

















AUTOEVALUACIÓN DE PELIGROS ERGONÓMICOS

| | | | |
|--|--|-------------------------------|--|
| Nombre del Trabajador(a) | | Rut | |
| Dirección particular | | Correo electrónico | |
| Nombre de empresa donde trabaja | | Código de actividad económica | |
| Dirección empresa | | | |
| Comuna empresa | | Región empresa | |
| ¿Qué hace el trabajador? | | | |
| ¿Como realiza el trabajo? | | | |
| ¿Utiliza herramientas? ¿Cuáles? | | Fecha de aplicación | |
| Presenta alguna discapacidad (señale qué tipo, Ej: motora, visual, cognitiva): | | | |

CLASIFICACIÓN DEL PELIGRO: ERGONÓMICO

| N° | AGRUPACIÓN DE PELIGROS | PREGUNTA DE EVALUACIÓN | SI | NO | N/A | OBSERVACIÓN | |
|----|---|--|---|---|---|-------------|--|
| 1. | Protocolo musculo-esquelético EESS/ Repetitividad | <p>¿Durante la jornada de trabajo se realizan una o más tareas repetitivas, que requieren movimientos de las extremidades superiores dentro de un ciclo** de trabajo, durante 1 hora (no necesariamente consecutiva) y en la jornada laboral?</p> <p>Tarea repetitiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se caracteriza por tener ciclos (secuencia de operaciones que se repiten siempre de la misma forma), y/o Los mismos movimientos se repiten por más del 50% de duración de la tarea |  |  | | | |
| 2. | Protocolo musculo-esquelético EESS/ Postura | ¿Durante la jornada de trabajo hay presencia de posturas de trabajo estáticas? (posturas mantenidas durante 4 seg consecutivos o más) |  |  | | | |
| 3. | | Realiza posturas de trabajo dinámicas, como: ¿Alternando movimientos con la palma de la mano hacia arriba y hacia abajo |  |  | | | |
| 4. | | ¿Posturas forzadas utilizando agarre? O |  |  | | | |
| 5. | | ¿Flexión-extensión de muñeca?, o |  |  | | | |
| 6. | | ¿Movimientos del brazo en flexión o abducción? |  |  | | | |
| 7. | | Protocolo musculo-esquelético EESS/ Fuerza | ¿En los procesos de la empresa existen tareas que implican el uso apreciable de fuerza para tirar o empujar palancas, cerrar o abrir, manipular o presionar objetos y/o manipular herramientas? |  |  | | |
| 8. | | ¿Se manipulan o sostienen objetos de más de 2 kg por mano o 0,2 kg con pinza de manera repetitiva? |  |  | | | |