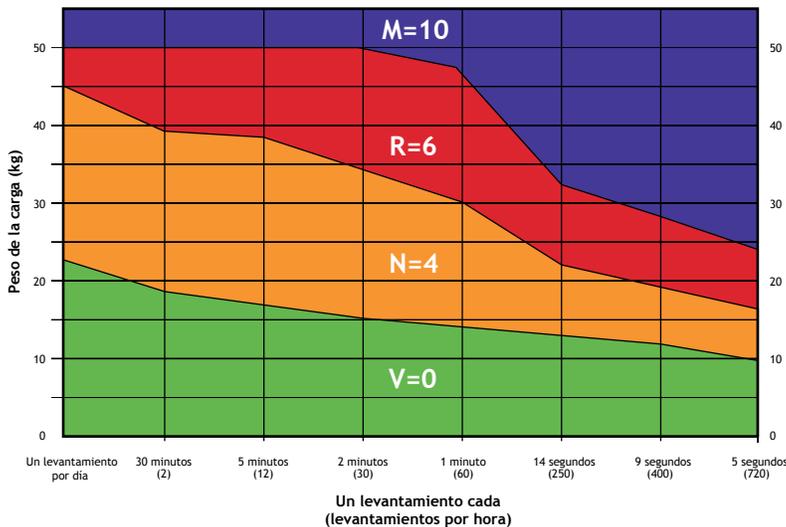


Datos de la empresa

Empresa / Institución:	Rut:
Dirección:	Comuna:
Actividad económica:	Nro. de trabajadores:
Área o sección:	Puesto de trabajo:
Tarea:	Nro. de trabajadores: M: H:
Profesional evaluador:	Fecha evaluación :

A) Peso manejado

Utilice el gráfico para determinar cada cuanto tiempo levanta/desciende un objeto, ó cuantos levantamientos realiza en 1 hora.



Peso de la carga (Kg.)

