DE SEPTIEMBRE DEL 2021
TAREA	SITUACIONES DE RIESGO (FACTOR DE RIESGO ERGONÓMICO Y CAUSAS/MOTIVOS)	MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTA POR EL GRUPO ERGO
HABLAR POR TELEFONO	Factor de riesgo: Movimientos repetitivos <i>Causas de exposición: Atender las llamadas de los clientes</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de diademas para la sección de ventas • Pausas Activas
	Factor de riesgo: Movimientos repetitivos <i>Causas de exposición: Teclar información en la computadora</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar descansos en el transcurso de la jornada
	Factor de riesgo: Dolor en las muñecas <i>Causas de exposición: Actividades manuales</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una posición correcta al realizar las tareas
LARGOS TRANSUCRSO S DEL TIEMPO SENTADA	Factor de riesgo: Posturas inadecuadas <i>Causas de exposición: Largos transcurros del tiempo sentada</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de sillas con más ergonomía • Capacitaciones sobre posturas correctas y ejercicios de estiramiento
	Factor de riesgo: Dolores de espalda baja <i>Causas de exposición: Largas jornadas sentada</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener posturas correctas al estar sentada • Levantarse del puesto y hacer ejercicios de estiramiento
	Factor de riesgo: Molestias en el cuello <i>Causas de exposición: Posición de la pantalla del computador</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ajustar la altura e inclinación de la pantalla del computador

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS POR FACTOR DE RIESGO

PUESTO/COLECTIVO: CONTABILIDAD

PERIODO DE ANÁLISIS: 14 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO PRIORITARIOS	¿Con qué TAREA/S O ACCIONES se asocia?	¿Por qué MOTIVO O CAUSA se realizan así la tarea/s o acciones asociadas al factor de riesgo?	¿Cómo se podría EVITAR o DISMINUIR el riesgo ergonómico?
Movimiento repetitivo que genera molestia en los codos	Hablar por teléfono sin diadema Y mantener los codos en posiciones inadecuadas	Debido a la postura del trabajador	Corregir la postura para realizar las actividades designadas
Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar	Tiempo en el que el trabajador permanece sentado con mala postura	Debido a que nunca se planifico el puesto de trabajo cuando se empezó a trabajar desde casa, por ende, la silla que utilizan no es adecuada para esa jornada	Con sillas ergonómicas que permitan mejorar la postura, de igual manera capacitar al personal para que sepa cuál es la mejor postura.
Dolor y molestias en las rodillas	Tiempo de mantenerse sentada en una posición y Angulo incorrecto en las rodillas	Largas jornadas sentada y en posiciones que no favorecen a la circulación de la sangre en las piernas	Usando algún tipo de elemento que mantenga los pies más arriba del suelo y manteniendo las rodillas de cierta forma para que la sangre circule mejor

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS POR TAREA		
PUESTO/COLECTIVO: CONTABILIDAD		FECHA DE ELABORACIÓN: 14 DE SEPTIEMBRE DEL 2021
TAREA	SITUACIONES DE RIESGO (FACTOR DE RIESGO ERGONÓMICO Y CAUSAS/MOTIVOS)	MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTA POR EL GRUPO ERGO
REALIZANDO TAREAS SENTADA EN EL COMPUTADOR	Factor de riesgo: Movimientos repetitivos causa dolor en el codo <i>Causas de exposición:</i> Hacer uso del teclado y mouse del computador	Recomendar posturas correctas para estar sentada en el puesto de trabajo
	Factor de riesgo: Dolor en el cuello <i>Causas de exposición:</i> Ubicación del monitor incorrecta	Poner el monitor del computador en una altura en la que el trabajador no genere tensión en el cuello
	Factor de riesgo: Dolor en las rodillas <i>Causas de exposición:</i> Mala posición de los pies	Hacer uso de posa pies con el fin de mejorar la circulación en las piernas

