

## Ergonomía (Enero de 2025)

### Propósito

Esta política tiene como objetivo apoyar un ambiente seguro y libre de peligros para nuestros empleados a través del establecimiento de un proceso de ergonomía para las operaciones de E Light Electric Services Inc. Este proceso se ha desarrollado para establecer la consistencia en la puesta en práctica de procesos de la ergonomía en todas las localizaciones del trabajo de E Light Electric Services Inc.

Esta política establece los requisitos mínimos de un proceso integrado, eficaz y sostenible para proteger a los empleados de los factores de riesgo que causan lesiones por trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo.

El objetivo principal del proceso es establecer un enfoque sistemático para la reducción proactiva y eficaz de estos factores de riesgo en los puestos de trabajo existentes y en los diseños futuros. El objetivo común es reducir los factores de riesgo de TME al nivel más bajo posible.

### Alcance

Esta política se aplica globalmente a todos los empleados de E Light y a todas las operaciones en cada lugar bajo el control directo de E Light, incluido el personal contratado y los visitantes.

Esta política incluye equipos, procesos y productos nuevos y existentes.

Además, esta política exige el cumplimiento de todos los requisitos reglamentarios aplicables en materia de ergonomía.

### Objetivos

- Prevención de lesiones ergonómicas: Identificar y abordar los riesgos relacionados con la ergonomía para prevenir lesiones, como distensiones, esguinces y lesiones por movimientos repetitivos.
- Aumentar la concienciación: Eduque a los empleados sobre las prácticas ergonómicas adecuadas y anímeles a identificar proactivamente los peligros potenciales.
- Mejorar la eficiencia laboral: Mediante la optimización de las prácticas y entornos de trabajo, el programa pretende mejorar el confort y la eficiencia de los empleados.
- Cumplimiento de la normativa: Garantizar que la empresa cumple las normas de la OSHA y las mejores prácticas en materia de ergonomía en los entornos de oficina y construcción.

### Definiciones

- Ergonomía: La ciencia de adaptar los puestos de trabajo a las personas. En E Light Electric Services Inc. se lleva a cabo mediante un proceso sistemático para anticipar, identificar, analizar y controlar los riesgos de TME.
- Tarea: Serie de movimientos y actividades realizados durante un ciclo con una máquina o herramienta específica.

- Revisión del programa: Auditoría exhaustiva del estado y la eficacia de los componentes del programa.
- Evaluación de riesgos: Proceso objetivo y repetible para identificar y medir sistemáticamente la presencia e importancia de los factores de riesgo.
- Factores de riesgo (de TME): Características del trabajo que pueden causar o agravar un trastorno musculoesquelético (TME) relacionado con el trabajo.
- Trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo: Los TME son afecciones de los nervios, tendones, músculos y estructuras de soporte del sistema musculoesquelético que pueden dar lugar a molestias, dolor, hinchazón, entumecimiento y/u hormigueo, y son una de las principales causas de discapacidad.

## **Responsabilidad**

### **El Coordinador del Programa de Ergonomía:**

- Garantizar que los evaluadores que realizan las evaluaciones y la formación en el lugar de trabajo reciben la formación adecuada.
- Garantizar la aplicación oportuna de las medidas de control.
- Garantice la existencia de un sistema para que los empleados comuniquen a los jefes y supervisores los signos o síntomas de TME y los factores de riesgo presuntamente relacionados con el trabajo.

### **Gerentes - Las funciones de todos los gerentes incluirán:**

- Responsabilizarse de la salud y la seguridad de todos los empleados de sus departamentos mediante el apoyo activo al programa de ergonomía.
- Asignación de recursos humanos y/o financieros
- Asistir a cursos de formación en ergonomía para familiarizarse con los elementos del programa, el reconocimiento y control de los factores de riesgo ergonómico relacionados con el trabajo, los signos y síntomas de los TME, los requisitos y procedimientos de notificación precoz y la gestión médica.

### **Supervisores -Las funciones de todos los supervisores incluirán:**

- Asistir a cursos de formación en ergonomía para familiarizarse con los elementos del programa, el reconocimiento y control de los factores de riesgo ergonómicos relacionados con el trabajo, los signos y síntomas de los TME, los requisitos y procedimientos de notificación precoz y la gestión médica.
- Garantizar que los empleados han recibido la formación adecuada.
- Garantizar que los empleados dispongan y utilicen las herramientas, equipos, piezas y materiales adecuados de acuerdo con los requisitos ergonómicos.

