REGISTRO DE CONDICIONES DE HIGIENE Y SEGURIDAD DEL PUESTO DE TRABAJO

LISTA DE CHEQUEO - INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO			
Nombre del servidor:			
Identificación:			
Seccional:			
Centro:	Area:		
Teléfono:		Extensión:	
Lista de herramientas utilizadas para la tarea:			
Lista de materiales utilizadas para la tarea:			
Lista de equipos utilizadas para la tarea:			
Fecha de inspección:			
TAREAS DEL CARGO			
IDENTIFICACION DE TAREAS DE MAYOR RIESGO			

CONDICION		
A. ASPECTO ORGANIZACIONAL	**SI**	**NO**
1. La jornada es superior a 8 horas diarias (trabajo real)		
2. Realiza turnos en horario diferente al establecido (2 veces por mes)		
3. El ritmo de trabajo es impuesto por la actividad		
4. La tarea es desarrollada por una sola persona		
5. Si el servidor se ausenta por unos pocos minutos de su tarea perturba el rendimiento a lo largo de la jornada		
6. El trabajo exige simultáneamente varias tareas		
7. El trabajo implica el control de varias actividades al mismo tiempo		
8. El ritmo de trabajo impide que se tomen pausas de descanso		
9. Existen manuales de procedimientos de su cargo.		
9a Conoce el documento		
10. Realiza labores adicionales a sus funciones asignadas		
11. Considera Usted que la comunicación actual en su area de trabajo afecta directamente el desarrollo de su tarea		

B- ASPECTO BIOMECANICO	SI	NO
Factores de Riesgo para MMSS		
1. Se realiza la misma actividad manual más del 50% de la jornada laboral		
2. Se realizan movimientos manuales como digitar perforar, archivar y coser mas de treinta minutos continuos		
3. El servidor usa un dispositivo de entrada como un teclado y/o mouse de una manera frecuente por mas de 4 horas en un día de trabajo		
4. El servidor realiza levantamientos o traslados de peso por encima de la cabeza		
5. Se observa posición forzada a nivel del cuello en flexión, extensión, inclinación lateral o rotación		
6. Se observa posición del codo en prono- supinación durante periodos prolongados (mas de dos horas)		
7. Hay desviaciones en manos con relación al eje neutro de la muñeca en la digitación o agarre de objetos o herramientas		
8. Se observa extensión y flexión de dedos en ciclos menores a 30 segundos		
9. El servidor mantiene una postura forzada a nivel de la muñeca		
10. Se observa la articulación del hombro en abducción o flexión de 60° A 90° combinados con acciones como levantar, alcanzar objetos		
11. El servidor manipula objetos o herramientas de un peso igual o mayor de dos kilogramos por mano, más de veces al día		
12. El servidor mantiene una postura prolongada durante el 75% o más de la jornada laboral sin posibilidad de alternancia (de pie o sentado)		
13. El servidor ha recibido capacitación en higiene postural		
Factores de Riesgo relacionados con Manipulación de Cargas	**SI**	**NO**
14. Existen rotaciones e inclinaciones de tronco		
15. El servidor flexiona el tronco mayor a 30°		
16. El trabajador requiere levantar más de 25 kilos en un solo impulso **Si la respuesta es positiva conteste la 16a**		
16a. Mas de una vez al día		
17. El servidor requiere levantar mas de 12.5 kilos debajo de las rodillas, arriba de los hombros. **Si la respuesta es positiva conteste la 17a**		
17a. Mas de una vez al día		
18. El servidor empuja o hala mas de 10 kilos. **Si la respuesta es positiva conteste la 18a**		
18a. Más de 2 horas al día		
19. El servidor manipula pesos teniendo el cuerpo en una posición inestable		
20. El peso manipulado es demasiado grande, voluminoso o pesado que implica que el servidor no tenga un buen agarre del mismo		
21. El servidor debe manipular o sostener pesos a distancia del tronco o con torsión o inclinación del mismo		
22. El servidor traslada pesos en terreno de descenso o ascenso		
23. El servidor traslada pesos por escaleras		
24. El servidor mantiene una postura prolongada durante el 75% o más de la jornada laboral sin posibilidad de alternancia (de pie o sentado)		
25. El servidor cuenta con las herramientas necesarias para el desarrollo de su labor		
26. El servidor carece de información acerca de la forma adecuada de manipulación de pesos		
27. El servidor realiza actividad física por lo menos tres veces a la semana (hábito)		

