



## Lista de comprobación ergonómica

| PUNTO DE COMPROBACIÓN     | MANIPULACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LOS MATERIALES  | ¿Propone alguna acción? |    |             |
|---------------------------|--|-------------------------|----|-------------|
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 001 | 1. Vías de transporte despejadas y señaladas.<br>Observaciones:  | SI                      | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 002 | 2. Mantener los pasillos y corredores con una anchura suficiente para permitir un transporte de doble sentido.<br>Observaciones:   | SI                      | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 003 | 3. Que la superficie de las vías de transporte sea uniforme, antideslizante y libre de obstáculos.<br>Observaciones:   | SI                      | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 004 | 4. Proporcionar rampas con una pequeña inclinación, del 5 al 8 %, en lugar de pequeñas escaleras o diferencias de altura bruscas en el lugar de trabajo.<br>Observaciones: | SI                      | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 005 | 5. Mejorar la disposición del área de trabajo de forma que sea mínima la necesidad de mover materiales.<br>Observaciones:  | SI                      | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 006 | 6. Utilizar carros, carretillas u otros mecanismos provistos de ruedas, o rodillos, cuando mueva materiales.<br>Observaciones:   | SI                      | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 007 | 7. Emplear carros auxiliares móviles para evitar cargas y descargas innecesarias.<br>Observaciones:  | SI                      | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 008 | 8. Usar estantes a varias alturas, o estanterías, próximos al área de trabajo, para minimizar el transporte manual de materiales.<br>Observaciones:                        | SI                      | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 009 | 9. Usar ayudas mecánicas para levantar, depositar y mover los materiales pesados.<br>Observaciones:  | SI                      | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 010 | 10. Reducir la manipulación manual de materiales usando cintas transportadoras, grúas y otros medios mecánicos de transporte.<br>Observaciones:                            | SI                      | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 011 | 11. En lugar de transportar cargas pesadas, repartir el peso en paquetes menores y más ligeros, en contenedores o en bandejas.<br>Observaciones:                           | SI                      | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 012 | 12. Proporcionar asas, agarres o buenos puntos de sujeción a todos los paquetes y cajas.<br>Observaciones:   | SI                      | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 013 | 13. Eliminar o reducir las diferencias de altura cuando se muevan a mano los materiales.<br>Observaciones:   | SI                      | NO | Prioritario |



|                              |  |                                |    |             |
|------------------------------|--|--------------------------------|----|-------------|
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 014    | 14. Alimentar y retirar horizontalmente los materiales pesados, empujándolos o tirando de ellos, en lugar de alzándolos y depositándolos.<br>Observaciones:                                    | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 015    | 15. Cuando se manipulen cargas, eliminar las tareas que requieran el inclinarse o girarse.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 016    | 16. Mantener los objetos pegados al cuerpo, mientras se transportan.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 017    | 17. Levantar y depositar los materiales despacio, por delante del cuerpo, sin realizar giros ni inclinaciones profundas.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 018    | 18. Cuando se transporte una carga más allá de una corta distancia, extender la carga simétricamente sobre ambos hombros para proporcionar equilibrio y reducir el esfuerzo.<br>Observaciones: | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 019    | 19. Combinar el levantamiento de cargas pesadas con tareas físicamente más ligeras para evitar lesiones y fatiga, y aumentar la eficiencia.<br>Observaciones:                                  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 020    | 20. Proporcionar contenedores para los desechos, convenientemente situados.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 021    | 21. Marcar las vías de evacuación y mantenerlas libres de obstáculos.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| <b>PUNTO DE COMPROBACIÓN</b> | <b>HERRAMIENTAS MANUALES</b>   | <b>¿Propone alguna acción?</b> |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 022    | 22. En tareas repetitivas, emplear herramientas específicas al uso.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 023    | 23. Suministrar herramientas mecánicas seguras y asegurar que se utilicen los resguardos.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 024    | 24. Emplear herramientas suspendidas para operaciones repetidas en el mismo lugar.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 025    | 25. Utilizar tornillos de banco o mordazas para sujetar materiales u objetos de trabajo.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 026    | 26. Proporcionar un apoyo para la mano, cuando se utilicen herramientas de precisión.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 027    | 27. Minimizar el peso de las herramientas (excepto en las herramientas de percusión).<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |



