

# CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACION ERGONOMÍA EN EL SECTOR DEL CAUCHO PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

## EXPLICACION.-

El presente cuestionario se compone de 3 bloques, conceptos generales, cuestiones de ergonomía generales y por último cuestiones de ergonomía específicas.

Se trata de un cuestionario de **autoevaluación**, para que usted pueda conocer su propio resultado de forma inmediata, sin envíos a terceros, sin esperar informes, sin intermediarios. Por ello, de acuerdo a la respuesta obtendrá la puntuación correspondiente en cada uno de los items de acuerdo y en base a los principios de acción preventiva, de ese modo le ayudará a identificar si su valoración es mejorable, aceptable o bien óptima en el mejor de los casos.

Ponemos a su disposición un anexo en formato Excel (**ANEXO I**) donde podrá cumplimentar el cuestionario, haciendo uso de Microsoft Excel versión 2010, indicando en el desplegable de las columnas de respuesta y de ese modo obtendrá la valoración de forma inmediata, y los comentarios sobre qué se propone para mejorar.

NOTA: Si dispone de una versión de Excel anterior a 2010 deberá escribir en las celdas correspondientes el texto exacto de las respuestas correspondientes:

SI	NO SE
NO	NO PROCEDE

Así mismo dispone de un anexo en formato pdf (**ANEXO II**) plantilla de resultados para los cuales y de acuerdo a su respuesta obtendrá un mensaje informativo de ayuda que le permitirá interpretar qué hacer en cada uno de los items de acuerdo y en base a los principios de acción preventiva, y los comentarios sobre qué se proponen para mejorar.

## INSTRUCCIONES PARA CUMPLIMENTACIÓN DEL CUESTIONARIO

- 1) Todas las preguntas deberán ser respondidas con el fin de obtener una valoración válida, las respuestas serán SI o NO, indicándolo así en la columna correspondiente o bien indicando NO SE o NO PROCEDE en la siguiente columna.
- 2) En la última columna, se añadirán los puntos obtenidos que encontrará al finalizar el cuestionario en el **ANEXO II** plantilla de resultados, la suma de los puntos obtenidos le ofrecerá la valoración final, la cual podrá ser:

OPTIMO	ACEPTABLE	MEJORABLE
--------	-----------	-----------



	Nº	CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN	SI	NO	NS	Ptos
			Puntos por respuesta		NP	
<b>1</b> CONCEPTOS GENERALES PRL	1	Plan de Prevención, ¿en su empresa ha sido implantado el Plan de Prevención de Riesgos?	2	0	0	
	2	Evaluación de riesgos: ¿La evaluación de riesgos se ha realizado en todos los puestos de trabajo y tareas que usted desempeña en la empresa?	2	0	0	
	3	Planificación preventiva: ¿Se llevan a cabo o planifican medidas preventivas derivadas de la evaluación de riesgos en su puesto de trabajo y/o tareas que usted desempeña?	2	0	0	
	4	Equipos de trabajo ¿Están inventariados los equipos de su puesto de trabajo?	2	0	0	
	5	Productos Químicos ¿Están inventariados los productos químicos de su puesto de trabajo y se dispone de las fichas de datos de seguridad?	2	0	0	
	6	Medidas de Actuación en caso de emergencia ¿La empresa dispone de informe de Medidas de Actuación en caso de Emergencia?	2	0	0	
	7	Formación e información: ¿Ha sido usted formado e informado sobre los riesgos específicos de su puesto de trabajo y medidas de emergencia?	2	0	0	
	8	Equipos de protección individual: ¿Se registra la entrega de Equipos de Protección Individual (EPIS)?	2	0	0	
	9	Investigación de accidentes: ¿Se investigan los accidentes que se han producido en su puesto de trabajo?	2	0	0	
	10	Coordinación de actividades empresariales: ¿Se lleva a cabo la coordinación de actividades en su área de trabajo?	2	0	0	
	11	Consulta y participación: ¿Existe un sistema de comunicación entre la empresa y los trabajadores respecto a las posibles deficiencias que detecten los trabajadores tanto en las instalaciones de la empresa como en su puesto de trabajo?	2	0	0	
	12	Vigilancia de la Salud: ¿Le ofrece la empresa la realización de reconocimientos médicos iniciales y periódicos?	2	0	0	
	13	Investigación de accidentes: ¿Recibe regularmente información por parte de la empresa de accidentes o incidentes ocurridos en su área?	2	0	0	
	14	¿Recibe información sobre las causas que motivan las bajas laborales en su puesto?	2	0	0	

