

**VERSIÓN:**  
02

**RESPONSABLE:**  
AUX. ADMINISTRATIVO UNIDAD ADMINISTRATIVA

**FECHA DE INICIO/ACTUALIZACIÓN:**  
9-05-2023

**PÁGINA:**  
1 DE 1

**CÓDIGO:GH-R**

### FORMATO LISTA DE CHEQUEO

#### INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO

Nombre:							
Sede:				Área:			
Dominancia Manual:		Género:		Área2:		CONTRATO	
Cargo:							
Antigüedad empresa:				Antigüedad cargo:			
Antecedentes Osteomusculares:				NIGUNO			

#### REPORTE DE SINTOMATOLOGIA

Sin Reporte

#### ESPALDA ALTA Y MIEMBROS SUPERIORES

CUELLO	ESPALDA ALTA	ESPALDA MEDIA	HOMBRO	BRAZO	CODO	ANTEBRAZO	MANO	DEDOS

#### ESPALDA BAJA Y MIEMBROS INFERIORES

ESPALDA BAJA	MUSLO	CADERA	RODILLA	PIERNA	CUELLO DE PIE	PIE

Talla:	Peso:	IMC:	NORMAL
--------	-------	------	--------

Fecha de inspección:
----------------------

#### TAREAS DEL CARGO

DIGITAR		LECTURA		ANÁLISIS		BASES DATOS		
ESCRITURA MANUAL		OTRA		CUAL:				
MANIPULA DOCUMENT		MANIPULA OBJETOS		1 - 5 KG		6 - 12 KG		< 13 KG
1 MANO		BIMANUAL						
		OTRA		CUAL:				

#### A- ASPECTO BIOMECANICO

##### Factores de Riesgo para Miembros Superiores

SIN FACTOR	
Realiza movimientos manuales como digitar y/o archivar más de treinta minutos continuos.	
El trabajador realiza levantamientos o traslados de peso por encima de la cabeza.	
Se observa posición forzada a nivel del cuello en flexión, extensión o rotación.	extensión

<b>VERSIÓN:</b> 02	<b>RESPONSABLE:</b> AUX. ADMINISTRATIVO UNIDAD ADMINISTRATIVA	<b>FECHA DE INICIO/ACTUALIZACIÓN:</b> 9-05-2023	<b>PÁGINA:</b> 1 DE 1	<b>CÓDIGO:GH-R</b>
-----------------------	--	--	--------------------------	--------------------

Hay desviaciones en manos con relación al eje neutro de la muñeca en la digitación o agarre de objetos o herramientas.	
El trabajador mantiene una postura forzada a nivel de la muñeca.	
Se observa la articulación del hombro en abducción o flexión de 60° A 90° combinados con acciones como levantar, alcanzar objetos	
El trabajador mantiene una postura prolongada durante el 75% o más de la jornada laboral sin posibilidad de alternancia (de pie o sentado).	
El trabajador carece de información sobre higiene postural	
<b>Factores de Riesgo relacionados con Espalda Lumbar</b>	
<b>SIN FACTOR</b>	
Existen rotaciones, inclinaciones, flexión o extensión (mayor a 30°) de tronco	
El trabajador manipula pesos teniendo el cuerpo en una posición inestable.	
El peso manipulado es demasiado grande, voluminoso o pesado que implica que el trabajador no tenga un buen agarre del mismo.	
El trabajador traslada pesos mayores a 10 kilogramos por escaleras.	
El trabajador cuenta con las herramientas necesarias para el desarrollo de su labor silla	
El trabajador carece de información acerca de la forma adecuada de manipulación de pesos	
El trabajador no realiza actividad física por lo menos tres veces a la semana (hábito)	
<b>B. ASPECTO DEL PUESTO DE TRABAJO</b>	
<b>Factores de Riesgo para Miembros Superiores</b>	
<b>SIN FACTOR</b>	
El plano de trabajo donde se ubica el VDT es menor o igual a 60 cm.	
El plano de trabajo impide colocar el teclado y el mouse al mismo nivel.	
El plano de trabajo es insuficiente para colocar a partir del tercio medio del antebrazo al momento de realizar actividades manuales.	
Los elementos de trabajo se encuentran fuera del alcance normal en posición horizontal o vertical (alcance mínimo y máximo).	
Se observa que la silla carece de mantenimiento.	espaldar no ajusta
La silla del trabajador es estática.	
El borde del asiento presiona las piernas.	
La silla no se ajusta a las dimensiones del trabajador.	
Se observa que el escritorio carece de mantenimiento o deteriorado.	
El espacio debajo del escritorio es reducido para el movimiento de miembros inferiores.	
La pantalla del computador está muy cerca de los ojos (menos de 50 cm).	
La altura de la pantalla se encuentra por debajo de la línea perpendicular de los ojos del trabajador.	
Se observa que el monitor, teclado y/o mouse carecen de mantenimiento	
<b>Factores de Riesgo relacionados con Espalda Lumbar</b>	
<b>SIN FACTOR</b>	
El trabajador manipula y transporta pesos horizontal y/o vertical en un espacio reducido	