### **Empleados -Cada empleado es responsable de comportarse de acuerdo con esta política y este programa. Todos los empleados deberán:**

- Cuando se le proporcione, utilice las herramientas, equipos, piezas, materiales y procedimientos adecuados de la forma establecida por los jefes y supervisores.

- Asegúrese de que el equipo se mantiene en buen estado y, si no es así, notifíquelo inmediatamente.
- Proporcionar información a los supervisores sobre la eficacia de los cambios de diseño, nuevas herramientas o equipos, u otras intervenciones.

## Factores de riesgo

- Movimientos repetitivos - Los objetivos de producción diarios o por horas pueden requerir que las muñecas, los brazos, la espalda, el cuello o las rodillas de un trabajador realicen movimientos repetitivos a un ritmo rápido. Los movimientos repetitivos frecuentes fatigan los músculos y pueden dañar nervios, articulaciones y ligamentos.
- Lesiones por movimientos repetitivos (LMR): lesiones que se producen al realizar el mismo movimiento o serie de movimientos repetidamente a lo largo del tiempo, lo que provoca distensiones o daños en músculos, tendones, nervios y otros tejidos blandos. Estas lesiones suelen estar causadas por tareas repetitivas que implican un uso prolongado de los mismos músculos o articulaciones, especialmente cuando el movimiento se realiza de forma incorrecta o con un descanso inadecuado. Las RMI suelen asociarse a trastornos musculoesqueléticos (TME) y suelen afectar a zonas como las manos, las muñecas, los codos, los hombros, la espalda o el cuello. Los síntomas pueden incluir dolor, hinchazón, entumecimiento, hormigueo, debilidad y reducción de la amplitud de movimiento.
- Trastorno musculoesquelético (TME) es un término general utilizado para describir una serie de lesiones y afecciones que afectan a los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos y discos vertebrales. Estos trastornos suelen estar causados o agravados por movimientos repetitivos, malas posturas, levantamiento de cargas pesadas, vibraciones u otras tensiones físicas que sobrecargan el sistema musculoesquelético. Los TME pueden ir de leves a graves y afectar a diversas partes del cuerpo, como la espalda, el cuello, los hombros, las muñecas, las manos, los codos, las rodillas y las piernas. Algunos ejemplos habituales de TME son:
  - Síndrome del túnel carpiano (STC)
  - Tendinitis (inflamación de los tendones)
  - Bursitis (inflamación de la bursa, una bolsa llena de líquido que amortigua las articulaciones)
  - Hernias discales o lesiones del disco intervertebral
  - Epicondilitis (comúnmente conocida como codo de tenista o codo de golfista)
  - Lesiones del manguito rotador
  - Osteoartritis
- Fuerza excesiva - Muchas tareas laborales requieren momentos de fuerza excesiva o presión localizada, como retirar un tornillo oxidado. La fuerza requiere esfuerzo muscular, lo que provoca fatiga y aumenta las probabilidades de sufrir TME.
- Posturas incómodas - Las posturas neutras disminuyen la tensión sobre músculos, tendones, nervios y huesos. Doblar, estirar o girar el cuello, la espalda, los brazos o las

piernas puede poner en desventaja a músculos y tendones y aumentar la probabilidad de sufrir TME.

