

Conceptos fundamentales sobre

ERGONOMÍA

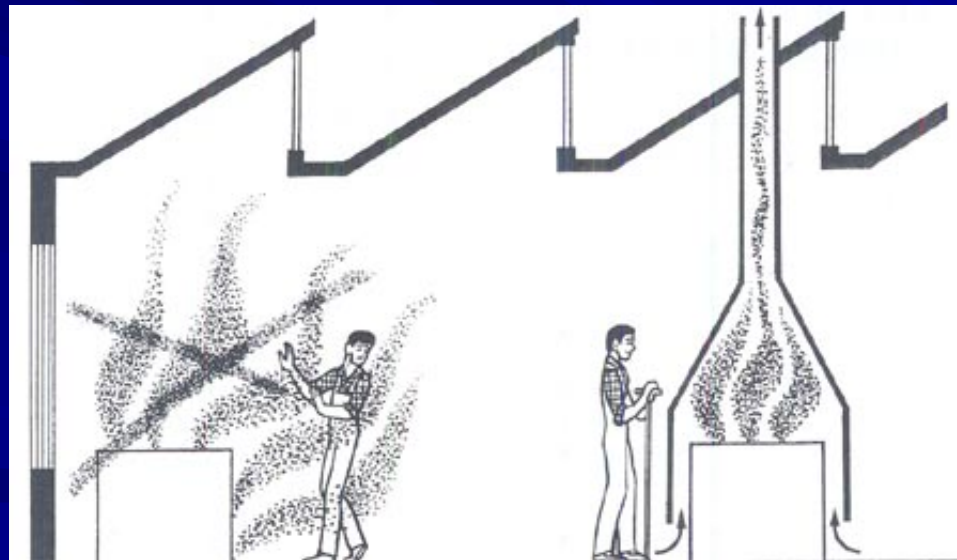
6. LOCALES

Locales

Proteger al trabajador del calor excesivo

- Puntos a recordar:

Hay múltiples maneras de reducir la exposición al calor excesivo. No hay que darse por vencido, incluso aunque sea imposible poner aire acondicionado. Lleve a cabo muchas de las posibles medidas, facilite la realización de pausas suficientes y proporcione agua fresca para beber



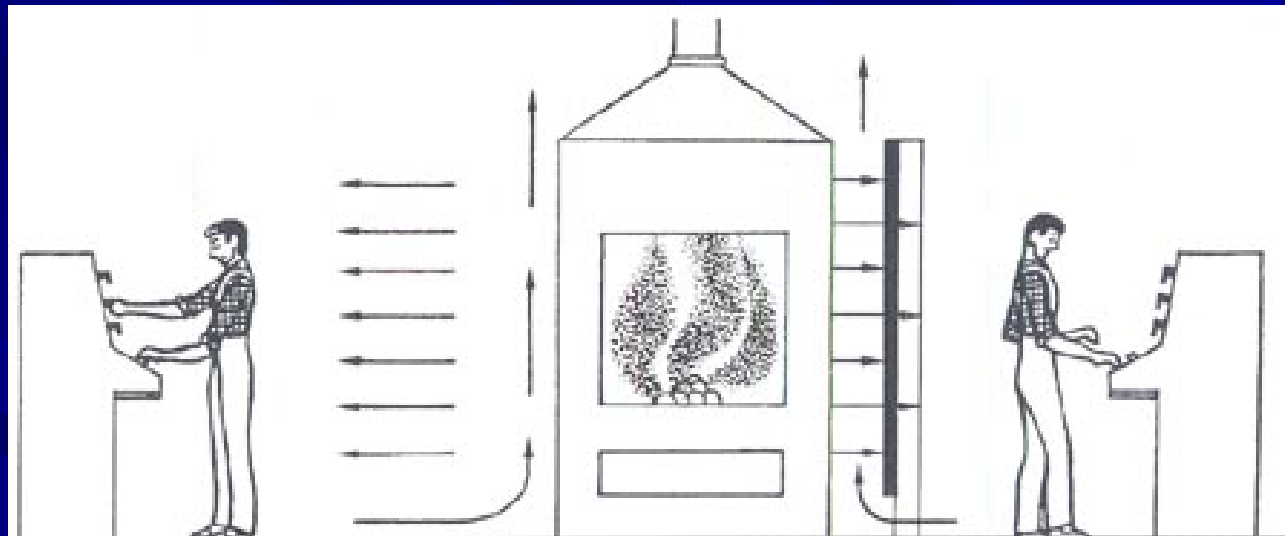
Uso de la extracción localizada contra al calor radiante y la contaminación.

