

Nombre de la escuela: _____ Fecha: _____

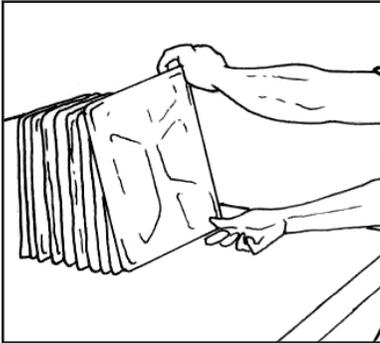
Nombre de la tarea evaluada: _____

¿Las condiciones de su trabajo le causan o pueden causarle problemas?

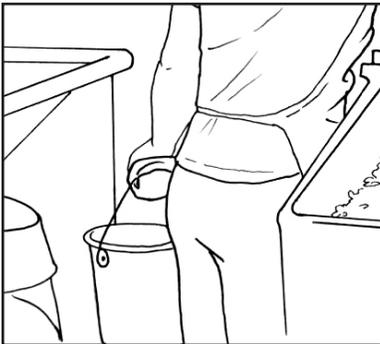
Evalúe su trabajo con la lista de cotejo que se presenta a continuación.

Marca con una X donde ve el factor de riesgo que se parezca a la situación en su comedor.

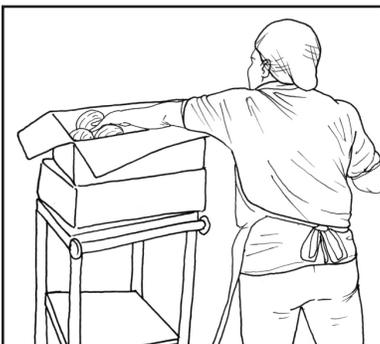
FUERZAS AL LEVANTAR OBJETOS



¿El levantamiento requiere agarrar el objeto con los dedos como pellizco?



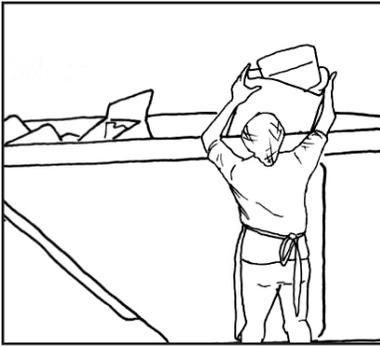
¿El levantamiento se hace con una sola mano?



¿Se levantan objetos muy pesados sin la ayuda de aparatos o equipo mecánico (carritos)?

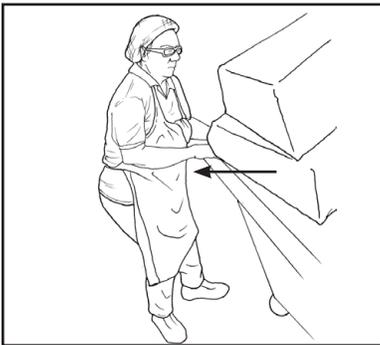


¿Los objetos pesados se levantan mientras dobla el torso, o gira la cintura de lado a lado?



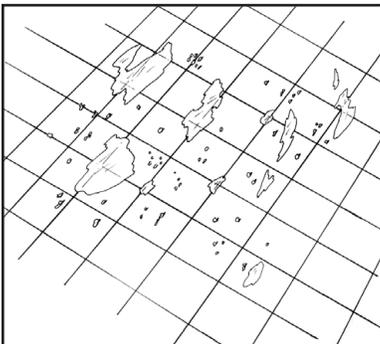
¿Al levantar los objetos pesados se requieren alcances, o estirar la mano sobre el hombro?

FUERZAS AL EMPUJAR, HALAR O CARGAR OBJETOS



¿Los carritos son difíciles de mover?

¿Para mover objetos usted acostumbra a halar en vez de empujar?



En el suelo hay:

desperdicios

superficies con grietas

irregularidades o problemas con las ruedas de los carritos



¿Los objetos pesados se cargan por una distancia larga?

FUERZA PARA UTILIZAR HERRAMIENTAS, UTENSILIOS



¿Las herramientas requieren el agarre de pellizco o un solo dedo para activarse?



¿Las herramientas o utensilios son muy grandes o muy pequeñas para la mano del empleado?



¿El mango de las herramientas es muy ancho?



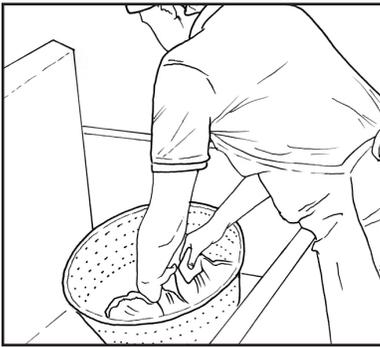
¿El mango de las herramientas es muy finito?

