

## SER PROFESIONAL ES QUE HABLEN BIEN DE TI

Para mejorar la comodidad y esfuerzo además de la adherencia se deben utilizar los peines de:

No olvides realizar estiramientos en las pausas que realices, para evitar la sobrecarga, de al menos:

# 45° 5 min

Utilizar peines ligeros para la preparación de superficies que dispongan del hueco necesario para la mano y empuñadura ergonómica. Existen en el mercado diferentes tipologías y opciones de peines que permiten una mayor adaptación a las características de la tarea y necesidades del usuario. También es importante seleccionar llanas ligeras, con el hueco necesario para la mano.

Es importante utilizar la maza de goma, en lugar de la mano, para el asentamiento de piezas. Existen también mazas de goma con el mango más largo y Ventosa para montador. Para facilitar el manejo de cerámica y otros materiales lisos.



**OTROS CONSEJOS PRO YA PUBLICADOS:** Cómo asegurar un buen sistema cerámico al completo, Cómo prevenir las humedades en fachadas, cómo beneficiarnos de las ayudas de rehabilitación, Cómo hacer una reforma que sea sana I, cómo mejorar la accesibilidad instalando un ascensor, Cómo hacer una reforma que sea sana II, Cómo subvencionar mejoras de eficiencia energética, seguridad y accesibilidad, Cómo conseguir un hogar más saludable, cómo hacer suelos radiantes en viviendas con poca altura...

## El profesional al servicio del cliente



### ¿Cómo ganar en seguridad y confort en la obra?

# Consejos Pro 65

Promueve:

**andimac** ASOCIACIÓN NACIONAL DE  
DISTRIBUIDORES DE CERÁMICA Y  
MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN  
**CONTIGO**

**terrapilar**  
MATERIALES PARA CREAR

## ¿Cómo reducir la adopción de posturas forzadas?

Para disminuir las posturas forzadas de espalda y/o piernas durante el corte de las piezas, se recomiendan:

- **Mesas regulables.** Se recomienda evitar cortar las piezas al nivel del suelo.
- **Banco de trabajo plegable y transportable.** Además de disminuir las posturas forzadas durante el corte de las piezas y otras tareas, facilita su transporte.

En el chapado de las filas inferiores, más cercanas al suelo se recomienda:

- **Trabajar sentado sobre un taburete** o elemento adecuado, y hacerlo lo más cerca de la zona de trabajo.
- **Utilizar rodilleras,** almohadillas o cuñas. El alicatador adopta en muchas ocasiones la posición de rodillas, más concretamente, sobre una rodilla.
- Emplear, si es posible, **plataformas rodantes** para las filas inferiores de alicatado.

Para las filas superiores se puede emplear:

- **Plataformas.** Cuando se esté trabajando a alturas elevadas, se recomienda colocar el material sobre una plataforma adecuada o andamio. De esta forma se mantendrán los brazos a una altura más adecuada.
- **Accesorios con mango** para peines y llanas. Permiten abarcar una mayor superficie con rapidez y menor esfuerzo. Se puede acoplar un mango largo.

Además, y en general, para reducir las posturas forzadas se recomienda:

- Mantener la **espalda** lo más **recta** posible.
- **Cambiar de postura** con frecuencia. Aunque ninguna de las posturas forzadas anteriormente descritas es ergonómicamente adecuada, se puede mejorar la carga a la que están sometidas las distintas estructuras corporales (piernas, brazos, espalda, etc.) si se alternan en ciclos cortos (por ejemplo, cada 10 minutos).
- **Realizar pausas** y estiramientos. Cuando se trabaja con la espalda o el cuello inclinados hacia adelante durante períodos prolongados de tiempo, es conveniente hacer pausas periódicas (por ejemplo, 5 minutos cada media hora) en las que, además de descansar y cambiar de postura, se realicen algunos estiramientos que eviten la sobrecarga muscular del tronco y el cuello.
- Realizar las **tareas auxiliares en otras posturas.**

Para más información sobre cómo estar de la mano de la seguridad en el trabajo puedes consultar el siguiente link: <http://www.lineaprevencion.com/ProjectMiniSites/IS33/cap1.htm>.



## ¿Cómo evitar los factores de riesgo ergonómico?

**Las tareas a desarrollar durante la colocación de un alicatado nuevo pueden llegar a ser perjudiciales para la salud del profesional si no se tienen en cuenta una serie de recomendaciones que mejoren la ergonomía del día a día del profesional.**



Para la mejora de las condiciones de manejo manual de cargas durante el aprovisionamiento de materiales (cajas, sacos, capazos...). Se debe evitar manipular varias unidades simultáneamente y emplear ayudas para ello.

Si hay que manejar cargas de forma manual, se recomienda que:

- Los sacos de cemento superiores a 25 kg han de manipularse siempre entre dos personas. Hay que pedir ayuda y utilizar una adecuada técnica de levantamiento.
- Adoptar una postura que asegure un buen equilibrio corporal.
- Manejar la carga pegada al cuerpo, con la espalda lo más recta posible y doblando las piernas.
- Al manipular cargas, evitar girar el tronco y/o los brazos; es mejor mover los pies.
- Cuando se manipulen baldosas, no hay que coger muchas de una sola vez (2 ó 3 como máximo, dependiendo del tamaño) y usar guantes apropiados para ellas.



Otras medidas importantes a tener en cuenta son las recomendaciones dirigidas a la mejora de esfuerzos:

- Para la mejora de las fuerzas y posturas durante la realización de mezclas, evitar realizarlas manualmente. Se aconseja usar mezcladoras eléctricas.
- Para la mejora de los esfuerzos durante el corte de las piezas, emplear cortadores eléctricos en lugar de manuales.
- Para la mejora de los esfuerzos durante la limpieza del recubrimiento, emplear sistemas

que incorporen rodillos escurridores y sistema de separación-decantación de aguas sucias. Así como ruedas y asa para su transporte.

- Vibraciones. Se recomienda:

- Utilizar equipos con la menor transmisión de vibraciones.
- Utilizar equipos de protección individual, elementos que atenúen la exposición a las vibraciones (fajas, muñequeras antivibraciones, etc.).