Locales

Proteger al trabajador del calor excesivo

- Puntos a recordar:

Hay múltiples maneras de reducir la exposición al calor excesivo. No hay que darse por vencido, incluso aunque sea imposible poner aire acondicionado. Lleve a cabo muchas de las posibles medidas, facilite la realización de pausas suficientes y proporcione agua fresca para beber



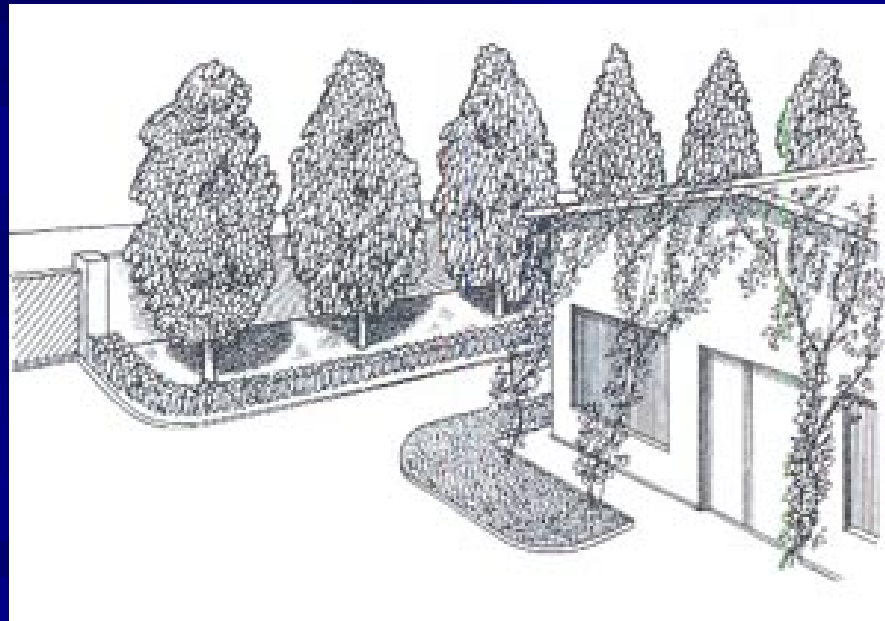
Uso de una pantalla absorbente para impedir la exposición a la radiación de calor

Locales

Proteger el lugar de trabajo del excesivo calor o frío procedente del exterior

- Puntos a recordar:

Utilice muchos de los medios existentes para proteger los lugares de trabajo del calor o del frío del exterior. Si se combinan, su eficacia puede ser sorprendente



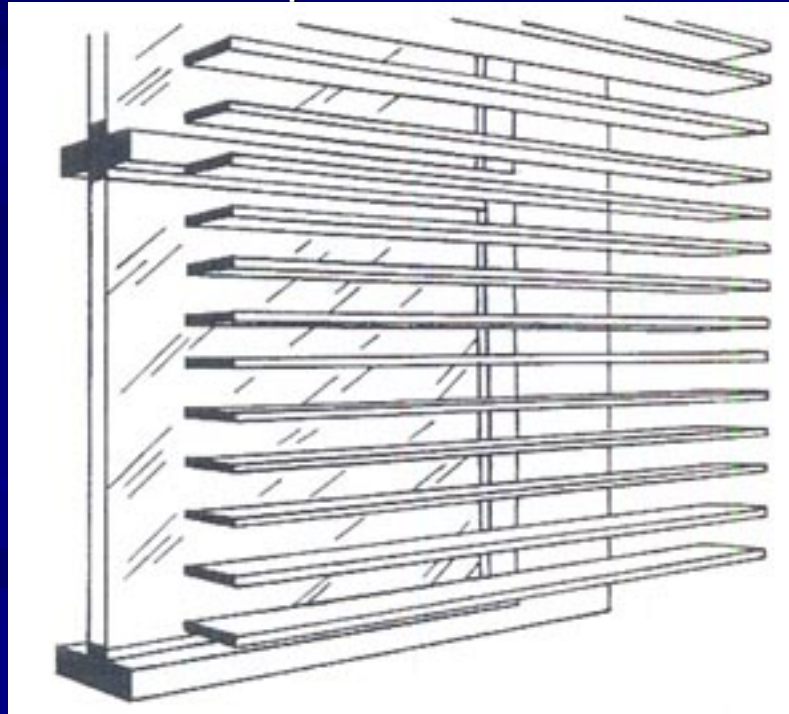
Los árboles y arbustos constituyen una protección natural contra el calor