C. ASPECTO DEL PUESTO DE TRABAJO	SI	NO
Factores de Riesgo para MMSS		
1. El plano de trabajo donde se ubica el VDT es menor o igual a 60 cm.		
2. La altura de la mesa de trabajo impide tener un ángulo de 90° a nivel del codo		
3. El plano de trabajo impide colocar el teclado y el mouse al mismo nivel		
4. El plano de trabajo es insuficiente para colocar a partir del tercio medio del antebrazo al momento de realizar actividades manuales		
5. Los elementos de trabajo se encuentran fuera del alcance normal en posición horizontal o vertical (alcance mínimo y máximo)		
6. Se observa que la silla carece de mantenimiento		
7. La silla del servidor es estática		
8. El borde del asiento presiona las piernas		
9. La silla no se ajusta a las dimensiones del trabajador		
10. La silla no posee espaldar		
11. Se observa que el escritorio carece de mantenimiento		
12. El espacio debajo del escritorio es reducido, para el movimiento de miembros inferiores		
13. Se observa que la pantalla carece de mantenimiento		
14. La pantalla del computador está muy cerca de los ojos (menos de 50 cm)		
15. La altura de la pantalla se encuentra por debajo de la línea perpendicular de los ojos del trabajador		
16. Se observa que el teclado carece de mantenimiento		
17. Se observa que el mouse carece de mantenimiento		
18. Se observa que la división del puesto de trabajo carece de mantenimiento		
19. Las herramientas de trabajo NO se ajustan a las necesidades del servidor en cuanto a la funcionalidad para ejecutar la tarea		
Factores de Riesgo relacionados con Manipulación de Cargas	**SI**	**NO**
20. El servidor manipula y transporta pesos verticalmente en un espacio reducido		
21. El servidor manipula y transporta pesos horizontalmente en un espacio reducido		
22. El servidor manipula y transporta pesos en un suelo o terreno irregular y/o resbaladizo		
23. El servidor manipula y transporta pesos por encima de los hombros		
24. El servidor manipula y transporta pesos desde el piso o por debajo de las rodillas		
25. El servidor manipula y transporta pesos que superan su capacidad física, sin ayudas mecánicas ni colaboración de otros compañeros		
26. La ropa y calzado utilizado por el servidor son inadecuados para la manipulación y el transporte de pesos		
27. Las herramientas de trabajo NO se ajustan a las necesidades del servidor en cuanto a la funcionalidad para ejecutar la tarea		

D. ASPECTO AMBIENTAL	SI	NO
1.El servidor refiere disconfort térmico		
2. Existen variaciones bruscas de temperatura durante la jornada		
3. Es bajo el nivel de iluminación el puesto de trabajo		
4. Existen deslumbramientos en el área de trabajo		
5. Existen sombras por falta de iluminación en el área de trabajo		
6. Hay ruido excesivo que es molesto		
7. La circulación de aire en el área de trabajo es insuficiente		
8. El servidor está expuesto a contaminantes químicos		
9. El servidor está expuesto a agentes biológicos		
10. Se perciben malos olores en el área de trabajo		
11. Se observan cables sueltos sin canalizar en pasillos de circulación o acceso al puesto de trabajo		
12. Se usan herramientas o equipos que tienen niveles de vibración (sierras eléctricas, herramientas de percusión, vehículos, martillo de remachado) **Si la respuesta es positiva conteste la 12a**.		
12a. Esta herramienta es usada mas de 30 minutos seguidos		
13. La superficie de trabajo y/o suelo es irregular o inestable		

MODIFICACIONES EN EL PUESTO DE TRABAJO	SI	NO
1. Acomodación de elementos de trabajo (monitor, mouse, teclado)		
2. Ajustes a mecanismos de altura y espaldar de la silla		
3. Organización de otros elementos (AZ, cajas, documentos, impresora, teléfono)		
4. Instalación de software Ergoinfo		
5. Adaptación de accesorios (apoyo para pies)		
6. Recomendación de distribución de pesos para su transporte		
7. Almacenamiento seguro de elementos de trabajo (elementos de aseo, herramientas)		
8. Otras:		

RECOMENDACIONES AL SERVIDOR	SI	NO
1. Pausas activas		
2. Higiene postural		
3. Seguimiento por EPS		
4. Estilo de vida saludable (hábitos nutricionales)		
6. Capacitación en software Ergoinfo		
7. Direccionamiento en caso de EP o AT		
8. Reubicar obstáculos debajo de escritorio		
9. Uso de elementos de protección personal		
10. Seguimiento medidas de bioseguridad y autocuidado		
11. Seguimiento medidas de autoprotección (seguridad física)		
12. Otras:		

RECOMENDACIONES PARA LA INSTITUCION	SI	NO
1. Adaptación de elementos de trabajo (teclado, mouse, monitor)		
2. Mantenimiento de mobiliario (silla y mesa de trabajo)		
3. Disposición de espacio para archivo de documentos		
4. Fijar la estantería a la pared		
5. Colocación de luminarias		
6. Reubicación de luminarias		
7. Mantenimiento de luminarias		

8. Ubicación de persianas					
9. Mantenimiento de pisos y/o tapetes					
10. Mejoramiento de la ventilación					
11. Orden y aseo					
12. Reubicar obstáculos en vías de circulación					
13. Organizar cableados					
14. Reubicar obstáculos debajo de escritorios					
15. Dotación y/o adaptación de elementos de trabajo (equipos de aseo, EPP, caja de herramientas)					
16. Disposición de zonas de almacenamiento adecuado para elementos y/o herramientas					
17. Dotación de escalerilla para el alcance de objetos y/o documentos					
18. Retirar porta teclado					
19. Remisión a Programa Cardiovascular					
20. Remisión a Programa Psicosocial					
21. Seguimiento a restricciones medicas					
22. Adoptar medidas de saneamiento básico	PLAGAS	MALOS OLORES	HONGOS		
23. Otras:					

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

Servidor Identificación

Evaluador