- Vibraciones - Las vibraciones en todo el cuerpo o en la mano-brazo aumentan los TME de hombro, mano y cuello. Tareas como el uso de amoladoras, lijadoras, pistolas de agujas, martillos picadores, llaves de impacto o motosierras pueden robar lentamente al cuerpo el flujo sanguíneo que tanto necesita y provocar lesiones en los vasos sanguíneos, los nervios o los músculos.
- Fuerza - Los esfuerzos forzados, como levantar, tirar, agarrar o empujar objetos pesados o incómodos, pueden sobrecargar los músculos y provocar TME.
- Temperaturas frías - Las temperaturas más frías pueden aumentar la tensión muscular y reducir tanto la destreza como la sensibilidad. Los entornos fríos también pueden hacer que un trabajador agarre con más fuerza una herramienta, restringiendo el flujo sanguíneo o provocando la rigidez del tejido, lo que genera malestar y dolor.
- Posturas estacionarias - Las posturas estáticas o estacionarias roban a los músculos el oxígeno necesario y pueden provocar fatiga y TME. Algunos ejemplos de posturas potencialmente perjudiciales son permanecer de pie en la misma posición durante ocho horas, sujetar una herramienta manual durante 60 minutos seguidos o mantener los brazos en alto durante 30 minutos.
- Estrés por contacto - El estrés por contacto es el resultado del roce constante entre superficies duras o afiladas y tejido corporal sensible, normalmente en los dedos, las palmas de las manos, los muslos o los pies. La presión localizada que el estrés por contacto ejerce sobre una zona del cuerpo puede reducir el flujo sanguíneo, la función nerviosa y el movimiento de tendones y músculos.

## **Política general de ergonomía - Tareas administrativas**

1. Los escritorios y las sillas deben ser ajustables, garantizando que los pies estén apoyados en el suelo y las rodillas formen un ángulo de 90 grados.
2. El monitor del ordenador debe colocarse a la altura de los ojos, con la parte superior de la pantalla a una altura no superior a la de los ojos para minimizar la tensión en el cuello.
3. Los teclados y ratones deben colocarse cerca del cuerpo, con los codos a 90 grados y las muñecas en posición neutra.
4. Mantenga una postura neutra al sentarse, con un apoyo adecuado de la espalda. Evite desplomarse o inclinarse hacia delante.
5. Mantenga las muñecas rectas y relajadas mientras teclea o utiliza el ratón.
6. Haz pausas cada 30 minutos para levantarte, estirarte o caminar para evitar permanecer sentado durante mucho tiempo.
7. Haga pausas de 5-10 minutos por cada hora de trabajo para descansar de tareas repetitivas como teclear y utilizar el ratón.
8. Utilice accesorios ergonómicos como reposamuñecas y sillas ergonómicas para reducir la tensión.

9. Coloque el teclado y el ratón a una altura que permita una alineación neutra de las muñecas y una postura relajada de los hombros.
10. Asegúrate de que el monitor esté colocado a una distancia aproximada de un brazo y con la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos para evitar la tensión en el cuello.
11. Para monitores dobles, colóquelos a la misma altura y distancia para minimizar el movimiento de la cabeza.
12. Asegúrate de que las zonas de trabajo tienen una iluminación adecuada, con especial atención a reducir el deslumbramiento de las pantallas. Utilice filtros antideslumbrantes si es necesario.
13. Coloque los objetos de uso más frecuente al alcance de la mano para evitar estiramientos o torsiones innecesarias.

## **Política general de ergonomía - Tareas de construcción y mano de obra**

1. Stretch & Flex - Todos los empleados de E Light están obligados a participar en stretch & flex antes del comienzo del trabajo de cada turno.
2. Requisito de levantamiento en equipo: Los empleados que levanten cargas incómodas o cargas que pesen más de 50 lbs. deben usar técnicas de levantamiento en equipo para evitar esfuerzos y lesiones.
3. Técnicas de elevación adecuadas: Levante con las piernas, no con la espalda. Mantenga la carga cerca del cuerpo y evite movimientos de torsión o sacudidas al levantarla.
4. Utilice ayudas mecánicas: Siempre que sea posible, utilice ayudas mecánicas como carretillas elevadoras, polipastos o plataformas rodantes para mover cargas pesadas o incómodas.
5. Pausas y periodos de descanso: Haz pausas periódicas para descansar los músculos y evitar la fatiga, sobre todo cuando realices tareas repetitivas o levantes objetos pesados.
6. Asegúrese de que los puestos de trabajo estén diseñados para reducir las posturas incómodas. Las herramientas y los materiales deben colocarse a una altura cómoda y al alcance de la mano para reducir al mínimo las flexiones, torsiones o estiramientos.
7. Las zonas de trabajo deben mantenerse limpias y organizadas para evitar movimientos innecesarios o el riesgo de lesiones por tropezar o alcanzar las herramientas.
8. Utilice herramientas manuales de diseño ergonómico con empuñaduras acolchadas o mangos ajustables para reducir la tensión en manos, muñecas y brazos.
9. Inspeccione regularmente las herramientas y el equipo para asegurarse de que están en buenas condiciones de funcionamiento, ya que las herramientas que no funcionan correctamente pueden causar tensiones o lesiones.