Locales

Proteger el lugar de trabajo del excesivo calor o frío procedente del exterior

- Puntos a recordar:

Utilice muchos de los medios existentes para proteger los lugares de trabajo del calor o del frío del exterior. Si se combinan, su eficacia puede ser sorprendente



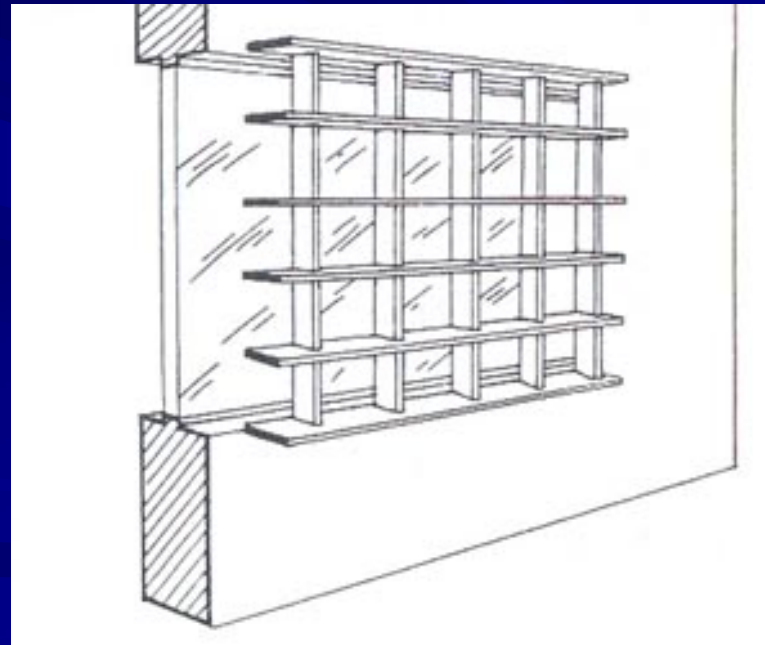
Las persianas exteriores de lamas de madera proporcionan protección contra la radiación solar durante todo el día

Locales

Proteger el lugar de trabajo del excesivo calor o frío procedente del exterior

- Puntos a recordar:

Utilice muchos de los medios existentes para proteger los lugares de trabajo del calor o del frío del exterior. Si se combinan, su eficacia puede ser sorprendente