TAREAS REPETITIVAS



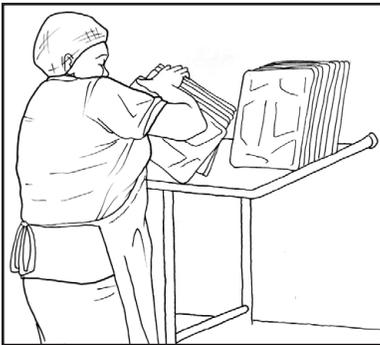
¿Se requieren movimientos repetitivos en la muñeca al preparar o servir la comida?

¿Se requieren movimientos o giros rápidos en la muñeca al preparar o servir la comida?



¿Se requiere fuerza repetitiva sólo de los dedos (exprimir chinas, amasar harina, lavar vegetales)?

POSTURAS DESVIADAS O SOSTENIDAS

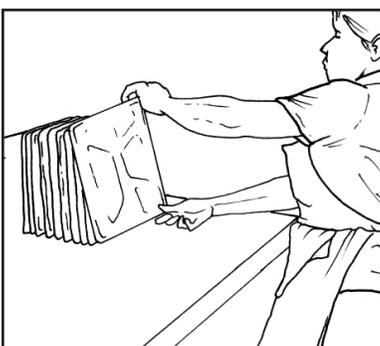


¿Tiene que doblar la espalda o girar mientras se levantan o se cargan objetos?

¿Tiene que levantar o acomodar objetos desde espacios apretados o incómodos?



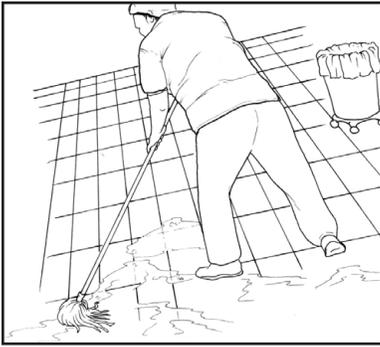
¿Sus tareas requieren doblarse, recostarse, agacharse?



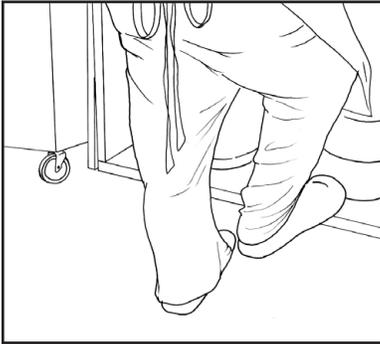
¿Sus tareas requieren trabajar con las muñecas dobladas o desviadas? (ej. al cocinar, servir comida, fregar, cargar bandejas)



¿Sus tareas requieren que sus manos se muevan más debajo de la cintura o por encima de los hombros?

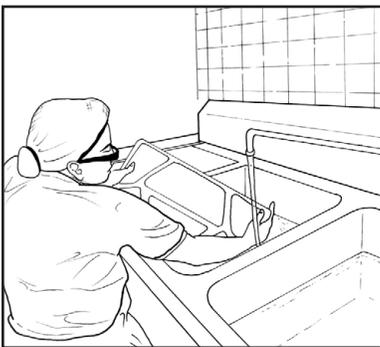


¿Sus tareas requieren empujar objetos hacia el lado o movimientos de alcance hacia detrás del cuerpo?



¿El trabajo requiere que esté de pie por tiempo prolongado sin alfombras anti-fatiga?

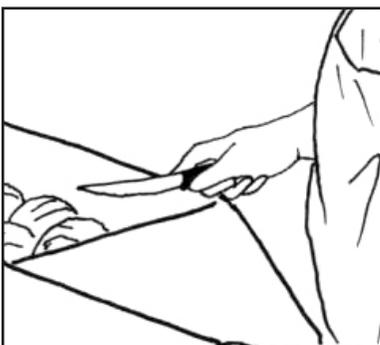
ESTRÉS DE CONTACTO LOCALIZADO



¿Hay orillas duras o filosas donde tiene que recostarse para efectuar sus tareas?

