

Consejos Ergonómicos para el Polo Norte

En esta temporada de fiestas, llegamos al Polo Norte durante todo el mes de diciembre para brindar algunos consejos de seguridad y salud en el lugar de trabajo para Papá Noel y los elfos, y así garantizar que se mantendrán seguros. En preparación para el gran día, aquí damos algunos consejos para mantener a salvo a Papá Noel y a los elfos mientras construyen, levantan, cargan, y entregan todos esos regalos. Siguiendo las técnicas ergonómicas adecuadas, estarán en plena forma durante toda la temporada.

Los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo son lesiones causadas por llevar a cabo tareas laborales como:

- Levantar o empujar objetos pesados u objetos con formas irregulares (**levantar esa bolsa de juguetes o mover esas cajas pesadas por el taller pasarán factura con el tiempo**).
- Mantener una postura incómoda tal como estirarse prolongadamente o repetitivamente por encima de la altura de los hombros, arrodillarse, ponerse en cuclillas, inclinarse sobre un mostrador o girar el torso mientras se levanta (**los elfos trabajan sin parar cargando el trineo con regalos**).
- Realizar las mismas tareas o tareas similares de forma repetitiva (**los elfos hacen que el trabajo en la línea de ensamblaje de juguetes parezca divertido, pero esas tareas repetitivas pueden causar lesiones si no se toman precauciones ergonómicas**).
- Vibración de todo el cuerpo o mano-brazo (**ese caballito de madera requiere mucho lijado**).



Papá Noel y los elfos deben asegurarse de que las estaciones de trabajo de los fabricantes de juguetes estén a la altura adecuada y que se utilicen alfombras antifatiga cuando se requiera estar de pie durante mucho tiempo. Los equipos para evitar posturas incómodas, tal como anteojos con aumento, puede reducir la flexión del cuello. Las herramientas deben tener mangos ergonómicos y, si se requieren herramientas eléctricas, Papá Noel debe tratar de comprar un silenciador para proteger la audición de los elfos.

Al igual que Papá Noel, en EHS esperamos que todos estén en la lista de los chicos buenos, pero si te encuentras en la lista de los malos, sabes lo que eso significa: ¡carbón! Las herramientas ergonómicas están disponibles para ayudar a Papá Noel a realizar auditorías ergonómicas de su mina. Estas herramientas incluyen auditorías de ergonomía para tres tipos de operaciones mineras; listas de verificación de riesgos de resbalones, tropiezos y caídas; formularios de evaluación de factores de riesgo de trastorno musculoesquelético (TME); y una herramienta para documentar y hacer un seguimiento de las medidas correctivas para abordar las deficiencias identificadas.

Transportar los juguetes, cargar el trineo, y entregar todos esos regalos puede causar lesiones en la espalda u otros trastornos musculoesqueléticos.

Con un poco de ayuda de un programa de ergonomía, Papá Noel y los elfos pueden mantenerse seguros y saludables durante todo el año, ¡así como tú!