10. Rotación de tareas: En los trabajos que requieran movimientos repetitivos (por ejemplo, cortar, ensamblar o levantar), rote las tareas entre los empleados para evitar el uso prolongado de los mismos músculos.
11. Descansos y estiramientos: Tome descansos frecuentes y realice ejercicios de estiramiento para ayudar a reducir la fatiga muscular durante las tareas repetitivas.
12. Equipo ergonómico: Utilice herramientas automatizadas, herramientas eléctricas o máquinas diseñadas para reducir la necesidad de movimientos repetitivos de la mano y la fuerza excesiva.
13. Mantenga una postura correcta evitando encorvarse o estirarse demasiado al realizar tareas. Asegúrese de estar de pie o sentado en una posición neutra, especialmente cuando realice tareas que impliquen habilidades motoras finas o periodos prolongados de pie o sentado.
14. Puestos de trabajo ajustables: Utiliza estaciones de trabajo o herramientas ajustables para adaptarlas a tu tamaño corporal y nivel de comodidad, especialmente para tareas que requieran una precisión fina (por ejemplo, montaje o cableado).
15. Evite el trabajo por encima de la cabeza: Siempre que sea posible, evite trabajar por encima de la cabeza durante periodos prolongados. Utilice escaleras o andamios para ajustar la altura de las tareas y evitar tensiones en el cuello, los hombros y la espalda.
16. Trabajo sentado y de pie: Alterne posiciones sentadas y de pie a lo largo del día para evitar posturas estáticas prolongadas y utilice colchonetas antifatiga cuando permanezca de pie durante periodos prolongados.
17. Mantenga un ritmo de trabajo constante que le permita realizar las tareas sin prisas. Hacer pausas breves y frecuentes ayuda a evitar el sobreesfuerzo.
18. Escucha a tu cuerpo: Si sientes dolor, malestar o fatiga, detente e informa inmediatamente a tu supervisor. No presiones a pesar del dolor, ya que podrías sufrir lesiones graves.
19. Lleve siempre los EPI necesarios, como guantes, rodilleras, espalderas y calzado de seguridad, para protegerse de lesiones y tensiones.
20. Asegúrese de que su EPI está correctamente ajustado y en buenas condiciones para maximizar su efecto protector.

## **Estirar y flexionar**

En E Light Electric Services Inc. reconocemos las exigencias físicas del trabajo de construcción y prefabricación y nos comprometemos a reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas y a mejorar el bienestar general de nuestros empleados. Como parte de nuestra política de ergonomía, aplicamos un programa de estiramiento y flexibilidad diseñado para preparar físicamente a los trabajadores para sus tareas, mejorar la flexibilidad y aumentar la movilidad. Este enfoque proactivo ayuda a prevenir distensiones, esguinces y otros trastornos musculoesqueléticos (TME).

### **Visión general**

El Programa de Estiramiento y Flexión se llevará a cabo al comienzo de cada jornada laboral, antes de realizar tareas físicas, y formará parte de nuestra rutina de seguridad estándar. Este

programa es obligatorio para todos los empleados de campo, incluidos los que trabajan en construcción y prefabricación, para garantizar un calentamiento adecuado y la prevención de lesiones antes de empezar a trabajar.

### **Objetivos**

- Prevenir lesiones: Calienta músculos, articulaciones y ligamentos para reducir el riesgo de distensiones, esguinces y otros trastornos musculoesqueléticos.
- Aumentar la flexibilidad: Mejora la amplitud de movimiento y la elasticidad muscular, preparando a los empleados para tareas físicas como levantar objetos, agacharse, girar y realizar movimientos repetitivos.
- Promover el bienestar físico: Fomentan hábitos saludables y reducen la rigidez muscular, ayudando a los trabajadores a realizar sus tareas con mayor eficacia a lo largo del día.
- Aumentar la moral del equipo: Fomente una cultura de trabajo en equipo y seguridad realizando estiramientos en grupo, creando camaradería y promoviendo un compromiso compartido con la salud.