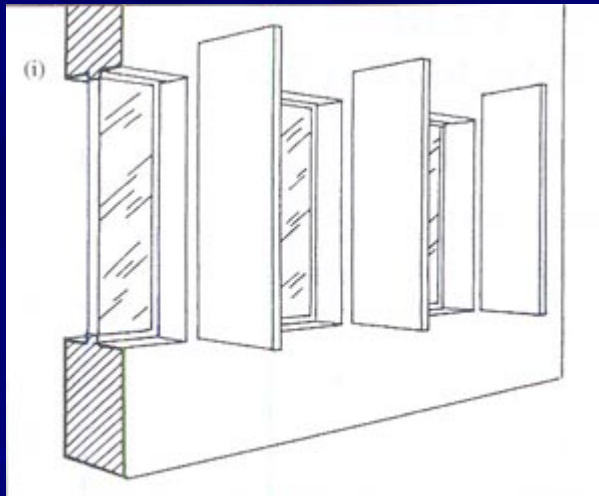
Persianas exteriores de tipo panal

Locales

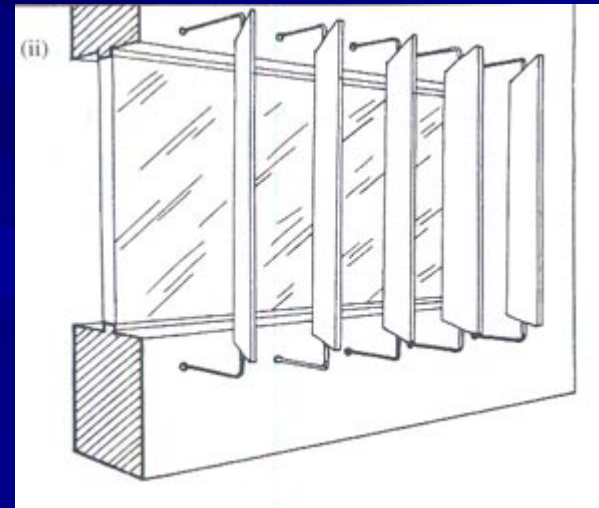
Proteger el lugar de trabajo del excesivo calor o frío procedente del exterior

- Puntos a recordar:

Utilice muchos de los medios existentes para proteger los lugares de trabajo del calor o del frío del exterior. Si se combinan, su eficacia puede ser sorprendente



fijas



Regulables

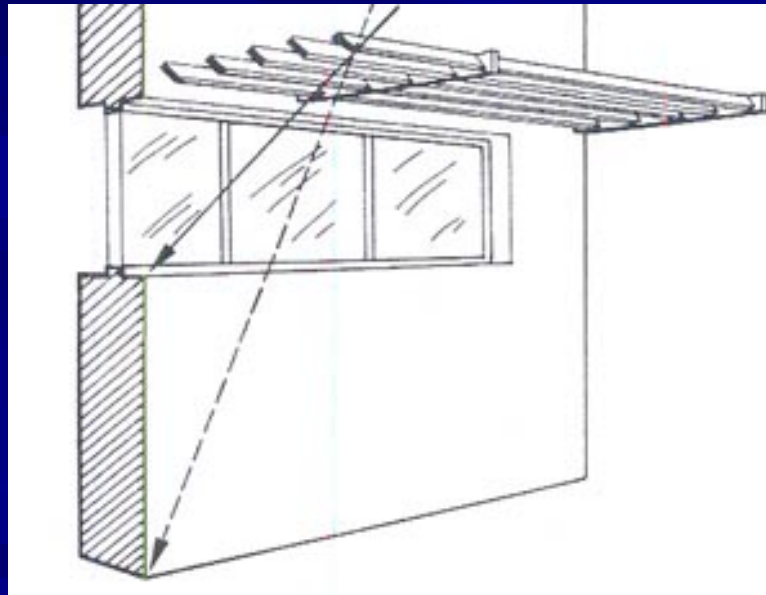
Pantallas verticales exteriores contra la radiación solar.

Locales

Proteger el lugar de trabajo del excesivo calor o frío procedente del exterior

■ Puntos a recordar:

Utilice muchos de los medios existentes para proteger los lugares de trabajo del calor o del frío del exterior. Si se combinan, su eficacia puede ser sorprendente



Un toldo hecho de hileras de tablillas ofrece una protección buena contra la penetración del calor y mejores condiciones de iluminación que un toldo continuo, sin rendijas