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS POR FACTOR DE RIESGO

PUESTO/COLECTIVO: OPERATIVO

PERIODO DE ANÁLISIS: 14 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO PRIORITARIOS	¿Con qué TAREA/S O ACCIONES se asocia?	¿Por qué MOTIVO O CAUSA se realizan así las tareas/s o acciones asociadas al factor de riesgo?	¿Cómo se podría EVITAR o DISMINUIR el riesgo ergonómico?
Dolor en las piernas, rodillas y pies	Tiempo del trabajador de pie y caminando	Debido al constante movimiento del operador	Realizando pausas activas y estiramientos
Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar	Tiempo en el que el trabajador permanece levantando material	Se genera por malas posturas al levantar o mover material	Enseñar a los trabajadores posturas adecuadas para realizar el movimiento dl material
Movimientos que implican fuerza en las manos	Movimiento y carga de objetos y herramientas pesadas	Debido al peso de los materiales	Hacer uso de herramientas para transportar el material y las herramientas

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS POR TAREA		
PUESTO/COLECTIVO: VENTAS		FECHA DE ELABORACIÓN: 14 DE SEPTIEMBRE DEL 2021
TAREA	SITUACIONES DE RIESGO (FACTOR DE RIESGO ERGONÓMICO Y CAUSAS/MOTIVOS)	MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTA POR EL GRUPO ERGO
MOVIMIENTO Y TRANSPORTE DE MATERIAL PESADO	Factor de riesgo: Molestia en las diferentes partes de la espalda <i>Causas de exposición:</i> Manipulación de material	<ul style="list-style-type: none"> • Manipulación correcta de los materiales • Pausas Activas
	Factor de riesgo: Dolor en las articulaciones <i>Causas de exposición:</i> Largas jornadas parado y realizando tareas	<ul style="list-style-type: none"> • Pausas activas • Uso adecuado de herramientas
MANIPULACION DE HERRAMIENTAS	Factor de riesgo: Molestia en las muñecas y manos <i>Causas de exposición:</i> Uso de material y herramientas	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de elementos de protección • Pausas activas
	Factor de riesgo: Dolores de espalda baja <i>Causas de exposición:</i> Largas jornadas sentada	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener posturas correctas al estar sentada • Levantarse del puesto y hacer ejercicios de estiramiento

ANEXO 6

OBSERVACIÓN EN LA IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS

GRUPO DE DISCUSIÓN EN LA IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS

Puesto/colectivo: OPERATIVO _____

Participantes: 4 _____

(Si los informantes prefieren permanecer anónimos, solo se indicará el nº de personas participantes)

Moderadores: CAMILO LEON _____

Fecha del grupo de discusión: 12/10/2021

Día mes año

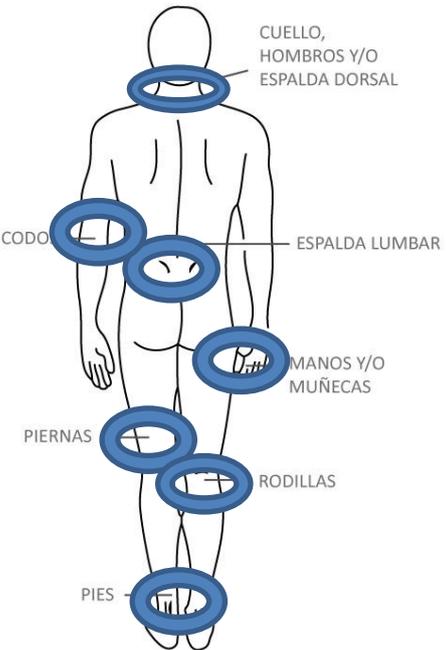
Información sobre los participantes en el grupo de discusión:

Los moderadores recabarán la siguiente información personal y laboral de los participantes, anotando en la columna la respuesta de cada uno de manera aleatoria, sin especificar ni asociar a la persona con el fin de mantener su anonimato.

Edades	Entre 26 y 32
Sexos	Hombres
Turnos	Jornada completa
Antigüedad en el puesto	De 1 a 3 años
Dimensiones corporales	1.60 a 1.80 65kg a 85kg
Formación en prevención de riesgos laborales	NO 230
Formación en ergonomía	NO

Información sobre el puesto/colectivo:

Los moderadores destacarán en la columna izquierda las zonas corporales en las que se han manifestado molestia o dolor de manera prioritaria (según aparece en las hojas informativas de resultados del cuestionario), y en la columna de la derecha, los factores de riesgo que requieren información adicional (según la Ficha de identificación de causas por factor de riesgo).

