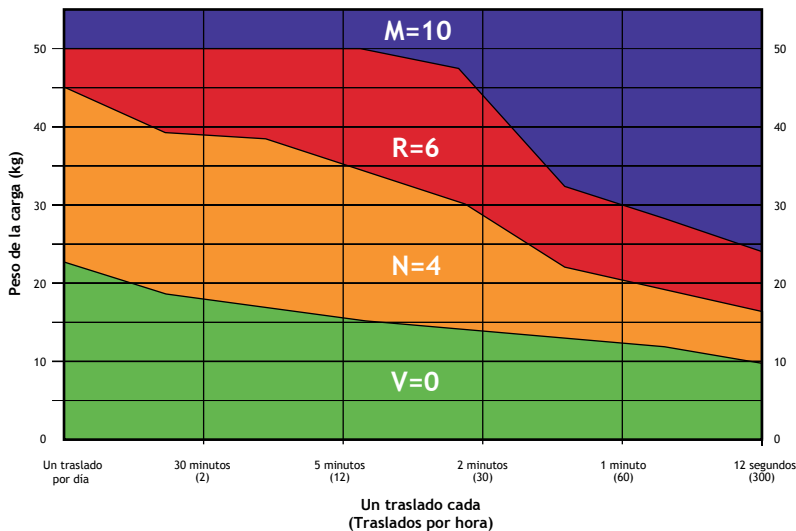


Datos de la empresa

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 el nivel de riesgo de acuerdo a la frecuencia y a la cantidad de peso manejado. Elija el número correspondiente al nivel.



Peso de la carga (Kg.)

