



CheckList MMC-ISO

HOJA DE CAMPO

--

Datos del puesto	
Identificador del puesto	
Descripción	
Empresa	
Departamento/Área	
Sección	

Datos de la evaluación	
Empresa evaluadora	
Nombre del evaluador	
Fecha de la evaluación	

Datos del trabajador	
Nombre del trabajador	
Sexo	
Edad	
Antigüedad en el puesto	
Tiempo que ocupa el puesto por jornada	
Duración de la jornada laboral	

Observaciones	

GRUPO A - Peso de la carga manipulada o fuerza ejercida		
Nº	Ítem	
A1	¿Es posible eliminar la necesidad de la manipulación manual de carga mediante la implementación de medidas técnicas (como la introducción de maquinaria) o medidas organizativas?	
	Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
A2	Completar en el caso de que el tipo de manipulación sea Transporte, Sujeción, Levantamiento, Descenso, Colocación o Desplazamiento.	¿Ocurre alguna de estas circunstancias? - Se manipulan más de 25 kg. - El trabajador es mujer y manipula más de 20 kg. - El trabajador es hombre menor de 20 o mayor de 45 años y manipula más de 20 kg. - El trabajador es mujer menor de 20 o mayor de 45 años y manipula más de 15 kg.
	Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
	Completar en el caso de que el tipo de manipulación sea Empuje o Arrastre.	¿Ocurre alguna de estas circunstancias? - La fuerza inicial o sostenida es mayor que 360 Newtons. - El trabajador es mujer y la fuerza inicial es mayor que 240 Newtons. - El trabajador es mujer y la fuerza sostenida es mayor que 150 Newtons. - El trabajador es mujer y la fuerza sostenida es mayor que 250 Newtons.
	Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>

PA = Numero de respuesta **a** marcadas en el GRUPO A:

GRUPO B - Características de la carga		
Subgrupo	Nº	Ítem
Forma y dimensiones de la carga	B1	¿La anchura de la carga es superior a la anchura de los hombros del trabajador?
		Respuestas a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
	B2	¿La profundidad de la carga obliga a que la distancia entre el punto de agarre y el cuerpo sea mayor que 25 cm?
	Respuestas a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>	
	B3	¿La altura de la carga puede dificultar la visibilidad al trabajador?
	Respuestas a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>	
Calidad del agarre de la carga	B4	¿La calidad del agarre de la carga es regular o mala?
	Respuestas a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>	
Estabilidad y acabado de la carga	B5	¿El centro de gravedad de la carga es inestable?
		Respuestas a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
	B6	¿El centro de gravedad de la carga está desalineado con su centro geométrico?
		Respuestas a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
	B7	¿La parte más pesada de la carga es la más lejana al cuerpo?
		Respuestas a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
	B8	¿La carga tiene elementos cortantes o bordes afilados?
	Respuestas a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>	
	B9	¿La carga es resbaladiza?
	Respuestas a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>	
	B10	¿La temperatura de la carga es muy alta o muy baja?
	Respuestas a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>	

PB = Numero de respuesta **a** marcadas en el GRUPO B:

GRUPO C - Esfuerzo físico necesario	
N°	Ítem
C1	¿Se manipula la carga en postura sedente?
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
C2	¿La manipulación la realiza más de una persona?
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
C3	¿El esfuerzo realizado en la manipulación puede considerarse grande?
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
C4	¿Es necesario modificar el agarre durante la manipulación?
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
C5	¿Es necesario torsionar o lateralizar el tronco?
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
C6	¿Se producen movimientos inesperados o bruscos?
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
C7	¿Se adoptan posturas inestables?
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>

PC = Numero de respuesta **a** marcadas en el GRUPO C:

GRUPO D - Características del entorno	
N°	Ítem
D1	¿El espacio es insuficiente y obliga a la manipulación con giros, inclinaciones o dificultades en la maniobra?
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
D2	¿Deben vencerse desniveles, escalones o pendientes?
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
D3	¿La manipulación se realiza sobre superficies vibrantes o móviles?
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
D4	¿La temperatura es muy elevada durante la manipulación?
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
D5	¿La temperatura es muy baja durante la manipulación?
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
D6	¿La manipulación se realiza al aire libre y pueden existir condiciones meteorológicas desfavorables (lluvia, viento...)?
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>
D7	¿La iluminación de la zona es deficiente o el ruido excesivo?
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/> b - No <input type="checkbox"/>

PD = Numero de respuesta **a** marcadas en el GRUPO D:

GRUPO E - Exigencias de la actividad

Nº Ítem

E1 ¿Ocurre alguna de estas circunstancias? La manipulación...