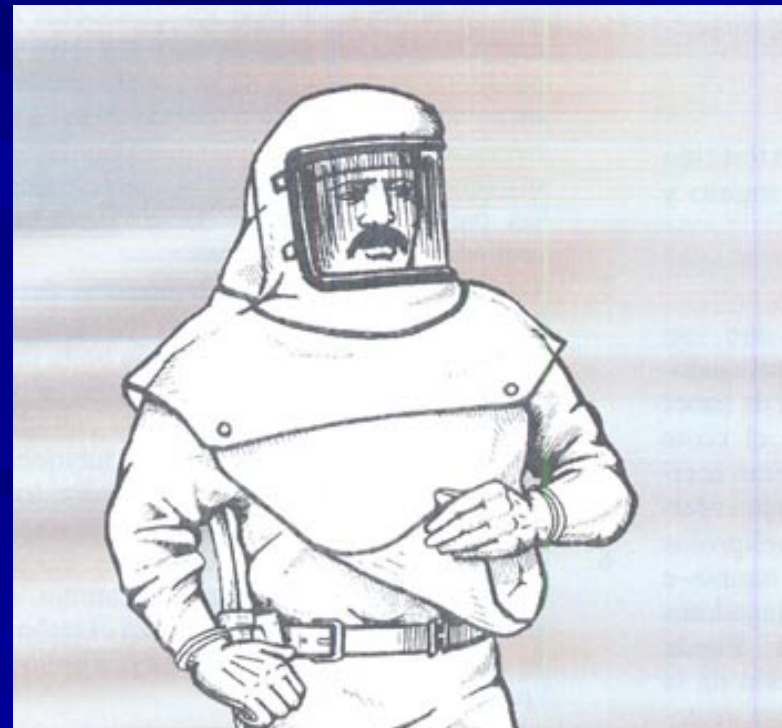
Locales

Aislar o apartar las fuentes de calor o de frío

■ Puntos a recordar:

Aísle las superficies de las máquinas calientes y los procesos calurosos y use barreras contra el calor radiante para evitar que alcance al trabajador. Así se reducen, en gran medida, los efectos del estrés térmico en los trabajadores

Cuando la exposición a fuentes de calor excesivo sea inevitable, minimice el tiempo de exposición y lleve ropa que le pueda proteger del calor por radiación. Recuerde que hay que tomar medidas para evitar el agotamiento por calor



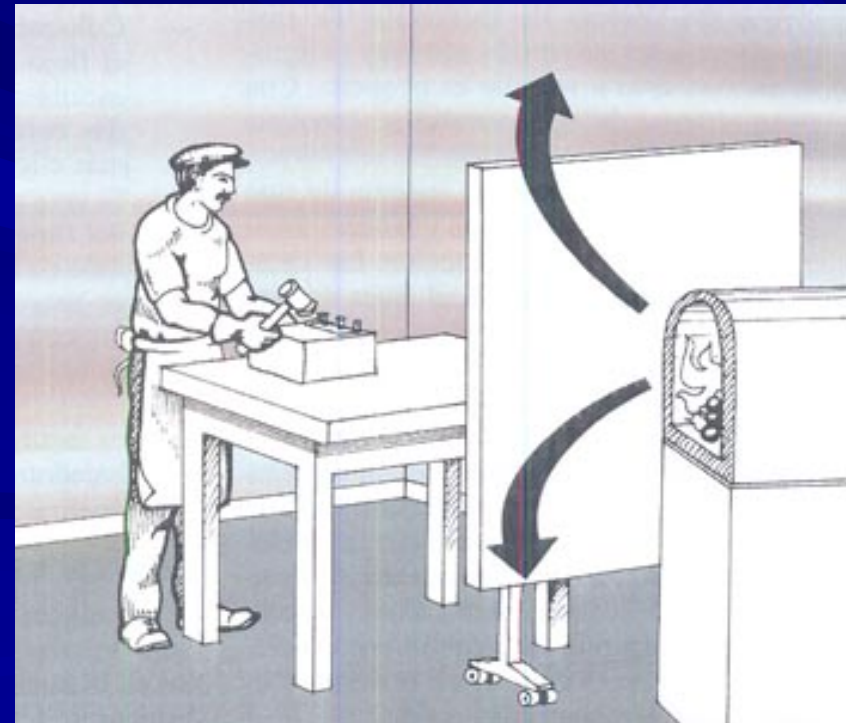
Locales

Aislar o apartar las fuentes de calor o de frío

■ Puntos a recordar:

Aísle las superficies de las máquinas calientes y los procesos calurosos y use barreras contra el calor radiante para evitar que alcance al trabajador. Así se reducen, en gran medida, los efectos del estrés térmico en los trabajadores

Las barreras contra el calor impiden que la radiación alcance al trabajador, lo que reduce el estrés térmico