Puntuación Ítem A

Nº de personas que individualmente transportan carga

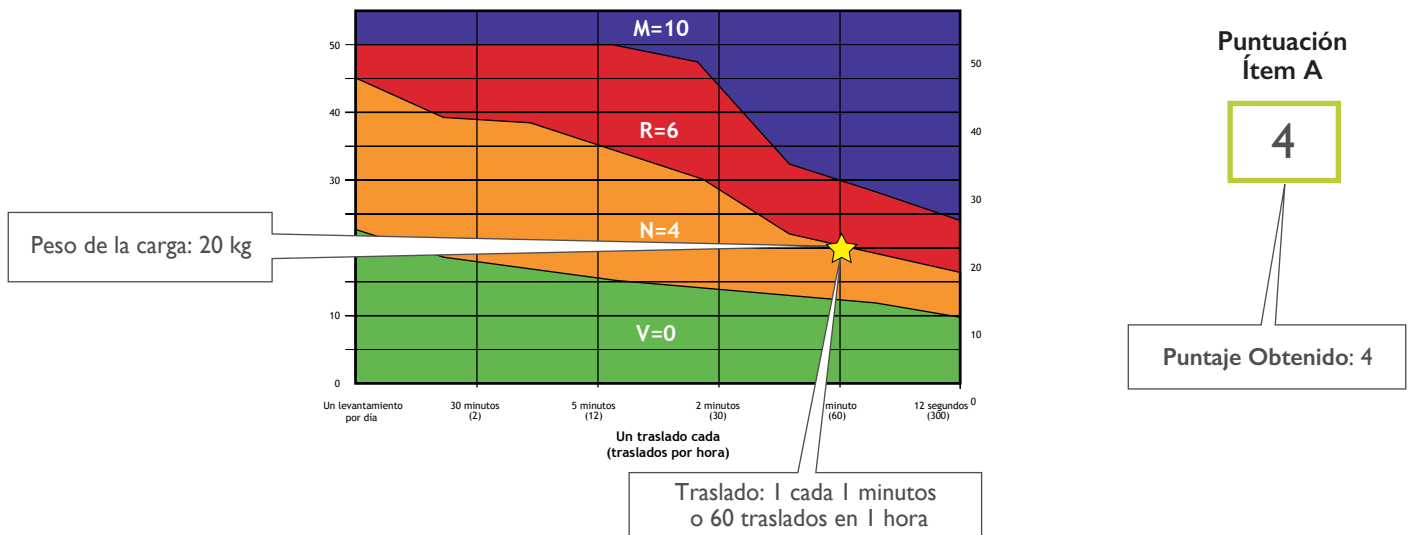
Nº de horas Efectivas

Nº Objetos

Total

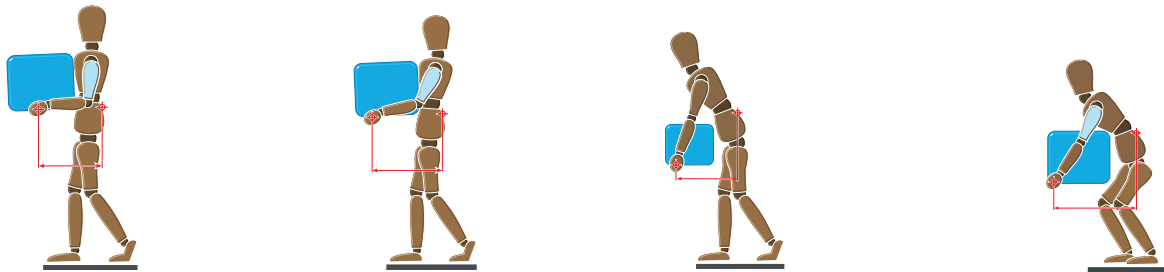
Nº lev/des que realiza l trabajador por hora

Ejemplo: Se evalúa una tarea de transporte de sacos al interior de una bodega. Un trabajador transporta sacos de 20 Kg, la frecuencia del transporte es de un saco cada 1 minuto. El cálculo sería el siguiente.



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

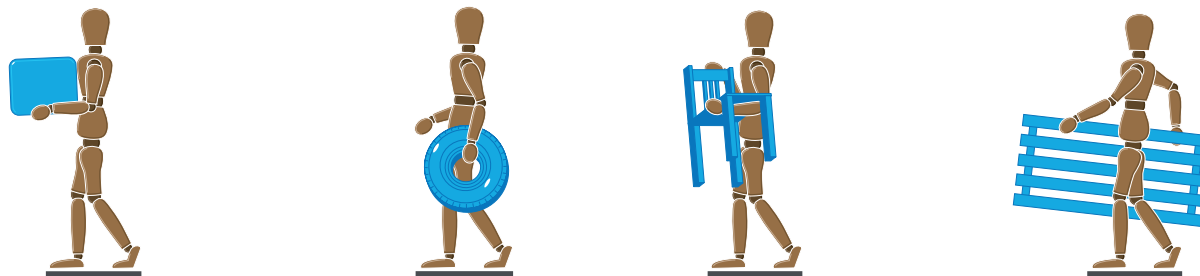
Observe la tarea y examine la distancia horizontal entre las manos del trabajador y su región lumbar. Elija el valor de riesgo.



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

C) Tronco o carga asimétrica

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



Carga Y manos simétricamente frente al torso	Tronco simétrico pero carga es transportada a un lado	Carga no simétrica	Dos manos transportando a un lado
V/0	N/1	N/1	R/2

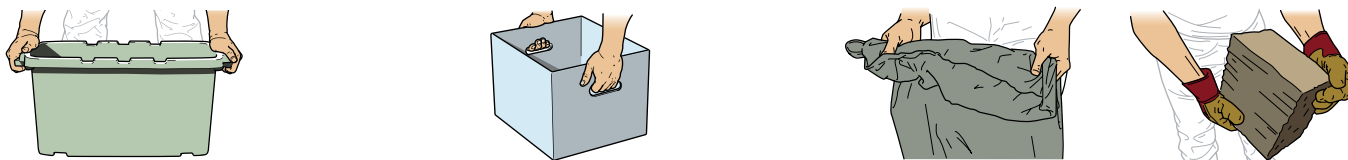
D) Restricciones Posturales

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

Sin restricción postural	Postura restringida	Postura severamente restringida
V/0	N/1	R/3

