Seguridad y salud en el trabajo

Gestos y posturas, TME, ergonomía

Una jornada para reducir los trastornos musculoesqueléticos allí donde nacen: en el puesto de trabajo. Los participantes comprenden cómo aparecen los dolores de espalda, hombros y muñecas, aplican los principios de manipulación y de economía de esfuerzo y analizan después con el formador puestos reales de su sitio, observados o filmados, para proponer adaptaciones sencillas.

Duración : 1 día

Objetivos

1. Explicar el funcionamiento de la espalda y las articulaciones y los mecanismos de aparición de los TME
2. Identificar los factores de riesgo de un puesto: repetitividad, esfuerzos, posturas, vibraciones, frío, organización del trabajo
3. Aplicar los principios de seguridad física y de economía de esfuerzo en la manipulación manual de cargas
4. Analizar un puesto de trabajo de su sitio y proponer adaptaciones técnicas y organizativas
5. Utilizar con criterio las ayudas a la manipulación disponibles en el sitio

Programa

Día 1 — mañana

• Los TME en la industria y la logística: localizaciones frecuentes, consecuencias humanas y económicas, relación con el absentismo

• Nociones de anatomía útiles: columna vertebral, discos, músculos, tendones, articulaciones del miembro superior

• Factores biomecánicos, organizativos y psicosociales; papel del frío y de las vibraciones

• Principios de manipulación: aproximación a la carga, agarre, levantamiento con las piernas flexionadas, desplazamiento, depósito

Día 1 — tarde (taller)

• Ejercicios de manipulación con las cargas y envases de su sitio: cubetas, cajas, sacos, cartones

• Observación de puestos reales: cadencia, alturas de trabajo, zonas de alcance, herramientas

• Vías de mejora: adaptación del puesto, ayudas mecánicas, rotación, pausas, calentamiento al inicio del turno

• Presentación de las propuestas a los mandos y prueba de conocimientos

Metodología

• Aportaciones breves ilustradas con situaciones de fábrica y almacén

• Ejercicios de manipulación con sus propias cargas y envases

• Análisis de puestos observados o filmados en su sitio, en pequeños grupos

• Impartida en francés o en darija para los operarios

• Cuestionario final sobre los buenos gestos y los factores de riesgo

Evaluación y documentos

Prueba de conocimientos y ejercicio práctico de manipulación observado por el formador, evaluación en caliente a D+1. Certificado de formación numerado, verificable en línea, para cada participante; informe de formación entregado a la empresa con las vías de adaptación detectadas en los puestos observados.

Materiales bilingües para cada participante; cada formación presencial incluye su gemelo digital en OmniLearn.

Conviene saber

Para integrar los TME en la evaluación de riesgos de su sitio, véase la formación « Evaluación de riesgos laborales ». Los riesgos vinculados al estrés y a la organización del trabajo se tratan en « Riesgos psicosociales ».

Información práctica

Duración	1 día
Público	Operarios de producción y envasado, manipuladores, preparadores de pedidos, mandos directos, animadores HSE
Requisitos previos	Sin requisitos previos
Número de participantes	Grupos de 6 a 12 participantes, en la empresa
Formato	En la empresa, presencial en sus instalaciones
Idioma	Francés, darija o inglés; materiales bilingües
Financiación	Contratos especiales de formación de la OFPPT (TFP), GIAC, Maroc PME: preparamos los expedientes con usted, sin coste adicional.
Personalización del programa	Programa adaptado a sus procedimientos, sus equipos y su público

Preguntas frecuentes

¿Esta formación se dirige solo a los manipuladores de cargas?
No. Afecta a todos los puestos expuestos: operarios de línea, preparadores de pedidos, almaceneros, agentes de envasado, personal con pantalla. La participación de los mandos y del servicio de métodos ayuda a que las adaptaciones propuestas lleguen a buen término.

¿Basta la formación para reducir los TME?
Los buenos gestos no compensan un puesto mal diseñado. Por eso la tarde se dedica al análisis de sus puestos: las vías de adaptación figuran en el informe de formación y pueden incorporarse a su plan de prevención.

¿Se puede adaptar la sesión a un entorno frío?
Sí. En los talleres de corte, el envasado de productos del mar o los almacenes frigoríficos, el frío agrava el riesgo de TME. Los ejercicios y el análisis de los puestos lo tienen en cuenta, así como los equipos que se llevan puestos.

¿Qué diferencia hay con « Cultura de seguridad, comportamientos y uso de EPI »?
Esa otra formación trata de la aplicación de las reglas de seguridad en general. Esta trata específicamente de la carga física del trabajo y de la ergonomía de los puestos.