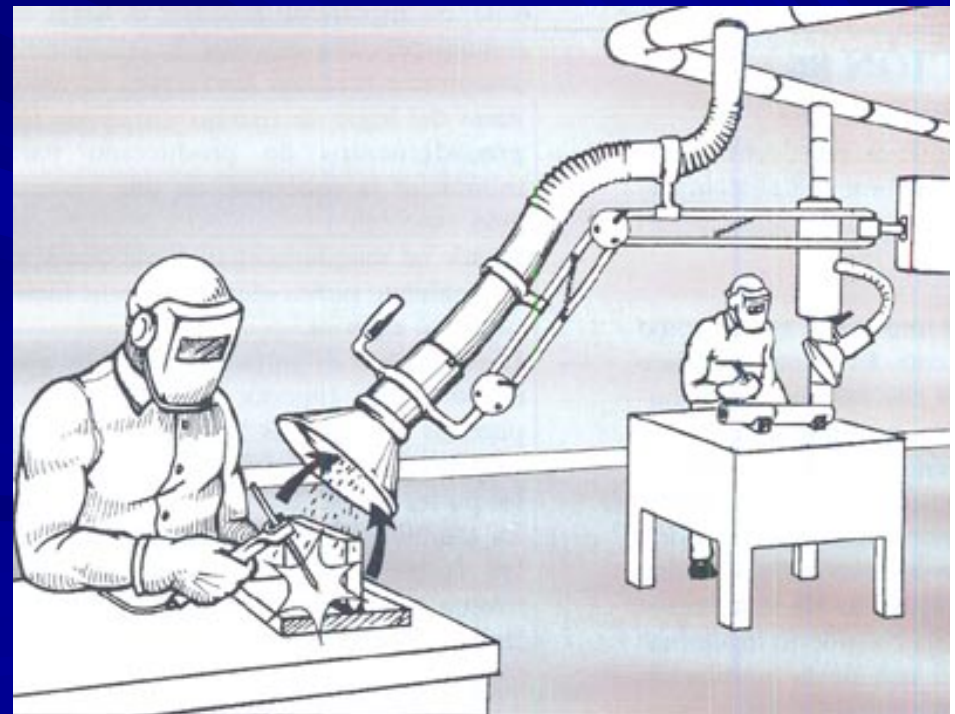
Locales

Instalar sistemas efectivos de extracción localizada que permitan un trabajo seguro y eficiente

■ Puntos a recordar:

La manera más efectiva y barata de prevenir la inhalación de gases y polvo es eliminarlos en la fuente, antes de que lleguen a los trabajadores. Use sistemas efectivos de extracción localizada cuando no se pueda disponer de sistemas cerrados

Cuando no sea posible disponer de sistemas cerrados, use sistemas de extracción localizada para eliminar el polvo y los gases en la fuente, antes de que alcancen al Trabajador



