

# Guía de usuario

## *Banco de experiencias ergonómicas en el sector de la construcción*



con la financiación de :

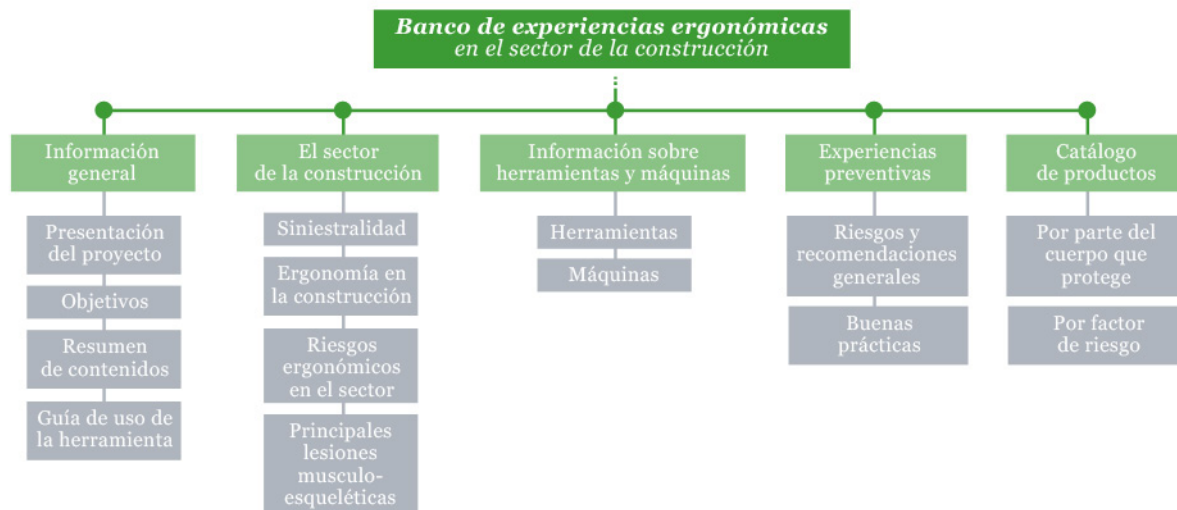


La información de esta herramienta está agrupada según diferentes núcleos temáticos o apartados principales. La herramienta dispone de varias alternativas para la búsqueda de información.

Los modos de acceso a la información actualmente disponibles son:

### 1. Mapa Web

Este modo de acceso permite al usuario visualizar, de una sola vez, la estructura y todos sus niveles de información. El mapa está emplazado en la barra superior o cabecera, por lo que está siempre visible.



### 2. Búsqueda directa

Navegando a través del menú superior, desplegando y recorriendo el árbol correspondiente a la estructura de contenidos disponibles.

**Información general** | **El sector de la construcción** | Info. sobre herramientas y máquinas | Experiencias preventivas | Catálogo de productos

**Siniestralidad**

**Ergonomía en la construcción**

**Riesgos ergonómicos en el sector**

**Principales lesiones musculoesqueléticas**

**Ergonomía en la construcción**

**LA ES** un conjunto de conocimientos que trata de adaptar los productos, las tareas, las herramientas, entorno en general a la capacidad y necesidades de las personas. El objetivo principal de la ergonomía es la eficiencia, seguridad y bienestar de los trabajadores.

Lo importante de la ergonomía es que está **centrada en las personas**. Esto quiere decir que las personas son las protagonistas, no los objetos o que los procesos productivos; por tanto, en aquellos casos en los que se plantea cualquier tipo de conflicto de intereses entre personas y cosas, deben prevalecer siempre los de estas últimas. Por ello, la ergonomía estudia las reacciones, capacidades y habilidades de los trabajadores, de manera que se pueda diseñar su entorno y elementos de trabajo ajustados a estas capacidades y que se consigan unas condiciones óptimas de confort y de eficacia productiva.