|                              |  |                                |    |             |
|------------------------------|--|--------------------------------|----|-------------|
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 028    | 28. Elegir herramientas que puedan manejarse con una mínima fuerza.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 029    | 29. En herramientas manuales, proporcionar una herramienta con un mango del grosor, longitud y forma apropiados para un cómodo manejo.<br>Observaciones:                     | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 030    | 30. Proporcionar herramientas manuales con agarres, que tengan la fricción adecuada, o con resguardos o retenedores que eviten deslizamientos y pellizcos.<br>Observaciones: | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 031    | 31. Proporcionar herramientas con un aislamiento apropiado para evitar quemaduras y descargas eléctricas.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 032    | 32. Minimizar la vibración y el ruido de las herramientas manuales.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 033    | 33. Proporcionar un "sitio" a cada herramienta.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 034    | 34. Inspeccionar y hacer un mantenimiento regular de las herramientas manuales.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 035    | 35. Formar a los trabajadores antes de permitirles la utilización de herramientas mecánicas.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 036    | 36. Proporcionar un espacio suficiente y un apoyo estable de los pies para el manejo de las herramientas mecánicas.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| <b>PUNTO DE COMPROBACIÓN</b> | <b>SEGURIDAD DE LA MAQUINARIA DE PRODUCCIÓN</b>  | <b>¿Propone alguna acción?</b> |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 037    | 37. Proteger los controles para prevenir su activación accidental.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 038    | 38. Hacer los controles de emergencia claramente visibles y fácilmente accesibles desde la posición normal del operador<br>Observaciones:                                    | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 039    | 39. Hacer los diferentes controles fácilmente distinguibles unos de otros.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 040    | 40. Asegurar que el trabajador pueda ver y alcanzar todos los controles cómodamente.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 041    | 41. Colocar los controles en la secuencia de operación.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE                     | 42. Emplear las expectativas naturales para el movimiento de los controles.  | SI                             | NO | Prioritario |



|                           |  |                                |    |             |
|---------------------------|--|--------------------------------|----|-------------|
| COMPROBACIÓN 042          | Observaciones:   |                                |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 043 | 43. Limitar el número de pedales y, si se usan, hacer que sean fáciles de operar.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 044 | 44. Hacer que las señales e indicadores sean fácilmente distinguibles unas de otras y fáciles de leer.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 045 | 45. Utilizar marcas o colores en los indicadores que ayuden a los trabajadores a comprender lo que deben hacer.<br>Observaciones:                                  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 046 | 46. Eliminar o tapar todos los indicadores que no se utilicen.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 047 | 47. Utilizar símbolos solamente si éstos son entendidos fácilmente por los trabajadores locales.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 048 | 48. Hacer etiquetas y señales fáciles de ver, leer y comprender.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 049 | 49. Usar señales de aviso que el trabajador comprenda fácil y correctamente.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 050 | 50. Utilizar sistemas de sujeción o fijación con el fin de que la operación de mecanizado sea estable, segura y eficiente.<br>Observaciones:                       | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 051 | 51. Comprar máquinas seguras.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 052 | 52. Utilizar dispositivos de alimentación y expulsión, para mantener las manos lejos de las zonas peligrosas de la maquinaria.<br>Observaciones:                   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 053 | 53. Utilizar guardas o barreras apropiadas para prevenir contactos con las partes móviles de la maquinaria.<br>Observaciones:                                      | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 054 | 54. Usar barreras interconectadas para hacer imposible que los trabajadores alcancen puntos peligrosos cuando la máquina esté en funcionamiento.<br>Observaciones: | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 055 | 55. Inspeccionar, limpiar y mantener periódicamente las máquinas, incluidos los cables eléctricos.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 056 | 56. Formar a los trabajadores para que operen de forma segura y eficiente.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| <b>PUNTO DE</b>           | <b>MEJORA DEL DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO</b>   | <b>¿Propone alguna acción?</b> |    |             |



