

Checklist de Evaluación de Riesgos Ergonómicos

1. Postura y movimientos

- ☐ Mantiene una postura neutra (espalda recta, cuello alineado)
- ☐ Evita posturas forzadas (cuello torcido, espalda encorvada)
- ☐ No realiza movimientos repetitivos durante más de 2h seguidas
- ☐ Realiza pausas activas o cambia de tarea regularmente

Observaciones: _____

2. Puesto de trabajo

- ☐ La silla es regulable en altura y respaldo
- ☐ Altura de mesa adecuada para los brazos
- ☐ El monitor está a la altura de los ojos
- ☐ Hay espacio suficiente para piernas y pies

Observaciones: _____

3. Entorno laboral

- ☐ Iluminación adecuada sin reflejos
- ☐ Nivel de ruido aceptable
- ☐ Temperatura confortable
- ☐ Buena ventilación

Observaciones: _____

4. Carga de trabajo

- ☐ Equilibrio entre carga física y mental
- ☐ Ritmo de trabajo razonable
- ☐ Pausas planificadas cada 60 minutos
- ☐ Cambio de postura a lo largo del día

Observaciones: _____

5. Organización y participación

☐ El personal puede informar molestias ergonómicas

☐ Participa en el diseño del puesto

☐ Recibe formación sobre ergonomía

Observaciones: _____