

Checklist de ergonomía para trabajadores manuales

Este checklist permite a los trabajadores manuales realizar una autoevaluación rápida de su puesto de trabajo y hábitos diarios. Marque cada ítem como 'Sí' o 'No' y aplique las acciones recomendadas en caso necesario.

Ítem	Sí / No	Acción recomendada
¿La carga se levanta cerca del cuerpo?		Mantener la carga pegada al cuerpo.
¿Se usan herramientas con mango ergonómico?		Sustituir por herramientas ergonómicas.
¿Se realizan micropausas cada hora?		Programar pausas activas cada 45 min.
¿La iluminación del puesto es adecuada?		Añadir o ajustar iluminación.
¿Se alternan tareas pesadas y ligeras?		Aplicar rotación de tareas.

Revisar este checklist periódicamente ayuda a reducir riesgos ergonómicos y prevenir lesiones musculoesqueléticas.