Puntuación Ítem A

Nº de personas que individualmente manipulan carga

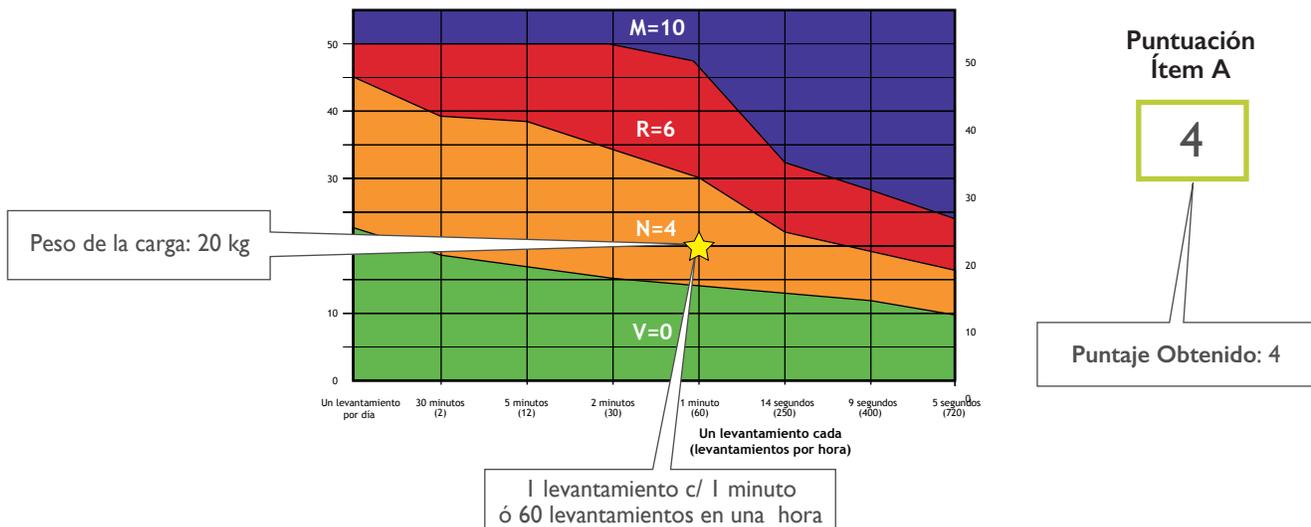
Nº de horas Efectivas

Nº de Objetos

Total

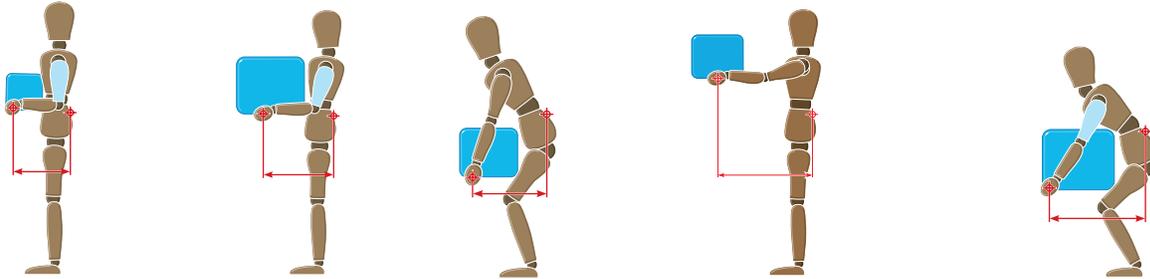
Nº lev/des que realiza l trabajador por hora

Ejemplo: Se evalúa una tarea de alzamiento y colocación de cajas en estantes al interior de una bodega. El trabajador levanta cajas de 20 Kg, la frecuencia de alzamiento es de 60 cajas por hora.



B) Distancia entre las manos y la espalda (región lumbar)

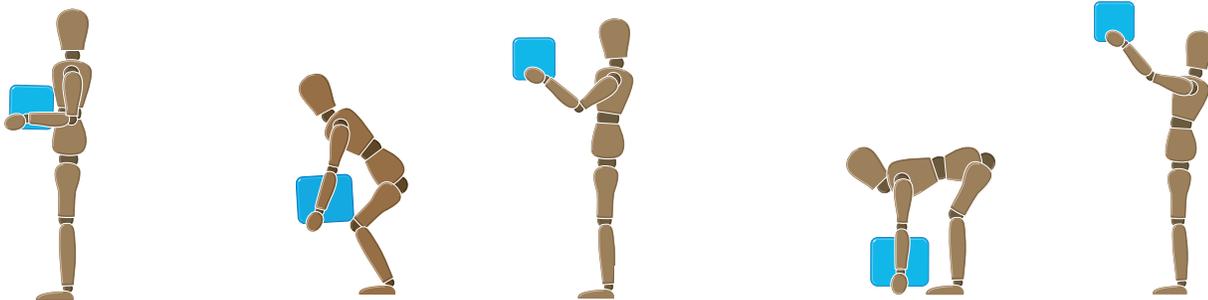
Observe la tarea y examine la distancia horizontal entre las manos del trabajador y su región lumbar. Elija el valor de riesgo.



Brazos verticales Y tronco erguido	Brazos en ángulo alejados del cuerpo	Tronco inclinado	Tronco erguido, brazos completamente extendidos	Brazos en ángulo alejados del tronco Y inclinado hacia adelante
Manos cerca de la zona lumbar	Manos a distancia moderada de la zona lumbar	N/3	Manos alejadas de la zona lumbar	
V/0			R/6	

C) Distancia vertical de levantamiento

Evalúe la postura del trabajador y la ubicación de la carga respecto al cuerpo. Elija el valor de riesgo.