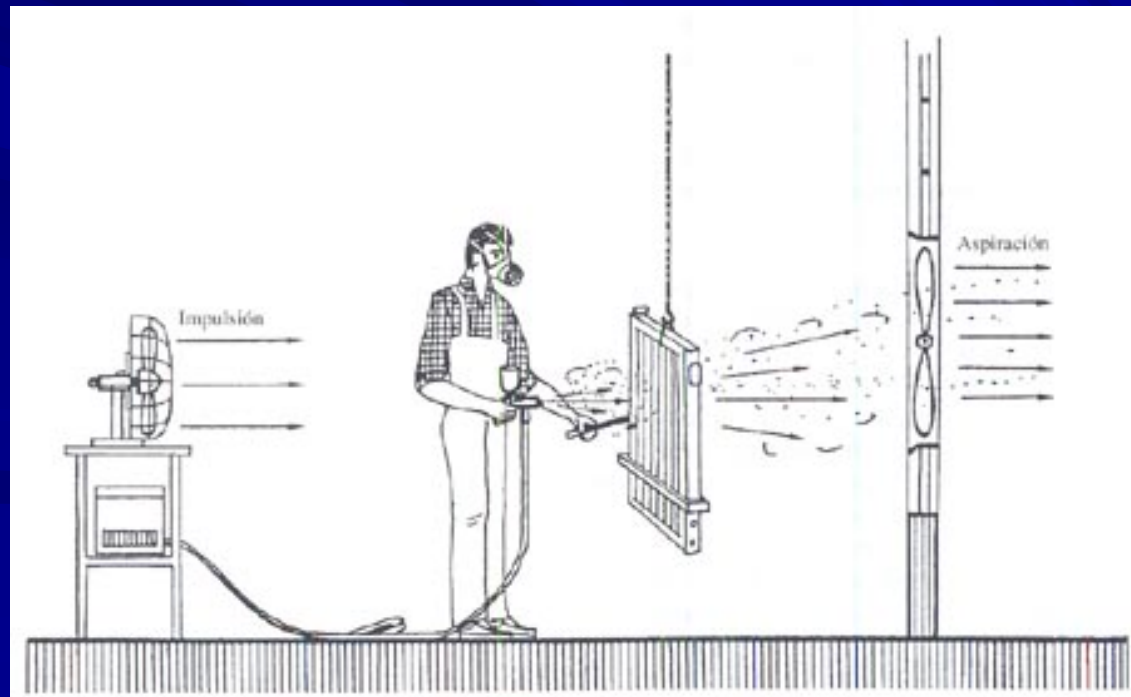
Locales

Instalar sistemas efectivos de extracción localizada que permitan un trabajo seguro y eficiente

■ Puntos a recordar:

La manera más efectiva y barata de prevenir la inhalación de gases y polvo es eliminarlos en la fuente, antes de que lleguen a los trabajadores. Use sistemas efectivos de extracción localizada cuando no se pueda disponer de sistemas cerrados

**Ventilación mediante
impulsión y aspiración**

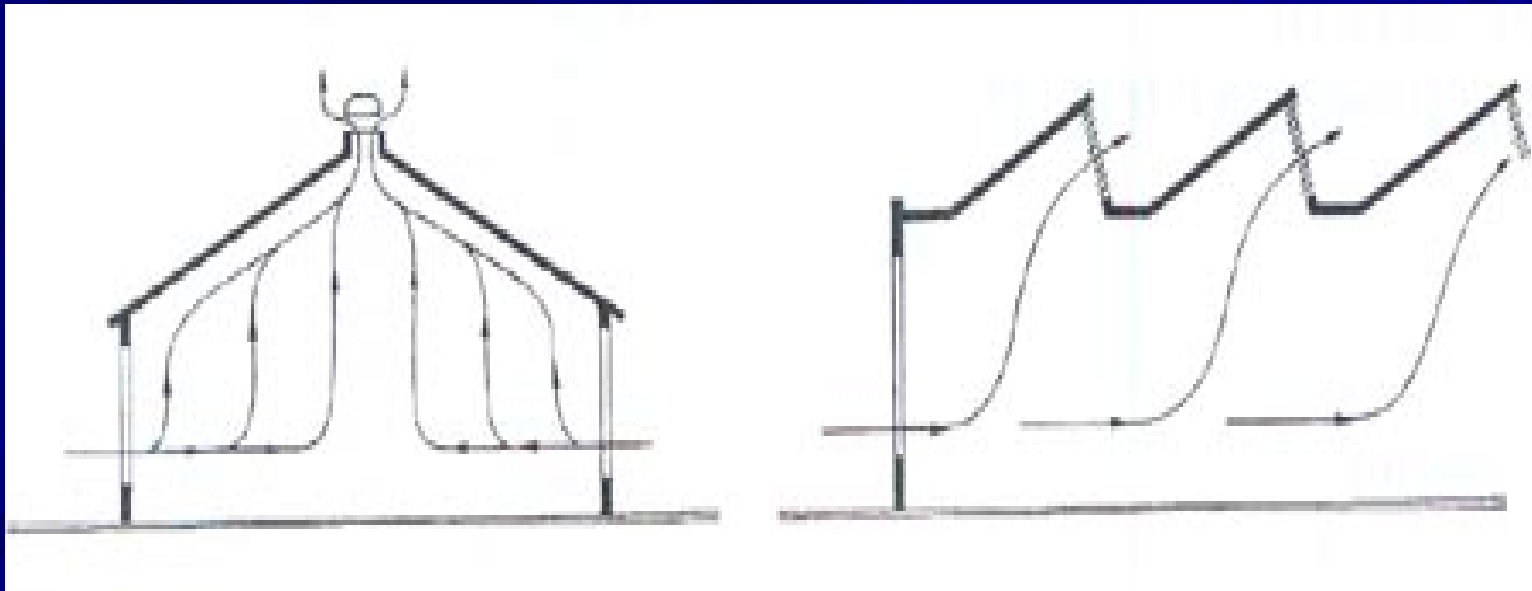


Locales

Incrementar el uso de la ventilación natural cuando se necesite mejorar el ambiente térmico interior