Subtotal bloque 1

	Nº	CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN	SI	NO	NS	Ptos
			Puntos por respuesta		NP	
<b>2</b> ERGONOMÍA GENERAL	15.1	Ergonomía: ¿Conoce el significado de la definición de Trastornos musculoesqueléticos (TME)?	4	0	0	
	15.2	Ergonomía: ¿Conoce el significado de la definición de Posturas forzadas?	4	0	0	
	15.3	Ergonomía: ¿Conoce el significado de la definición de Manejo Manual de Cargas?	4	0	0	
	15.4	Ergonomía: ¿Conoce el significado de la definición de Movimientos repetitivos?	4	0	0	
	15.5	Ergonomía: ¿Conoce el significado de la definición de Sobreesfuerzos?	4	0	0	

Subtotal bloque 2



	Nº	CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN	SI	NO	NS	Ptos
			Puntos por respuesta			
3 ERGONOMÍA ESPECÍFICA	16.1	Siniestralidad por motivos ergonómicos: ¿Considera que en su puesto existe un riesgo de padecer lesiones por motivos ergonómicos?	0	2,5	0	
	16.2	Siniestralidad por motivos ergonómicos: ¿Considera que en su puesto existe un riesgo de padecer lumbalgias con frecuencia?	0	2,5	0	
	16.3	Siniestralidad por motivos ergonómicos: ¿Considera que en su puesto existe un riesgo de padecer tendinitis con frecuencia?	0	2,5	0	
	16.4	Siniestralidad por motivos ergonómicos: ¿Considera que en su puesto existe un riesgo de padecer contracturas con frecuencia?	0	2,5	0	
	17	¿Se tienen en cuenta las características del usuario, el espacio y dimensiones de la zona de trabajo en el diseño, adquisición, instalación, etc del puesto de trabajo?	6	0	0	
	18	¿Se tienen en cuenta propuestas de mejora emitidas por los trabajadores como usuarios del equipo?	6	0	0	
	19	¿Se adecúan los equipos y espacios de trabajo en función del usuario?	6	0	0	
	20.1	Manejo Manual de Cargas: En su puesto se manejan cargas de <b>más</b> de 15Kg de peso	0	2	0	
	20.2	Manejo Manual de Cargas: Para cargas de más de 15 kg, ¿Se dispone de medios mecánicos para el traslado de los mismos?	2	0	0	
	20.3	Manejo Manual de Cargas:¿Las distancias de traslado de las cargas son inferiores a 10 metros?	2	0	0	
	21.1	Posturas forzadas: ¿Las condiciones de trabajo o tarea implican que <b>no</b> sea posible aproximar la carga al torso en la realización de sus tareas en su puesto de trabajo?	0	3	0	
	21.2	Posturas forzadas: cuando se manejan cargas que requieren la adopción de posturas forzadas ¿las cargas son inferiores a los 5Kg?	3	0	0	
	22.1	Movimientos repetitivos: ¿Se realizan movimientos en el mismo ciclo o tarea de trabajo de forma repetitiva?	0	3	0	
	22.2	Movimientos repetitivos: En caso afirmativo en la pregunta 22.1 ¿la frecuencia de repetición es de 4 o más veces por minuto?	0	3	0	
23	Sobreesfuerzos: ¿Se realizan sobreesfuerzos durante el desarrollo de las tareas?	0	6	0		

Subtotal bloque 3



A continuación indique los subtotales obtenidos por bloque para obtener mediante la suma el resultado total:

	PUNTUACIÓN TOTAL
Subtotal bloque 1	
Subtotal bloque 2	
Subtotal bloque 3	

Para finalizar puede interpretar los resultados a continuación:

VALORACIÓN FINAL:		
<b>ÓPTIMO</b>	95 – 100 puntos	¡Enhorabuena!, los resultados son los deseados, continúe colaborando con la empresa en esta línea. Se aprecia una buena implantación de la Prevención de Riesgos Laborales y un gran esfuerzo en el desarrollo de mejoras en la ergonomía en su puesto de trabajo.
<b>ACEPTABLE</b>	55 – 94 puntos	¡Necesita cambios!, intente mejorar en los aspectos para los cuales no ha recibido puntuación positiva, lleve a cabo los consejos que se le han facilitado y posteriormente haga de nuevo el cuestionario. Verá como su valoración pasa de ámbar a verde, lo que le indicará que está en el buen camino.
<b>MEJORABLE</b>	0 – 54 puntos	¿Nos ponemos las pilas?, es necesaria la adopción de medidas. Observe sus resultados y los comentarios, infórmese y colabore con la empresa en la planificación de acciones de mejora. Entonces, vuelva a autoevaluar su situación y hágalo periódicamente, con el fin de observar las mejoras progresivamente. ¡Póngase el objetivo de cambiar su valoración de rojo a ámbar y posteriormente llegará a verde!