Daños prioritarios	Factores de riesgo que requieren información adicional
 <p>Diagrama de un cuerpo humano con círculos azules que indican zonas de daño prioritario:</p> <ul style="list-style-type: none">CUELLO, HOMBROS Y/O ESPALDA DORSALCODOESPALDA LUMBARMANOS Y/O MUÑECASPIERNASRODILLASPIES	<ol style="list-style-type: none">1. Carga de material y herramienta pesada.2. Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar por levantamiento y movimiento de material.3. Movimientos que requieren fuerza en los dedos y muñecas.4. Jornadas completas de pie y caminando

Explicación previa proporcionada por los moderadores, a los participantes

231

En base a los daños y factores de riesgo ergonómicos de la tabla anterior, necesitamos conocer las tareas que se asocian a la exposición a estos factores de riesgo, sus causas y vuestra opinión acerca de cómo podrían resolverse. En primer lugar, necesitamos que nos facilites la relación de tareas habituales que se realizan en este puesto/colectivo.

Tareas del puesto/colectivo:

(Es posible ampliar el número de tareas con el uso de páginas adicionales)

1. Uso de herramientas pesadas.
2. Movimiento de material.
3. Levantamiento y transporte de material.
4. Uso de maquinaria pesada.

En segundo lugar, necesitamos completar la información de la siguiente tabla de asociación. En la columna de la izquierda, se incluye el listado de factores de riesgo ergonómicos prioritarios para los que el Grupo Ergo precisa información adicional. Necesitamos que nos indiquéis cuál o cuáles son las tareas del puesto/colectivo que están asociadas a esta postura o acción concreta (especificar), los motivos que provocan que se tenga que trabajar así, y posibles medidas preventivas.

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS POR FACTOR DE RIESGO

PUESTO/COLECTIVO: OPERATIVO

PERIODO DE ANÁLISIS: 14 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO PRIORITARIOS	¿Con qué TAREA/S O ACCIONES se asocia?	¿Por qué MOTIVO O CAUSA se realizan así las tarea/s o acciones asociadas al factor de riesgo?	¿Cómo se podría EVITAR o DISMINUIR el riesgo ergonómico?
Dolor en las piernas, rodillas y pies	Tiempo del trabajador de pie y caminando	Debido al constante movimiento del operador	Realizando pausas activas y estiramientos
Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar	Tiempo en el que el trabajador permanece levantando material	Se genera por malas posturas al levantar o mover material	Enseñar a los trabajadores posturas adecuadas para realizar el movimiento dl material
Movimientos que implican fuerza en las manos	Movimiento y carga de objetos y herramientas pesadas	Debido al peso de los materiales	Hacer uso de herramientas para transportar el material y las herramientas

FICHA DE INFORMACIÓN ADICIONAL PARA LA IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS OBSERVACIÓN POR TAREAS		
Fecha de observación: 12 /10/2021 día mes año	Tiempo de observación	Hora inicio:8:00 a.m Hora final:12a.m
PUESTO/COLECTIVO:		
Tarea observada:		
1. Uso de herramientas pesadas.		
2. Movimiento de material.		
3. Levantamiento y transporte de material.		
4. Uso de maquinaria pesada.		
Factores de riesgo ergonómicos que requieren información adicional. Marcar los factores de riesgo identificados durante la observación:		
<input type="checkbox"/> Carga de material y herramienta pesada. <input type="checkbox"/> Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar por levantamiento y movimiento de material. <input type="checkbox"/> Movimientos que requieren fuerza en las manos <input type="checkbox"/> Uso de maquinaria pesada		
CLASIFICACIÓN	CAUSAS DE EXPOSICIÓN A LOS FACTORES DE RIESGO MARCADOS <i>(Transcribir del listado de posibles causas de exposición (Anexo 10) y/o añadir otras)</i>	
Organización de trabajo	Tiempo escaso o demasiado ajustado para la realización de la tarea/acción. Tareas muy repetitivas.	
Entorno de trabajo y condiciones ambientales	Espacio de trabajo insuficiente. Falta de orden y limpieza. Ruido ambiental.	