E) 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
V/0	N/1	N/1	R/3



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 V/0	Agarre razonable N/1	N/1	Agarre malo R/2

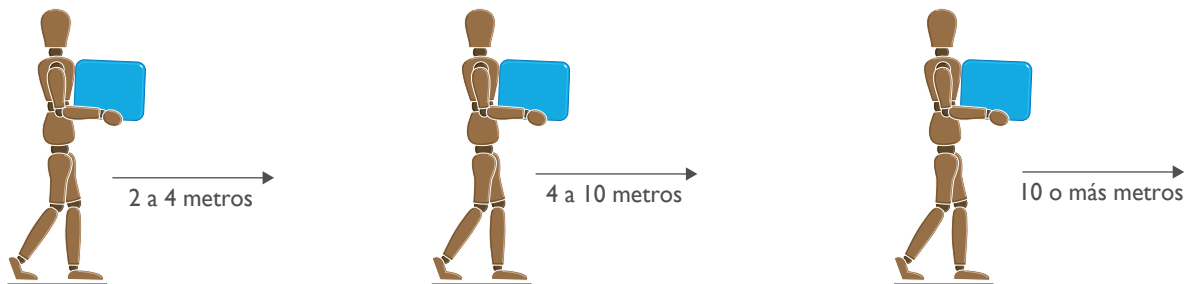
F) Superficie del piso

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	V/0	Piso en razonable estado	N/I	Piso en mal estado	R/3

G) Distancia de traslado

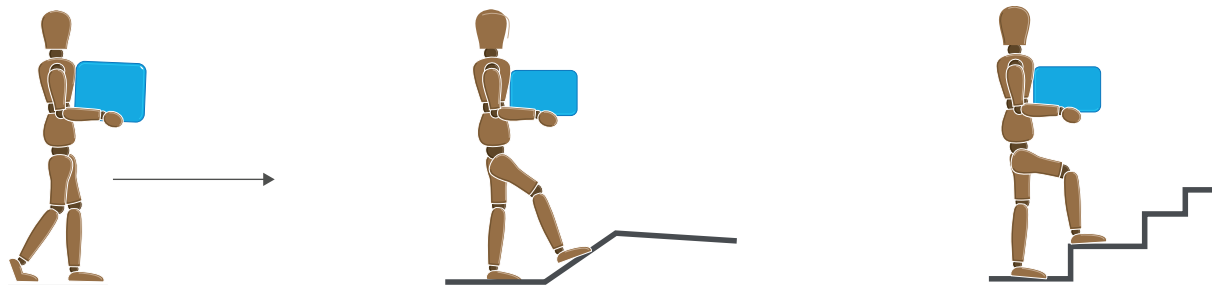
Observe y determine la distancia total de traslado de la carga. Elija el valor de riesgo.



Entre 2 a 4 metros	V/0	Entre 4 a 10 metros	N/I	Sobre 10 metros	R/2
--------------------	-----	---------------------	-----	-----------------	-----

H) Obstáculos en la ruta

Cuente el número diferente tipos de obstáculos en la ruta. Si el equipo lleva carga hacia arriba/abajo por una pendiente pronunciada, por puertas cerradas o estrechas, curvas/ esquinas, escaleras. Elija el valor de riesgo.



Sin obstaculos Y ruta plana, o con pendiente suave	V/0	Un tipo de obstaculo O pendiente pronunciada.	N/2	Escaleras O al menos 2 tipos de obstaculos.	R/3
--	-----	---	-----	---	-----

I) Otros factores ambientales complementarios

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

Ningún factor	V/0	Un factor	N/I	Dos o más factores	R/2
---------------	-----	-----------	-----	--------------------	-----

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	Tronco o carga asimétrica			
D	Restricciones posturales			
E	Acoplamiento mano-objeto			
F	Superficie de piso			
G	Distancia de traslado			
H	Obstáculos en la ruta			
I	Factores ambientales (aire, temperatura, iluminación..)			
Puntaje total				

