

Checklist para la identificación de las posturas de trabajo forzadas

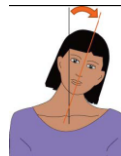
Procedimiento: Observe el trabajo realizado en el puesto durante una parte representativa de la jornada, en el caso de que se varíe de tareas, o varios ciclos de trabajo, en el caso de un trabajo muy repetitivo.

Caso de anotarse la presencia de algunos de los ítems, sería preciso tomar medidas correctoras o, si no es factible, evaluar el riesgo.

Nota: Este checklist está basado en las normas UNE-EN 1005-4:2005+A1:2009 e ISO 11226:2000.

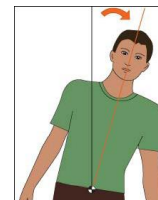
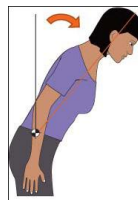
1. Cabeza en postura forzada:

- Girada
- Inclined hacia delante (en flexión acusada)
- Inclined hacia atrás
- Inclined hacia los lados



2. Tronco en postura forzada:

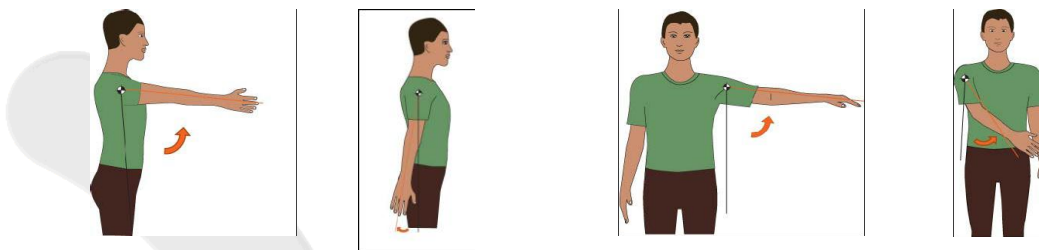
- Girado
- Inclined hacia delante (en flexión acusada)
- Inclined hacia atrás
- Inclined hacia los lados





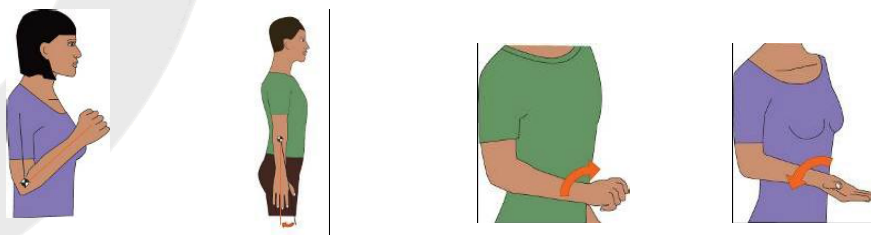
3. Brazo (hombro) en postura forzada:

- Brazo levantado hacia delante (flexión acusada)
- Brazo hacia atrás del cuerpo (extensión)
- Brazo levantado hacia los lados (abducción muy acusada)
- Brazo cruzando por delante del cuerpo (aducción)
- Hombro levantado



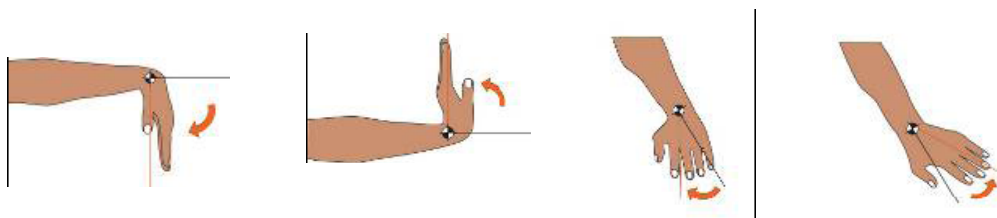
4. Antebrazo (codo) en postura forzada:

- Codo muy flexionado
- Codo completamente extendido
- Antebrazo en pronación máxima (palma de la mano hacia abajo)
- Antebrazo en supinación (palma de la mano hacia arriba)



5. Mano (muñeca) en postura forzada:

- Muñeca muy flexionada
- Muñeca muy extendida
- Desviación radial de la mano
- Desviación cubital de la mano





6. Extremidad inferior en postura forzada

- Rodillas flexionadas estando de pie
- Rodillas muy flexionadas por estar en cuclillas, arrodillado...
- Rodillas muy flexionadas estando sentado (pies hacia atrás)
- Rodillas muy extendidas estando sentado (sin inclinar el tronco hacia atrás)
- Tobillos en flexión (punta del pie hacia abajo) o dorsiflexión (punta del pie hacia arriba)