

RIESGOS ERGONÓMICOS Y RECOMENDACIONES EN LAS TAREAS DEL OBRADOR: PREPARACIÓN DE MATERIAS PRIMAS, FORMADO Y MOLDEADO Y HORNEADO.

Material de sensibilización sobre los riesgos ergonómicos en el comercio al por menor de pan en la Comunidad Valenciana y cómo reducirlos.

La importancia de la ergonomía

• En el obrador se realizan a diario tareas físicas intensas que pueden afectar a la salud si no se hacen en buenas condiciones. Aplicar criterios ergonómicos ayuda a trabajar con posturas más cómodas, reducir el esfuerzo y prevenir molestias y lesiones. Cuidar la ergonomía mejora el bienestar de las personas trabajadoras y facilita un trabajo más seguro y eficiente.

Principales Problemas

- Manipulación manual de cargas (sacos, bandejas, carros).
- Posturas forzadas o mantenidas.
- Movimientos repetitivos de brazos y muñecas.
- Alcances lejanos y trabajo fuera de la zona cómoda.
- Trabajo prolongado de pie.

Recomendaciones Generales

- Ajustar la altura de mesas y equipos.
- Mantener la espalda recta y los brazos cerca del cuerpo.
- Evitar giros bruscos del tronco.
- Organizar el material de uso frecuente cerca.
- Alternar tareas y realizar pausas.
- Utilizar ayudas mecánicas.
- Realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento



Tareas de Preparación: Materias primas y elaboración de masas



Riesgos

- Levantamiento de sacos de harina.
- Empuje de carros cargados.
- Mesas demasiado bajas.
- Amasado manual repetitivo.



Recomendaciones

- Evitar manipulaciones pesadas.
- Usar carros y plataformas con ruedas.
- Mantener los sacos a altura intermedia.
- Ajustar la altura de las superficies de trabajo.
- Trabajar con brazos y cuello en posición neutra.

Tareas de Preparación: Formado y modelado



Riesgos

- Movimientos repetitivos de manos.
- Posturas inclinadas del tronco.
- Alcances lejanos sobre la mesa.
- Posturas forzadas en la carga de carros



Recomendaciones

- Acercar la masa a la zona de trabajo.
- Ajustar la altura de la mesa.
- Usar banquetas de apoyo.
- Alternar tareas.
- Mantener espalda recta y hombros relajados.
- Mejorar el manejo y almacenaje en los carros

Tareas de Preparación: Horneado



Riesgos

- Carga y descarga manual del horno.
- Uso de palas pesadas.
- Giros del cuello y elevación de brazos.
- Manipulación de carros cargados.



Recomendaciones

- Usar alimentadores automáticos.
- Utilizar palas ligeras y ergonómicas.
- Mejorar el manejo de los carros (alcances, condiciones de empuje).
- Regular las superficies de trabajo para mantener postura erguida.