GRUPO DE DISCUSIÓN EN LA IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS

Puesto/colectivo: VENTAS _____

Participantes: 2 _____

(Si los informantes prefieren permanecer anónimos, solo se indicará el nº de personas participantes)

Moderadores: CAMILO LEON _____

Fecha del grupo de discusión: 20/09/2021

Día mes año

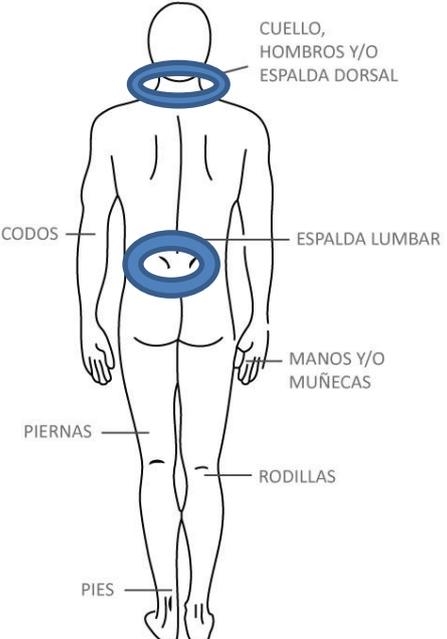
Información sobre los participantes en el grupo de discusión:

Los moderadores recabarán la siguiente información personal y laboral de los participantes, anotando en la columna la respuesta de cada uno de manera aleatoria, sin especificar ni asociar a la persona con el fin de mantener su anonimato.

Edades	23 y 20
Sexos	Mujeres
Turnos	Jornada completa
Antigüedad en el puesto	De 1 a 3 años
Dimensiones corporales	1.50 a 1.55 50kg a 60kg
Formación en prevención de riesgos laborales	NO
Formación en ergonomía	NO

Información sobre el puesto/colectivo:

Los moderadores destacarán en la columna izquierda las zonas corporales en las que se han manifestado molestia o dolor de manera prioritaria (según aparece en las hojas informativas de resultados del cuestionario), y en la columna de la derecha, los factores de riesgo que requieren información adicional (según la Ficha de identificación de causas por factor de riesgo).

Daños prioritarios	Factores de riesgo que requieren información adicional
 <p>CUELLO, HOMBROS Y/O ESPALDA DORSAL</p> <p>CODOS</p> <p>ESPALDA LUMBAR</p> <p>MANOS Y/O MUÑECAS</p> <p>PIERNAS</p> <p>RODILLAS</p> <p>PIES</p>	<ol style="list-style-type: none">5. Movimiento repetitivo que genera molestia en cuello, hombros y espalda dorsal.6. Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar.3. Movimientos repetitivos en los dedos y muñecas.

Explicación previa proporcionada por los moderadores, a los participantes

En base a los daños y factores de riesgo ergonómicos de la tabla anterior, necesitamos conocer las tareas que se asocian a la exposición a estos factores de riesgo, sus causas y vuestra opinión acerca de cómo podrían resolverse. En primer lugar, necesitamos que nos facilitéis la relación de tareas habituales que se realizan en este puesto/colectivo.

Tareas del puesto/colectivo:

(Es posible ampliar el número de tareas con el uso de páginas adicionales)

3. Consultar precios a proveedores por medio del teléfono.

4. Dar asesoría vía correo electrónico a clientes.

3. Mantener actualizados los precios en el sistema de cotizaciones.

4. Gestionar incidencias que surjan en la labor.

En segundo lugar, necesitamos completar la información de la siguiente tabla de asociación. En la columna de la izquierda, se incluye el listado de factores de riesgo ergonómicos prioritarios para los que el Grupo Ergo precisa información adicional. Necesitamos que nos indiquéis cuál o cuáles son las tareas del puesto/colectivo que están asociadas a esta postura o acción concreta (especificar), los motivos que provocan que se tenga que trabajar así, y posibles medidas preventivas.

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS POR FACTOR DE RIESGO

PUESTO/COLECTIVO: VENTAS

PERIODO DE ANÁLISIS: 14 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO PRIORITARIOS	¿Con qué TAREA/S O ACCIONES se asocia?	¿Por qué MOTIVO O CAUSA se realizan así las tarea/s o acciones asociadas al factor de riesgo?	¿Cómo se podría EVITAR o DISMINUIR el riesgo ergonómico?
Movimiento repetitivo que genera molestia en cuello, hombros y espalda dorsal	Hablar por teléfono sin diadema	Debido a falta de implementos que no proporciona la empresa por falta de conocimiento del puesto en el cual trabajan las personas desde casa.	Usando diadema ayudaría a mejorar la postura y disminuir el riesgo.
Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar	Tiempo en el que el trabajador permanece sentado con mala postura	Debido a que nunca se planifico el puesto de trabajo cuando se empezó a trabajar desde casa, por ende, la silla que utilizan no es adecuada para esa jornada	Con sillas ergonómicas que permitan mejorar la postura, de igual manera capacitar al personal para que sepa cual es la mejor postura.
Movimientos repetitivos en los dedos y muñecas	Uso del computador	Por un trafico de información grande, el uso de un computador es indispensable para realizar las tareas	Realizar pausas para descansar las articulaciones de los dedos y ejercicios de estiramiento para los mismos