| COMPROBACIÓN              |  |  |    |    |             |  |  |  |
|---------------------------|--|--|----|----|-------------|--|--|--|
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 057 | 57. Ajustar la altura de trabajo a cada trabajador, situándola al nivel de los codos o ligeramente más abajo.<br>Observaciones:  | <table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>Prioritario</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | SI | NO | Prioritario |  |  |  |
| SI                        | NO   | Prioritario  |    |    |             |  |  |  |
|                           |  |  |    |    |             |  |  |  |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 058 | 58. Asegurarse de que los trabajadores más pequeños pueden alcanzar los controles y materiales en una postura natural.<br>Observaciones:   | <table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>Prioritario</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | SI | NO | Prioritario |  |  |  |
| SI                        | NO   | Prioritario  |    |    |             |  |  |  |
|                           |  |  |    |    |             |  |  |  |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 059 | 59. Asegurarse de que los trabajadores más grandes tienen bastante espacio para mover cómodamente las piernas y el cuerpo.<br>Observaciones:   | <table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>Prioritario</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | SI | NO | Prioritario |  |  |  |
| SI                        | NO   | Prioritario  |    |    |             |  |  |  |
|                           |  |  |    |    |             |  |  |  |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 060 | 60. Situar los materiales, herramientas y controles más frecuentemente utilizados en una zona de cómodo alcance.<br>Observaciones:   | <table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>Prioritario</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | SI | NO | Prioritario |  |  |  |
| SI                        | NO   | Prioritario  |    |    |             |  |  |  |
|                           |  |  |    |    |             |  |  |  |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 061 | 61. Proporcionar una superficie de trabajo estable y multiusos en cada puesto de trabajo.<br>Observaciones:  | <table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>Prioritario</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | SI | NO | Prioritario |  |  |  |
| SI                        | NO   | Prioritario  |    |    |             |  |  |  |
|                           |  |  |    |    |             |  |  |  |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 062 | 62. Proporcionar sitios para trabajar sentados a los trabajadores que realicen tareas que exijan precisión o una inspección detallada de elementos, y sitios donde trabajar de pie a los que realicen tareas que demanden movimientos del cuerpo y una mayor fuerza.<br>Observaciones: | <table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>Prioritario</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | SI | NO | Prioritario |  |  |  |
| SI                        | NO   | Prioritario  |    |    |             |  |  |  |
|                           |  |  |    |    |             |  |  |  |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 063 | 63. Asegurarse de que el trabajador pueda estar de pie con naturalidad, apoyado sobre ambos pies, y realizando el trabajo cerca y delante del cuerpo.<br>Observaciones:  | <table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>Prioritario</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | SI | NO | Prioritario |  |  |  |
| SI                        | NO   | Prioritario  |    |    |             |  |  |  |
|                           |  |  |    |    |             |  |  |  |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 064 | 64. Permitir que los trabajadores alternen el estar sentados con estar de pie durante el trabajo, tanto como sea posible.<br>Observaciones:  | <table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>Prioritario</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | SI | NO | Prioritario |  |  |  |
| SI                        | NO   | Prioritario  |    |    |             |  |  |  |
|                           |  |  |    |    |             |  |  |  |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 065 | 65. Proporcionar sillas o banquetas para que se sienten en ocasiones los trabajadores que están de pie.<br>Observaciones:  | <table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>Prioritario</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | SI | NO | Prioritario |  |  |  |
| SI                        | NO   | Prioritario  |    |    |             |  |  |  |
|                           |  |  |    |    |             |  |  |  |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 066 | 66. Dotar, de buenas sillas regulables con respaldo a los trabajadores sentados.<br>Observaciones:   | <table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>Prioritario</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | SI | NO | Prioritario |  |  |  |
| SI                        | NO   | Prioritario  |    |    |             |  |  |  |
|                           |  |  |    |    |             |  |  |  |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 067 | 67. Proporcionar superficies de trabajo regulables a los trabajadores que alternen el trabajar con objetos grandes y pequeños.<br>Observaciones:   | <table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>Prioritario</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | SI | NO | Prioritario |  |  |  |
| SI                        | NO   | Prioritario  |    |    |             |  |  |  |
|                           |  |  |    |    |             |  |  |  |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 068 | 68. Hacer que los puestos con pantallas y teclados, tales como los puestos con pantallas de visualización de datos (PVD), puedan ser regulados por los trabajadores.<br>Observaciones:   | <table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>Prioritario</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | SI | NO | Prioritario |  |  |  |
| SI                        | NO   | Prioritario  |    |    |             |  |  |  |
|                           |  |  |    |    |             |  |  |  |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 069 | 69. Proporcionar reconocimientos de los ojos y gafas apropiadas a los trabajadores que utilicen habitualmente un equipo con una pantalla de visualización de datos (PVD).<br>Observaciones:  | <table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>Prioritario</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | SI | NO | Prioritario |  |  |  |
| SI                        | NO   | Prioritario  |    |    |             |  |  |  |
|                           |  |  |    |    |             |  |  |  |