### **Directrices**

#### **Estiramientos previos al trabajo**

- Calendario: Los ejercicios de estiramiento deben realizarse antes del inicio del turno y antes de realizar cualquier tarea que requiera esfuerzo físico. Se espera que todos los empleados de campo participen en el Programa Stretch and Flex.
- Duración: La rutina de estiramientos debe durar aproximadamente 5 minutos.
- Frecuencia: Las sesiones de estiramiento y flexión deben realizarse diariamente y al inicio de cualquier trabajo que requiera una actividad física extenuante.

#### **Áreas clave en las que centrarse**

- Cuello y hombros: Evite la rigidez y reduzca el riesgo de lesiones en el cuello y la parte superior de la espalda debidas a trabajos por encima de la cabeza o a levantar objetos pesados.
- Espalda y columna vertebral: Mejora la flexibilidad de la columna vertebral para reducir el riesgo de lesiones lumbares por agacharse o levantar peso.
- Brazos y muñecas: Calienta los músculos y articulaciones que se utilizan para agarrar, levantar y utilizar herramientas manuales.
- Piernas y caderas: estire los músculos de la parte inferior del cuerpo, especialmente las piernas y las caderas, que son esenciales para mantener el equilibrio, levantar peso y trepar.
- Manos y muñecas: Para aliviar la tensión repetitiva de las tareas de motricidad fina y el uso de herramientas.

### **Participación de los grupos**

Todos los empleados que trabajan en la obra deben participar en la rutina de estiramiento y flexión. Los supervisores o responsables de seguridad deben facilitar los ejercicios para garantizar la participación de todos.

El Programa de Estiramientos y Flexiones debe incorporarse a las reuniones matinales de seguridad, reforzando su importancia para la prevención de lesiones.

### **Técnica del ejercicio**

- Giros de cuello: Gira lentamente el cuello en círculos para liberar la tensión del cuello y la parte superior de la espalda.
- Círculos con los brazos: Extiende los brazos hacia fuera y haz círculos de pequeños a grandes para calentar los hombros.
- Torsiones del torso: De pie con los pies separados a la altura de los hombros, tuerce el torso suavemente de izquierda a derecha, asegurando un buen estiramiento en la espalda.
- Estiramientos de isquiotibiales: Alcanza los dedos de los pies para estirar los isquiotibiales y la zona lumbar.
- Estiramientos de piernas: Realiza estiramientos de cuádriceps, gemelos y abridores de cadera para preparar la parte inferior del cuerpo para las tareas físicas.

### **Notificación de lesiones**

- Cualquier molestia o dolor experimentado durante los ejercicios de Estiramiento y Flexión o a lo largo de la jornada laboral debe comunicarse inmediatamente a un supervisor. La identificación precoz de las molestias ayuda a prevenir lesiones más graves.
- Se debe animar a los empleados a que hablen de cualquier limitación física que pueda afectar a su capacidad para realizar los ejercicios o tareas.

### **Supervisión de programas**

- Los supervisores y gerentes son responsables de garantizar que el Programa de Estiramiento y Flexibilización se aplique sistemáticamente en el lugar de trabajo. Deben dirigir los ejercicios, comprobar la participación y controlar su eficacia.
- Se impartirá formación periódica sobre técnicas adecuadas de estiramiento y ergonomía para garantizar que los empleados utilicen la forma correcta para evitar lesiones.
- El personal de seguridad de la empresa supervisará a los empleados durante los estiramientos y flexiones para garantizar la participación y la ejecución segura de los movimientos.

## **Evaluación general de riesgos de las herramientas**

### **Herramientas eléctricas manuales (por ejemplo, taladros, sierras, amoladoras)**

- Riesgos ergonómicos:
  - Movimientos repetitivos de la mano y la muñeca



- Trastornos relacionados con las vibraciones (por ejemplo, síndrome de vibración mano-brazo).
- Posturas corporales incómodas durante el uso
- Controles recomendados:
  - Utilice herramientas con funciones de reducción de las vibraciones.
  - Rote las tareas para evitar el uso prolongado de herramientas vibratorias.
  - Asegúrese de adoptar una postura y un agarre adecuados.

### **Cortaalambreres/alicates**

- Riesgos ergonómicos:
  - Sujeción repetitiva y fuerza de la mano
  - Riesgo de distensión de manos y muñecas
- Controles recomendados:
  - Utilice asas ergonómicas con acolchado.
  - Haz pausas regulares para evitar esfuerzos.