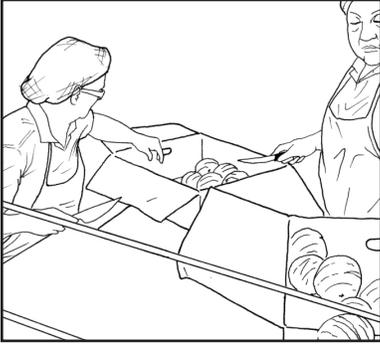


¿Los empleados usan sus manos como alicate (ej. para cerrar o abrir envases)?

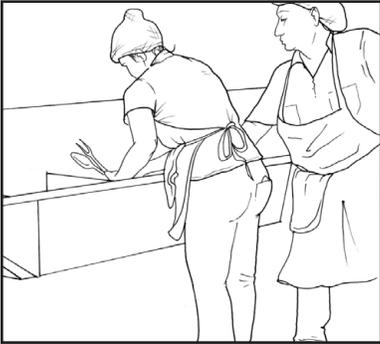


¿Las orillas de los mangos de los utensilios o herramientas hacen presión en la palma de la mano?

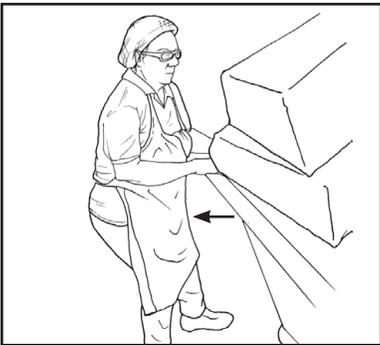
ELEMENTOS GENERALES



¿Los cuchillos se mantienen afilados?



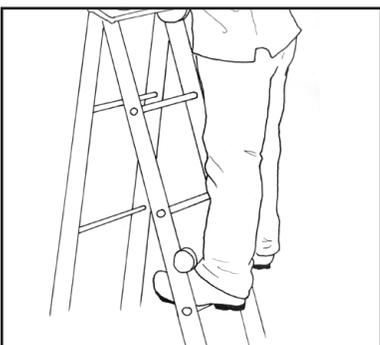
¿La altura de los topes, superficies y áreas de trabajo se mantienen al nivel de altura del codo?



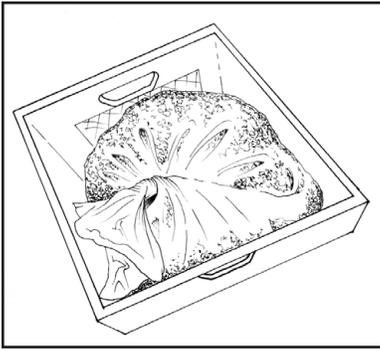
¿Los carritos se utilizan para mover objetos pesados?



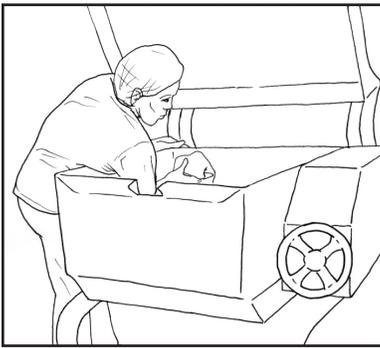
¿El diseño del carrito ayuda a mantener los objetos contenidos (no se ruedan)?



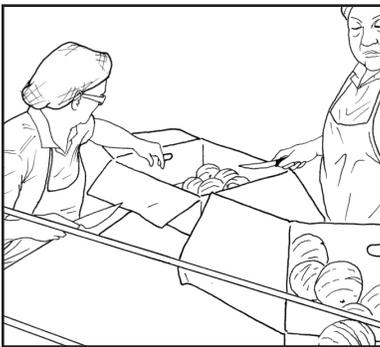
¿Se proveen escalerillas para alcanzar tablillas altas?



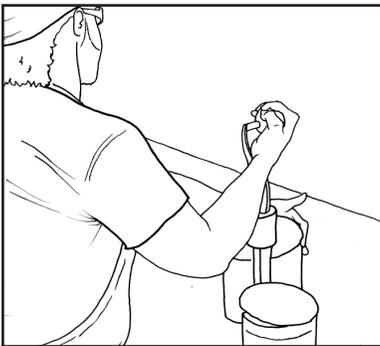
¿Las cajas y contenedores tienen mangos o aberturas que permitan insertar las manos y cargarlos?



¿La altura y profundidad de los topes son adecuadas para los empleados?



¿La mayoría del trabajo se desarrolla a la altura de nivel del codo?



¿Las balanzas, cortadoras y otro equipo se mantienen en superficies al nivel del codo?



¿La temperatura en el área de trabajo se mantiene constante? (no hay entrada y salida de frigoríficos, o exposiciones a mucho calor, vapor o humedad)