<b>VERSIÓN:</b> 02	<b>RESPONSABLE:</b> AUX. ADMINISTRATIVO UNIDAD ADMINISTRATIVA	<b>FECHA DE INICIO/ACTUALIZACIÓN:</b> 9-05-2023	<b>PÁGINA:</b> 1 DE 1	<b>CÓDIGO:GH-R</b>
-----------------------	--	--	--------------------------	--------------------

Las herramientas de trabajo NO se ajustan a las necesidades del trabajador en cuanto a la funcionalidad para ejecutar la tarea.

### C. ASPECTO AMBIENTAL

#### SIN FACTOR

El trabajador refiere disconfort térmico		
Existen sombras por falta de iluminación en el área de trabajo		
Existen deslumbramientos en el área de trabajo natural insuficiente cortinas		
Hay ruido excesivo que es molesto	obras	
La circulación de aire en el área de trabajo es insuficiente		
El trabajador está expuesto a sustancias químicas		
El trabajador está expuesto a agentes biológicos		
Se perciben malos olores en el área de trabajo		
Se observan cables sueltos sin canalizar en pasillos de circulación o acceso al puesto de trabajo		
La superficie de trabajo y/o suelo es irregular o inestable		

### RECOMENDACIONES PARA TRABAJADOR

Acomodación de elementos de trabajo:	Monitor		Teclado		
Mouse	Herramientas	OTRAS:			
Ajustes a mecanismos de altura y espaldar de la silla					
Recomendación de manipulación adecuada de pesos					
Recomendaciones de higiene postural					
Pausas activas					
Seguimiento por EPS					
Reubicar obstáculos debajo de escritorio					
Otras:					

### RECOMENDACIONES PARA LA INSTITUCION

Adaptación de elementos de trabajo:	PC		Monitor		
Mantenimiento:	Silla		Plano de trabajo		
Cambio de:	Silla	1	Plano de trabajo	UNIFICAR	
Disposición de espacio para archivo de documentos					
Luminarias:	Colocación		Estudio	MTTO	
Persianas:			Colocación	MTTO	
Mantenimiento de pisos y/o tapetes					
Mejoramiento de la ventilación					
Orden y aseo					
Reubicar obstáculos en vías de circulación					
Canalizar los cableados cercanos o debajo del plano de trabajo					
Reubicar obstáculos debajo de escritorios					

**VERSIÓN:**  
02**RESPONSABLE:**  
AUX. ADMINISTRATIVO UNIDAD  
ADMINISTRATIVA**FECHA DE INICIO/  
ACTUALIZACIÓN:**  
9-05-2023**PÁGINA:**  
1 DE 1**CÓDIGO:GH-R**

Dotación de escalerilla para el alcance de objetos y/o documentos	1 - 2 pasos		2 - 3 pasos		Más de 3 pasos		
---	-------------	--	-------------	--	-------------------	--	--

<b>VERSIÓN:</b> 02	<b>RESPONSABLE:</b> AUX. ADMINISTRATIVO UNIDAD ADMINISTRATIVA	<b>FECHA DE INICIO/ACTUALIZACIÓN:</b> 9-05-2023	<b>PÁGINA:</b> 1 DE 1	<b>CÓDIGO:GH-R</b>
-----------------------	--	--	--------------------------	--------------------

Seguimiento a restricciones medicas y/ó conceptos médico laborales							
Adoptar medidas de saneamiento básico		PLAGAS		MALOS OLORES		HONGOS	
Apoya pies:		Elevador de pantallas:		Elevador PC Portátil:		Teclado Adicional:	
Mouse Adicional:		Retirar:	Descansa brazos:		Portateclado		
<b>OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES</b>							

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---