Manos entre rodilla y altura de codo	Manos entre rodillas y nivel del piso	Manos entre altura del codo y altura de cabeza	N/1	Manos a nivel del piso o más abajo	Manos a la altura de la cabeza o sobre esta
V/0					R/3

D) Torsión y lateralización de tronco

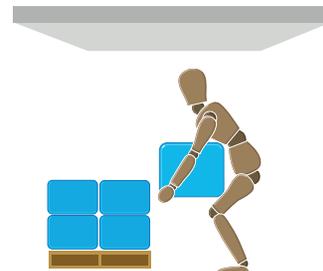
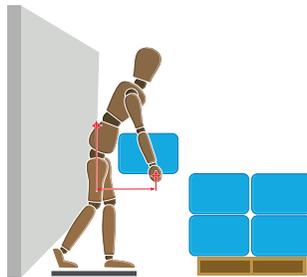
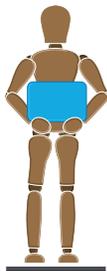
Observe la espalda del trabajador durante la tarea. Evalúe la torsión y lateralización del tronco durante el trabajo. Elija el valor de riesgo.



Tronco con pequeña o ninguna rotación ni lateralización	Tronco rotado	Tronco lateralizado	N/1	Tronco lateralizado Y rotado
V/0				R/2

E) Restricciones posturales

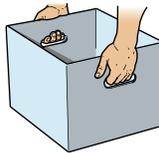
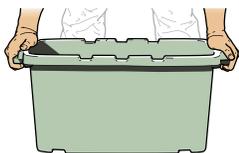
Observe el espacio donde transita el trabajador. Identifique el valor de riesgo



Sin restricción postural	V/0	Postura restringida	N/I	Postura severamente restringida	R/3
--------------------------	-----	---------------------	-----	---------------------------------	-----

F) Acoplamiento Mano - Objeto

Evalúe las propiedades geométricas y de diseño del objeto manipulado. Elija el valor de riesgo.



Mangos adecuados para su uso/asideros emparejados al tamaño y peso de la carga	Los mangos o asas son demasiado pequeños o no tienen espacio para los dedos o solo los dedos sostienen la carga	No existen asas o zonas de asidero	Áspero, resbaladizo o con puntos de presión
--	---	------------------------------------	---



Mangos o elementos cilíndricos, toda la mano la puede envolver cómodamente	No hay manillas o agarraderas pero puede ser sostenida por la parte inferior o tiene manillas con lazos o correas	Pinza con la punta de los dedos, para mantener juntas las partes (piezas/elementos)	Irregular, voluminoso o agarre rígido
Agarre bueno	Agarre razonable	Agarre malo	R/2

G) Superficie del piso

Evalúe las propiedades del piso donde el trabajador realiza las tareas. Tenga en cuenta que los trabajos desarrollados en el exterior dependerán del clima. Elija el valor de riesgo.

Pisos no resbalosos, secos, limpios y sin daños	Pisos generalmente secos, limpios (húmedos o con algunos escombros), O razonablemente firmes, O con daños menores.	Pisos resbaladizo (grasiento, aceitoso, húmedo, con hielo) O escombros en varias áreas O blando/fofo O inestables O, con daños severos.
Piso en buen estado	Piso en razonable estado	Piso en mal estado

H) Otros factores ambientales

Observe el ambiente de trabajo y evalúe si la tarea se realiza en condiciones de temperaturas extrema, fuertes corrientes de aire y/o condiciones extremas de iluminación (oscuridad, brillos y malos contrastes). Elija el valor de riesgo

Ningún factor	Un factor	Dos o más factores
---------------	-----------	--------------------

Ficha Resumen

Tarea de levantamiento MAC (monotarea) y MAC- V MAC (multitarea)

Inserte el color y puntaje numérico correspondiente para cada factor de riesgo

Factores de Riesgo		Color	Valor	Medidas de control
A	Peso de la carga y frecuencia			
B	Distancia horizontal de las manos a la región lumbar			
C	Región vertical de levantamiento			
D	Torsión y lateralización de tronco			
E	Restricciones posturales			
F	Acoplamiento mano-objeto			
G	Superficie de trabajo			
H	Factores ambientales (aire, temperatura, iluminación,..)			
Puntaje total				