■ Puntos a recordar:

Use la ventilación natural al máximo, especialmente en climas calurosos, ya que lleva al exterior el aire caliente y las sustancias contaminadas



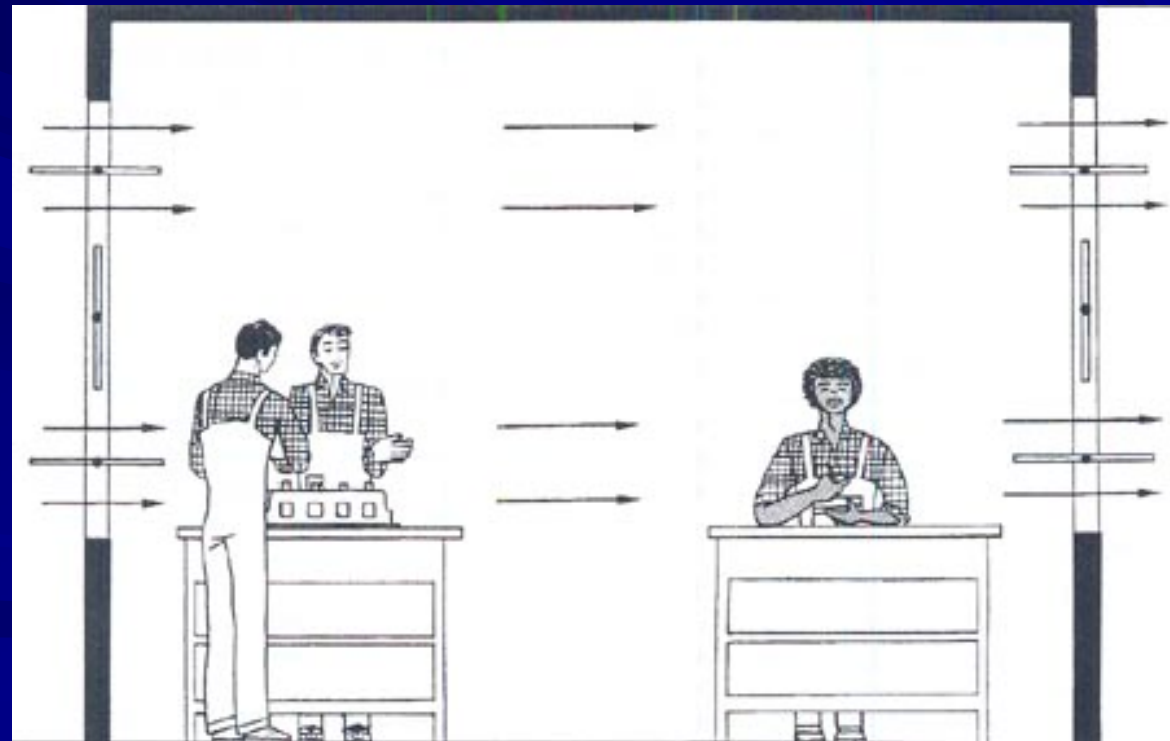
Recorridos de los flujos de aire en edificios con distinto diseño

Locales

Incrementar el uso de la ventilación natural cuando se necesite mejorar el ambiente térmico interior

■ Puntos a recordar:

Use la ventilación natural al máximo, especialmente en climas calurosos, ya que lleva al exterior el aire caliente y las sustancias contaminadas



Ventilación natural a través de aberturas graduables situadas en lados opuestos de un recinto

Locales

Mejorar y mantener los sistemas de ventilación para asegurar una buena calidad del aire en los lugares de trabajo

■ Puntos a recordar:

Para conseguir una ventilación eficaz hay que usar de forma apropiada la ventilación por soplado y por aspiración. Cuando se trabaja con sustancias químicas peligrosas o procesos con calor, es importante que el flujo de aire vaya desde el trabajador hasta la fuente de contaminación o calor. Utilice tanto el sentido común como la ayuda de un especialista

Sistema de ventilación combinado.

- (i) **Extractor.** (ii) **Rejillas graduables en el techo**