FICHA DE INFORMACIÓN ADICIONAL PARA LA IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS OBSERVACIÓN POR TAREAS		
Fecha de observación: 20 /09/2021 día mes año	Tiempo de observación	Hora inicio:8:00 a.m Hora final:12a.m
PUESTO/COLECTIVO:		
Tarea observada: Consultar precio a proveedores Dar asesoría vía correo electrónico a clientes. Mantener actualizados los precios en el sistema de cotizaciones. Gestionar incidencias que surjan en la labor.		
Factores de riesgo ergonómicos que requieren información adicional. Marcar los factores de riesgo identificados durante la observación:		
<input type="checkbox"/> Movimiento repetitivo que genera molestia en cuello, hombros y espalda dorsal. <input type="checkbox"/> Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar <input type="checkbox"/> Movimientos repetitivos en los dedos y muñecas		
CLASIFICACIÓN	CAUSAS DE EXPOSICIÓN A LOS FACTORES DE RIESGO MARCADOS <i>(Transcribir del listado de posibles causas de exposición (Anexo 10) y/o añadir otras)</i>	
Organización de trabajo	Tiempo escaso o demasiado ajustado para la realización de la tarea/acción. Tareas muy repetitivas.	
Entorno de trabajo y condiciones ambientales	Espacio de trabajo insuficiente. Falta de orden y limpieza. Ruido ambiental.	
OBSERVACIONES DE INTERÉS	Se observa desorden en el entorno de trabajo en casa.	

GRUPO DE DISCUSIÓN EN LA IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS

Puesto/colectivo: CONTABILIDAD _____

Participantes: 2 _____

(Si los informantes prefieren permanecer anónimos, solo se indicará el nº de personas participantes)

Moderadores: CAMILO LEON _____

Fecha del grupo de discusión: 20/09/2021

Día mes año

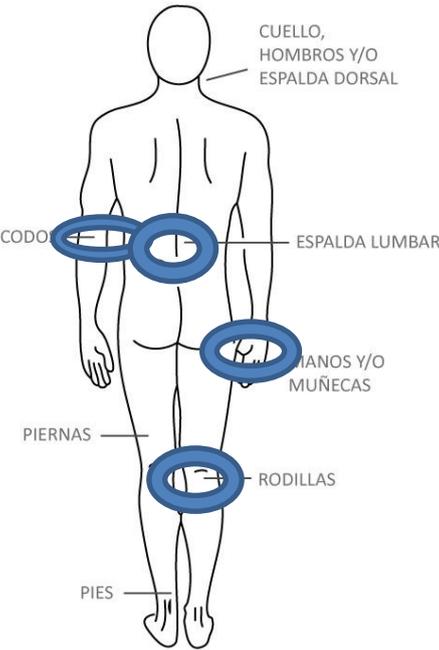
Información sobre los participantes en el grupo de discusión:

Los moderadores recabarán la siguiente información personal y laboral de los participantes, anotando en la columna la respuesta de cada uno de manera aleatoria, sin especificar ni asociar a la persona con el fin de mantener su anonimato.

Edades	25 y 43
Sexos	Mujeres
Turnos	Jornada completa
Antigüedad en el puesto	De 1 a 3 años
Dimensiones corporales	1.50 a 1.55 50kg a 60kg
Formación en prevención de riesgos laborales	NO
Formación en ergonomía	NO

Información sobre el puesto/colectivo:

Los moderadores destacarán en la columna izquierda las zonas corporales en las que se han manifestado molestia o dolor de manera prioritaria (según aparece en las hojas informativas de resultados del cuestionario), y en la columna de la derecha, los factores de riesgo que requieren información adicional (según la Ficha de identificación de causas por factor de riesgo).

