

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME) EN LA MANIPULACIÓN DE PIEZAS DE GRAN FORMATO - Alicatador-Solador -



Riesgos musculoesqueléticos

- 1** SOBRESFUERZOS POR EL MANEJO MANUAL DE PIEZAS PESADAS Y VOLUMINOSAS.
- 2** POSTURAS FORZADAS DE ESPALDA, PIERNAS Y BRAZOS.

Medidas preventivas

- **PREPARA LA ZONA DE TRABAJO** despejándola de estorbos. Deja espacio suficiente para manipular las piezas sin problemas.
- Busca un **LUGAR SEGURO PARA ALMACENAR LAS PIEZAS** hasta colocarlas, cercano a la zona de trabajo.
- Antes de transportar las piezas comprueba que el recorrido esté **LIBRE DE OBSTÁCULOS**.
- **NO MANEJES LAS PIEZAS DE GRAN TAMAÑO TÚ SOLO**. Se han de manipular entre dos personas, como mínimo, y deben estar coordinadas entre sí.
- **EMPLEA CARROS AUXILIARES** para el transporte.
- Para manipular bien las piezas **UTILIZA VENTOSAS** o bastidores adecuados al tamaño y peso de la lámina cerámica.
- Usa **GUANTES DE PROTECCIÓN** antideslizante y calzado de seguridad.
- Intenta **NO ESTAR MÁS DE 30 MINUTOS** adoptando la misma postura.
- Aprovecha las pausas para hacer **ESTIRAMIENTOS**.
- **MUEVE LOS PIES**, en lugar del tronco, cuando tengas que girarte.

DURANTE EL SOLADO

- Es recomendable que utilices rodilleras, almohadillas o plataformas rodantes cuando estés de rodillas.
- Realiza las tareas auxiliares, como el corte de la pieza, en altura para cambiar de posición.
- Intenta mantener la espalda recta mientras realices estas tareas.



DURANTE EL ALICATADO

- Utiliza, junto con tu compañero, el bastidor con ventosas para alzar y colocar la lámina correctamente.
- Equípate con guantes de protección antideslizantes y calzado de seguridad.
- No mantengas una posición prolongada con los brazos por encima del hombro.