|                              |   |                                |    |             |
|------------------------------|---|--------------------------------|----|-------------|
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 070    | 70. Proporcionar formación para la puesta al día de los trabajadores con pantallas de visualización de datos (PVD).<br>Observaciones:                         | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 071    | 71. Implicar a los trabajadores en la mejora del diseño de su propio puesto de trabajo.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| <b>PUNTO DE COMPROBACIÓN</b> | <b>ILUMINACIÓN</b>  | <b>¿Propone alguna acción?</b> |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 072    | 72. Incrementar el uso de la luz natural.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 073    | 73. Usar colores claros para las paredes y techos cuando se requieran mayores niveles de iluminación.<br>Observaciones:                                       | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 074    | 74. Iluminar los pasillos, escaleras, rampas y demás áreas donde pueda haber gente.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 075    | 75. Iluminar el área de trabajo y minimizar los cambios de luminosidad.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 076    | 76. Proporcionar suficiente iluminación a los trabajadores, de forma que puedan trabajar en todo momento de manera eficiente y confortable.<br>Observaciones: | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 077    | 77. Proporcionar iluminación localizada para los trabajos de inspección o precisión.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 078    | 78. Reubicar las fuentes de luz o dotarlas de un apantallamiento apropiado para eliminar el deslumbramiento directo.<br>Observaciones:                        | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 079    | 79. Eliminar las superficies brillantes del campo de visión del trabajador.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 080    | 80. Elegir un fondo apropiado de la tarea visual para realizar trabajos que requieran una atención continua e importante.<br>Observaciones:                   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 081    | 81. Limpiar las ventanas y realizar el mantenimiento de las fuentes de luz.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| <b>PUNTO DE COMPROBACIÓN</b> | <b>LOCALES</b>  | <b>¿Propone alguna acción?</b> |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 082    | 82. Proteger al trabajador del calor excesivo.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 083    | 83. Proteger el lugar de trabajo del excesivo calor o frío procedente del exterior.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |



|                              |   |                                |    |             |
|------------------------------|---|--------------------------------|----|-------------|
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 084    | 84. Aislar o apartar las fuentes de calor o de frío.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 085    | 85. Instalar sistemas efectivos de extracción localizada que permitan un trabajo seguro y eficiente.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 086    | 86. Incrementar el uso de la ventilación natural cuando se necesite mejorar el ambiente térmico interior.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 087    | 87. Mejorar y mantener los sistemas de ventilación para asegurar una buena calidad del aire en los lugares de trabajo.<br>Observaciones:                                      | SI                             | NO | Prioritario |
| <b>PUNTO DE COMPROBACIÓN</b> | <b>RIESGOS AMBIENTALES</b>  | <b>¿Propone alguna acción?</b> |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 088    | 88. Aislar o cubrir las máquinas ruidosas o ciertas partes de las mismas.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 089    | 89. Mantener periódicamente las herramientas y máquinas para reducir el ruido.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 090    | 90. Asegurarse de que el ruido no interfiere con la comunicación, la seguridad o la eficiencia del trabajo.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 091    | 91. Reducir las vibraciones que afectan a los trabajadores a fin de mejorar la seguridad, la salud y la eficiencia en el trabajo.<br>Observaciones:                           | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 092    | 92. Elegir lámparas manuales eléctricas que estén bien aisladas contra las descargas eléctricas y el calor.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 093    | 93. Asegurarse de que las conexiones de los cables de las lámparas y equipos sean seguros.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| <b>PUNTO DE COMPROBACIÓN</b> | <b>SERVICIOS HIGIÉNICOS Y LOCALES DE DESCANSO</b>   | <b>¿Propone alguna acción?</b> |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 094    | 94. Con el fin de asegurar una buena higiene y aseo personales, suministrar y mantener en buen estado vestuarios, locales de aseo y servicios higiénicos.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 095    | 95. Proporcionar áreas para comer, locales de descanso y dispensadores de bebidas, con el fin de asegurar el bienestar y una buena realización del trabajo.<br>Observaciones: | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 096    | 96. Mejorar, junto a sus trabajadores, las instalaciones de bienestar y de servicio.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE                     | 97. Proporcionar lugares para la reunión y formación de los trabajadores.   | SI                             | NO | Prioritario |