Cuando se estudian los puestos de trabajo desde el punto de vista ergonómico pueden encontrarse problemas en diferentes cuestiones, estos pueden ser:

- **Derivados del diseño del puesto de trabajo:** alturas de trabajo, espacio disponible, herramientas utilizadas, etc.
- **Derivados de la carga física:** posturas forzadas, movimientos repetitivos, manejo manual de cargas, fuerzas, etc.
- **Derivados de aspectos psicosociales del trabajo:** descanso, presión de tiempos, participación en las decisiones, relaciones entre compañeros y con los responsables, etc.
- **Derivados de las condiciones ambientales** del puesto de trabajo: iluminación, ruido, temperatura, vibraciones, etc.

### 3. Búsqueda por palabras

Consiste en introducir la palabra o secuencia de palabras sobre las que desea información, y el programa realiza la búsqueda de estas entre las fichas de información. El buscador está emplazado en la derecha de la barra superior o cabecera. Tras la búsqueda aparece un listado con los documentos en los que se ha encontrado el término en cuestión a los cuales puede accederse directamente pinchando sobre ellos.



#### Resultados de la búsqueda

con la tecnología  
de:

espalda

Aproximadamente 47 resultados (0,10 segundos)

**Banco de Experiencias**  
Evitar levantar cargas desde alturas muy bajas, pues se incrementa la distancia existente entre el cuerpo y la carga al flexionar la **espalda**. ...  
[ergonomia.lineaprevencion.com](http://ergonomia.lineaprevencion.com)

**Banco de Experiencias**  
Las posturas forzadas afectan fundamentalmente a la **espalda**, el cuello y los brazos (asociadas al diseño de la cabina y el asiento), así como a la muñeca (a ...  
[ergonomia.lineaprevencion.com](http://ergonomia.lineaprevencion.com)

**Banco de Experiencias**  
Para ello hay que intentar siempre que la parte baja de la **espalda** esté ... Hay que cambiar de posición y mover la **espalda** para reducir tensión muscular. ...  
[ergonomia.lineaprevencion.com](http://ergonomia.lineaprevencion.com)

**Banco de Experiencias**  
A la mayoría de estas herramientas se les puede acoplar un mango extendido que elimina la necesidad de flexionar la **espalda** y por tanto mejora las posturas ...  
[ergonomia.lineaprevencion.com](http://ergonomia.lineaprevencion.com)

**Banco de Experiencias**  
Si se trabaja con la **espalda** muy encorvada quizás se debería elevar ligeramente el recipiente donde se está haciendo la mezcla. ...  
[ergonomia.lineaprevencion.com](http://ergonomia.lineaprevencion.com)

### 4. Asistente de búsqueda

Es una herramienta muy potente que permite el filtrado de la información, contestando a una serie de preguntas que se le plantean, el programa le guiará en la búsqueda, dando como resultado un listado de fichas relacionadas con el tema en el que está interesado. El asistente de búsqueda se encuentra ubicado en la barra superior, a la derecha, justo debajo del buscador por palabras.

The screenshot displays the website's header and navigation menu. The header includes logos for 'FUNDACION LABORAL DE LA CONSTRUCCION', 'Confederación Nacional de la Construcción', 'focoma', 'MCA', and 'FUNDACION PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES'. The main title 'Banco de experiencias ergonómicas en el sector de la construcción' is prominently displayed. A search bar and a button labeled 'Asistente de búsqueda >' are located on the right side of the header. The navigation menu below the header contains links for 'Información general', 'El sector de la construcción', 'Info. sobre herramientas y máquinas', 'Experiencias preventivas', and 'Catálogo de productos'. The main content area features a section titled 'Búsqueda avanzada' with the text 'Información deseada: Información sobre experiencias preventivas'. A form titled 'Responda a la pregunta' contains a question: '¿Qué tipo de experiencia preventiva desea?' with two radio button options: 'Específica, buenas prácticas' and 'De aplicación, general en el sector'. Below the options is an 'Enviar' button. A green callout box highlights the question and options, with a line pointing to the 'Asistente de búsqueda >' button in the header.