Daños prioritarios	Factores de riesgo que requieren información adicional
 <p>Diagrama de un cuerpo humano con círculos azules que indican zonas prioritarias de daño: Codo, Espalda Lumbar, Manos y/o Muñecas, y Rodillas. Las etiquetas del diagrama son: CUELLO, HOMBROS Y/O ESPALDA DORSAL; CODOS; ESPALDA LUMBAR; MANOS Y/O MUÑECAS; PIERNAS; RODILLAS; PIES.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Movimiento repetitivo que genera molestia en los codos.2. Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar.3. Dolor y molestias en las rodillas.

Explicación previa proporcionada por los moderadores, a los participantes

En base a los daños y factores de riesgo ergonómicos de la tabla anterior, necesitamos conocer las tareas que se asocian a la exposición a estos factores de riesgo, sus causas y vuestra opinión acerca de cómo podrían resolverse. En primer lugar, necesitamos que nos facilitéis la relación de tareas habituales que se realizan en este puesto/colectivo.

Tareas del puesto/colectivo:

(Es posible ampliar el número de tareas con el uso de páginas adicionales)

1. Realizar informes de cartera a proveedores.
2. Recepción de facturas.
3. Revisión de soportes de compra en efectivos.
4. Hablar con proveedores para realizar pagos.

En segundo lugar, necesitamos completar la información de la siguiente tabla de asociación. En la columna de la izquierda, se incluye el listado de factores de riesgo ergonómicos prioritarios para los que el Grupo Ergo precisa información adicional. Necesitamos que nos indiquéis cuál o cuáles son las tareas del puesto/colectivo que están asociadas a esta postura o acción concreta (especificar), los motivos que provocan que se tenga que trabajar así, y posibles medidas preventivas.

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS POR FACTOR DE RIESGO

PUESTO/COLECTIVO: CONTABILIDAD

PERIODO DE ANÁLISIS: 14 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO PRIORITARIOS	¿Con qué TAREA/S O ACCIONES se asocia?	¿Por qué MOTIVO O CAUSA se realizan así la tarea/s o acciones asociadas al factor de riesgo?	¿Cómo se podría EVITAR o DISMINUIR el riesgo ergonómico?
Movimiento repetitivo que genera molestia en los codos	Hablar por teléfono sin diadema Y mantener los codos en posiciones inadecuadas	Debido a la postura del trabajador	Corregir la postura para realizar las actividades designadas
Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar	Tiempo en el que el trabajador permanece sentado con mala postura	Debido a que nunca se planifico el puesto de trabajo cuando se empezó a trabajar desde casa, por ende, la silla que utilizan no es adecuada para esa jornada	Con sillas ergonómicas que permitan mejorar la postura, de igual manera capacitar al personal para que sepa cuál es la mejor postura.
Dolor y molestias en las rodillas	Tiempo de mantenerse sentada en una posición y Angulo incorrecto en las rodillas	Largas jornadas sentada y en posiciones que no favorecen a la circulación de la sangre en las piernas	Usando algún tipo de elemento que mantenga los pies más arriba del suelo y manteniendo las rodillas de cierta forma para que la sangre circule mejor

FICHA DE INFORMACIÓN ADICIONAL PARA LA IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS OBSERVACIÓN POR TAREAS		
Fecha de observación: 20 /09/2021 día mes año	Tiempo de observación	Hora inicio:8:00 a.m Hora final:12a.m
PUESTO/COLECTIVO:		
Tarea observada: Realizar informes de cartera a proveedores. Recepción de facturas. Revisión de soportes de compra en efectivos. Hablar con proveedores para realizar pagos.		
Factores de riesgo ergonómicos que requieren información adicional. Marcar los factores de riesgo identificados durante la observación: <input type="checkbox"/> Movimiento repetitivo que genera molestia en manos y muñecas. <input type="checkbox"/> Posturas inadecuadas prolongadas que genera molestia en espalda lumbar <input type="checkbox"/> Dolor y molestias en las rodillas		
CLASIFICACIÓN	CAUSAS DE EXPOSICIÓN A LOS FACTORES DE RIESGO MARCADOS <i>(Transcribir del listado de posibles causas de exposición (Anexo 10) y/o añadir otras)</i>	
Organización de trabajo	Tareas muy repetitivas. Falta de formación/información específica para el desarrollo de la tarea.	
Entorno de trabajo y condiciones ambientales	Espacio de trabajo insuficiente. Falta de orden y limpieza. Ruido ambiental.	
OBSERVACIONES DE INTERÉS	Se observa desorden en el entorno de trabajo en casa.	