



FRED SHEARER & SONS, INC.
ESTABLISHED 1916

Análisis de riesgos laborales		ARL n.º 34
Puesto/tarea: trabajos con las manos por encima de la cabeza		
Procedimiento de seguridad laboral:		Revisado en 1/2024
<p>Este ARL es para la seguridad y el éxito en los resultados de trabajos realizados con las manos por encima de la cabeza. El trabajo con las manos por encima de la cabeza se define como aquella actividad que se efectúa por encima de la altura de los hombros. Se pone un énfasis particular en la planificación previa, la jerarquía de los controles, el posicionamiento del cuerpo y la ergonomía, la prevención de lesiones oculares y EPI adecuado. Los trabajadores deberían evitar retorcimientos y estiramientos excesivos, así como reducir al mínimo el uso de herramientas por encima de la cabeza. También se enfatiza el uso de los EPI requeridos y EPI específicos de cada tarea.</p>		
<p>EPI requeridos: casco, lentes de seguridad con visera, protector facial, lentes de seguridad firmes, lentes de seguridad con sellado de espuma o antiparras de seguridad, chaleco de alta visibilidad, guantes de nivel 4, mangas anticorte (perfiles, cortes, manipulación de vidrio o demoliciones), protectores auditivos y botas de trabajo.</p>		
<p>Repase todos los ARL que impliquen trabajar con las manos por encima de la cabeza</p> 		
Paso 1: Inspección del área de trabajo		
Pasos para completar el trabajo	Riesgos	Medidas preventivas
Examinar y organizar el área de trabajo.	<p>Los trabajadores pueden cortarse con materiales cortantes, bordes filosos o equipos puntiagudos.</p> <p>Exposición a ruidos fuertes.</p> <p>Posibilidad de tropiezos, caídas y quedar atrapado en escombros sueltos o materiales sin fijar.</p>	1) Casco, lentes de seguridad, chaleco de alta visibilidad, guantes de nivel 4, mangas anticorte (perfiles, cortes, manipulación de vidrio o demoliciones), protección auditiva y botas de trabajo.
		2) Identifique, elimine o marque todos los riesgos de tropiezo tales como agujeros abiertos, zonas de propensión a resbalones, materiales rodantes o cambios en las elevaciones.
		3) Corrija o tome nota de cualquier cambio que haya surgido en el área de trabajo desde la última vez que la dejó.
		4) Levante los materiales sueltos y remueva los escombros de las áreas de trabajo.



FRED SHEARER & SONS, INC.
ESTABLISHED 1916

<p>Identificar energías almacenadas en el área de trabajo que podrían liberarse a raíz de las tareas realizadas o por daños.</p>	<p>Los trabajadores podrían liberar energía ignorada o no detectada a raíz de daños, la eliminación de componentes del sistema o la exposición de componentes del sistema.</p>	<p>1) Reubique componentes o sistemas de energía almacenada que se encuentren en el área de trabajo. 2) Desconecte los aparatos e instale procedimientos de bloqueo/etiquetado (LOTO) en las fuentes de energía almacenada. 3) Instale elementos de blindaje o mitigación para proteger las fuentes de energía almacenada. 4) Bloquee la zona que rodea las fuentes de energía almacenada con barreras y coloque etiquetas.</p>
<p>Recorrer la zona para asegurarse de que la iluminación y el suministro de energía eléctrica sean adecuados.</p>	<p>La falta de iluminación puede reducir la visibilidad y provocar tropiezos, caídas, cortes, etc. Una insuficiencia de energía eléctrica puede generar sobrecargas en el circuito y una cantidad excesiva de cables eléctricos en el área.</p>	<p>1) Tenga iluminación disponible para tareas temporales antes del inicio del trabajo. 2) Tenga energía temporal disponible antes del inicio del trabajo. 3) Reduzca los cables eléctricos de la zona al mínimo. Verifique que los cables que están en uso tengan la calificación adecuada para el uso planeado. 4) Todos los cables y la iluminación deben contar con la protección de interruptores GFCI. 5) Todos los cables deben ser verificados e identificados de acuerdo al protocolo actual de puesta a tierra garantizada.</p>
<p>Coordinar el trabajo en la zona con otros gremios.</p>	<p>Posible confusión y conflicto por la multiplicidad de gremios que trabajan en un área limitada.</p>	<p>1) Comuníquese con otros gremios para evitar generar una situación peligrosa por superposición de oficios. Coordinación.</p>
<p>Paso 2: Trabajos con las manos por encima de la cabeza</p>		
<p>Pasos para completar el trabajo</p>	<p>Riesgos</p>	<p>Medidas preventivas</p>
<p>Cualquier tarea que requiera trabajar con las manos por encima de la cabeza.</p>	<p>El trabajador tiene la posibilidad de exponerse a distensiones y esguinces.</p> <p>Lesiones oculares debido a escombros y polvo suspendidos en el aire o en precipitación.</p>	<p>1) Elongue y flexione el cuerpo antes de empezar un turno y después del almuerzo. Elongue a lo largo del turno cada vez que lo necesite para disminuir o eliminar las tensiones musculares. 2) Evite estirarse demasiado. 3) Practique la rotación de los integrantes del equipo para ofrecer alivio.</p> <p>1) Siempre que sea viable, procure estar de frente a su tarea. Evite posicionarse justo debajo de su tarea. 2) Ubique el cuerpo de modo tal que la cabeza y el rostro queden justo debajo del área de escombros.</p>



FRED SHEARER & SONS, INC.

ESTABLISHED 1916

		<p>3) Selecciones el EPI apropiado para la tarea. Las perforaciones, el uso de clavadoras neumáticas y cualquier tarea que pueda producir escombros por encima de la cabeza requieren el uso de un protector facial además de los lentes de seguridad. Los lentes de seguridad con sellado de espuma o las antiparras de seguridad pueden reemplazar al protector facial. Consulte al encargado para establecer cuál es el EPI adecuado para la tarea y adquirirlo.</p>
	<p>El trabajador puede estar expuesto a ruidos fuertes por actividades de construcción.</p>	<p>1) Cualquier tarea que produzca un ruido superior a los 85 dB requiere del uso de protección auditiva. <i>Aviso: El uso de clavadoras neumáticas sobre el acero puede producir un ruido superior a los 120 dB.</i></p>