- Se realizar más de 15 veces por min.
- Dura más de 2 horas y se realiza más de 10 veces por min.
- Dura entre 1 y 2 horas, el tiempo de descanso es menor de 30 min. y se realiza más de 10 veces por min.
- Dura entre 1 y 2 horas, seguidos de más 30 min. de descanso, y se realiza más de 12 veces por min.
- Dura menos de 1 hora, seguidos de un descanso de menos de 1 hora y mas de 30 min, y se realiza más de 12 veces por min.
- Dura menos de 1 hora, seguidos de un descanso de menos de 30 min. y se realiza más de 10 veces por min.

Respuestas

a - Sí b - No

E2 ¿La ubicación de las manos al inicio y al final de la manipulación está por encima de 175 cm o por debajo de la superficie a la altura de los pies?

Respuestas

a - Sí b - No

E3 ¿La distancia vertical entre el origen y el destino del objeto manipulado es superior a 175 cm.?

Respuestas

a - Sí b - No

E4 ¿La distancia horizontal entre el cuerpo y la carga es mayor que la extensión completa del brazo (>63 cm.)?

Respuestas

a - Sí b - No

E5 ¿El desplazamiento vertical de la carga se realiza fuera de la distancia entre los nudillos y los hombros del trabajador?

Respuestas

a - Sí b - No

E6 ¿La distancia horizontal de la carga durante la manipulación es superiora 25 cm?

Respuestas

a - Sí b - No

E7 ¿Ocurre alguna de estas circunstancias? La distancia de transporte...

- Es superior a 20 metros.
- Está en 10 y 20 metros y el peso acumulado transportado es mayor que 1200kg.
- Está en 5 y 10 metros y el peso acumulado transportado es mayor que 3600kg.
- Está en 1 y 5 metros y el peso acumulado transportado es mayor que 6000kg.

Respuestas

a - Sí b - No

E8 ¿El ritmo de trabajo asociado a la manipulación manual de cargas está determinado por las exigencias del proceso?

Respuestas

a - Sí b - No

E9 ¿El ritmo de la manipulación está vinculado a sistemas de incentivos salariales basados en el rendimiento?

Respuestas

a - Sí b - No PE = Numero de respuesta **a** marcadas en el GRUPO E:

GRUPO F - Factores individuales		
Nº	Ítem	
F1	¿La complexión y la condición física del trabajador está por debajo de la media?	
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/>	b - No <input type="checkbox"/>
F2	¿El estado de salud general del trabajador es malo?	
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/>	b - No <input type="checkbox"/>
F3	¿El trabajador emplea vestimenta o accesorios personales que pueden interferir la manipulación segura?	
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/>	b - No <input type="checkbox"/>
F4	El calzado empleado proporciona sujeción adecuada y es antideslizante	
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/>	b - No <input type="checkbox"/>
F5	¿El trabajador ha recibido formación adecuada sobre la tarea y la manipulación?	
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/>	b - No <input type="checkbox"/>
F6	¿El trabajador tiene antecedentes de patologías dorsolumbares?	
Respuestas	a - Sí <input type="checkbox"/>	b - No <input type="checkbox"/>

PF = Numero de respuesta **a** marcadas en el GRUPO F:

Puntuación= PA + PB +PC+ PD+ PE +PF = de 41 ítems.

La puntuación es el número de principios y recomendaciones sobre la manipulación manual de cargas incumplidas en la tarea que pueden suponer un incremento del riesgo y puede hacer necesario una valoración mediante algún método de evaluación alternativo.