|                              |   |                                |    |             |
|------------------------------|---|--------------------------------|----|-------------|
| COMPROBACIÓN 097             | Observaciones:  |                                |    |             |
| <b>PUNTO DE COMPROBACIÓN</b> | <b>EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL</b>   | <b>¿Propone alguna acción?</b> |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 098    | 98. Señalizar claramente las áreas en las que sea obligatorio el uso de equipos de protección individual.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 099    | 99. Proporcionar equipos de protección individual que protejan adecuadamente.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 100    | 100. Cuando los riesgos no puedan ser eliminados por otros medios, elegir un equipo de protección individual adecuado para el trabajador y de mantenimiento sencillo.<br>Observaciones: | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 101    | 101. Proteger a los trabajadores de los riesgos químicos para que puedan realizar su trabajo de forma segura y eficiente.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 102    | 102. Asegurar el uso habitual del equipo de protección individual mediante las instrucciones y la formación adecuadas, y periodos de prueba para la adaptación.<br>Observaciones:       | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 103    | 103. Asegurarse de que todos utilizan los equipos de protección individual donde sea preciso.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 104    | 104. Asegurarse de que los equipos de protección individual sean aceptados por los trabajadores.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 105    | 105. Proporcionar recursos para la limpieza y mantenimiento regular de los equipos de protección individual.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 106    | 106. Proporcionar un almacenamiento correcto a los equipos de protección individual.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 107    | 107. Asignar responsabilidades para el orden y la limpieza diarios.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| <b>PUNTO DE COMPROBACIÓN</b> | <b>ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO</b>   | <b>¿Propone alguna acción?</b> |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 108    | 108. Involucrar a los trabajadores en la planificación de su trabajo diario.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 109    | 109. Consultar a los trabajadores sobre cómo mejorar la organización del tiempo de trabajo.<br>Observaciones:   | SI                             | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 110    | 110. Resolver los problemas del trabajo implicando a los trabajadores en grupos.<br>Observaciones:  | SI                             | NO | Prioritario |





|                           |  |    |    |             |
|---------------------------|--|----|----|-------------|
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 111 | 111. Consultar a los trabajadores cuando se hagan cambios en la producción y cuando sean necesarias mejoras para que el trabajo sea más seguro, fácil y eficiente. | SI | NO | Prioritario |
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 112 | 112. Premiar a los trabajadores por su colaboración en la mejora de la productividad y del lugar de trabajo.   | SI | NO | Prioritario |
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 113 | 113. Informar frecuentemente a los trabajadores sobre los resultados de su trabajo.  | SI | NO | Prioritario |
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 114 | 114. Formar a los trabajadores para que asuman responsabilidades y dotarles de medios para que hagan mejoras en sus tareas.  | SI | NO | Prioritario |
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 115 | 115. Propiciar ocasiones para una fácil comunicación y apoyo mutuo en el lugar de trabajo.   | SI | NO | Prioritario |
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 116 | 116. Dar oportunidades para que los trabajadores aprendan nuevas técnicas.   | SI | NO | Prioritario |
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 117 | 117. Formar grupos de trabajo, de modo que en cada uno de ellos se trabaje colectivamente y se responsabilicen de los resultados.                                  | SI | NO | Prioritario |
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 118 | 118. Mejorar los trabajos dificultosos y monótonos a fin de incrementar la productividad a largo plazo.  | SI | NO | Prioritario |
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 119 | 119. Combinar las tareas para hacer que el trabajo sea más interesante y variado.  | SI | NO | Prioritario |
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 120 | 120. Colocar un pequeño stock de productos inacabados (stock intermedio) entre los diferentes puestos de trabajo.  | SI | NO | Prioritario |
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 121 | 121. Combinar el trabajo ante una pantalla de visualización con otras tareas para incrementar la productividad y reducir la fatiga.                                | SI | NO | Prioritario |
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 122 | 122. Proporcionar pausas cortas y frecuentes durante los trabajos continuos con pantallas de visualización de datos.   | SI | NO | Prioritario |
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 123 | 123. Tener en cuenta las habilidades de los trabajadores y sus preferencias en la asignación de los puestos de trabajo.  | SI | NO | Prioritario |
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 124 | 124. Adaptar las instalaciones y equipos a los trabajadores discapacitados para que puedan trabajar con toda seguridad y eficiencia.                               | SI | NO | Prioritario |



|                           |  |    |    |             |
|---------------------------|--|----|----|-------------|
|                           | Observaciones:   |    |    |             |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 125 | 125. Prestar la debida atención a la seguridad y salud de las mujeres embarazadas.<br>Observaciones:   | SI | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 126 | 126. Tomar medidas para que los trabajadores de más edad puedan realizar su trabajo con seguridad y eficiencia.<br>Observaciones:  | SI | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 127 | 127. Establecer planes de emergencia para asegurar unas operaciones de emergencia correctas, unos accesos fáciles a las instalaciones y una rápida evacuación.<br>Observaciones: | SI | NO | Prioritario |
| PUNTO DE COMPROBACIÓN 128 | 128. Aprender de qué manera mejorar su lugar de trabajo a partir de buenos ejemplos en su propia empresa o en otras empresas.<br>Observaciones:                                  | SI | NO | Prioritario |

(c) INSHT