### **Herramientas de tracción por cable (por ejemplo, cabrestantes, remolcadores)**

- Riesgos ergonómicos:
  - Esfuerzo al tirar del cable
  - Riesgo de distensión muscular por posturas corporales forzadas
- Controles recomendados:
  - Utilizar ayudas mecánicas para tirar de cables pesados.
  - Elevación en equipo de cables de más de 50 lbs.

### **Escaleras**

- Riesgos ergonómicos:
  - Riesgo de caídas por uso inadecuado de escaleras
  - Tensión muscular por trepar o alcanzar objetos con dificultad.
- Controles recomendados:
  - Asegúrese de que la escalera está bien colocada y de que se utiliza una base estable.
  - Utilice escaleras con pasamanos cómodos para apoyarse.

### **Dobladoras de conductos**

- Riesgos ergonómicos:
  - Movimientos repetitivos de flexión y torsión
  - Esfuerzo sobre las herramientas

- Controles recomendados:
  - Utilice dobladoras de conductos con mangos ergonómicos.
  - Rote las tareas para evitar agacharse durante mucho tiempo.

### **Martillos y mazos**

- Riesgos ergonómicos:
  - Vibraciones y golpes en manos y muñecas
  - Esfuerzos durante las huelgas
- Controles recomendados:
  - Utilice herramientas con amortiguación de vibraciones.
  - Alterne las tareas para minimizar el uso repetitivo.

### **Taladros eléctricos (con y sin cable)**

- Riesgos ergonómicos:
  - Movimiento repetitivo de la muñeca
  - Exposición a las vibraciones
- Controles recomendados:
  - Utilice brocas de agarre ergonómico.
  - Aplicar medidas de reducción de las vibraciones.

### **Llaves y carracas**

- Riesgos ergonómicos:
  - Posturas forzadas de la muñeca y movimientos repetitivos
  - Riesgo de tensión por aplicación excesiva de par
- Controles recomendados:
  - Utilice herramientas con mangos y empuñaduras ergonómicos.
  - Considere la posibilidad de utilizar llaves hidráulicas o motorizadas para trabajos pesados.

### **Dobladoras de tubos**

- Riesgos ergonómicos:
  - Riesgo de sobrecarga muscular y movimientos repetitivos
  - Esfuerzo al agacharse
- Controles recomendados:
  - Utilizar curvatubos asistidos.
  - Utilice mangos ergonómicos y trabaje en una postura adecuada.

### **Equipo pesado (por ejemplo, carretillas elevadoras, grúas, elevadores aéreos)**

- Riesgos ergonómicos:
  - Riesgo de permanecer mucho tiempo sentado y en postura estática
  - Vibraciones de los equipos
- Controles recomendados:
  - Proporcionar asientos y soportes ajustables.
  - Rote periódicamente a los conductores y operarios para minimizar la fatiga.

### **Cinturones y fundas para herramientas**

- Riesgos ergonómicos:
  - Tensión en hombros, espalda y caderas por cargar herramientas pesadas.

Posturas incómodas al recoger las herramientas.

- Controles recomendados:
  - Asegúrese de que los cinturones de herramientas no sean excesivamente pesados.
  - Utilice cinturones portaherramientas con correas acolchadas y garantice una distribución uniforme del peso.

### **Herramientas para tirar del cable (por ejemplo, cintas de pescar, varillas)**

- Riesgos ergonómicos:
  - Posición incómoda del brazo durante el uso
  - Esfuerzo de fuerza durante la tracción.
- Controles recomendados:
  - Utilice dispositivos asistidos para reducir la fuerza necesaria.
  - Elevación en equipo al manipular tiros de cable pesados o difíciles

### **Plan de acción para lesiones por movimientos repetitivos (RMI)**

El Plan de Respuesta de Acción RMI es una medida proactiva activada en E Light Electric Services Inc. cuando una lesión de movimiento repetitivo (RMI) ha ocurrido a más de un empleado bajo condiciones específicas. El objetivo de este plan es minimizar las RMI identificando y abordando las causas subyacentes de estas lesiones, garantizando un entorno de trabajo más seguro y proporcionando la formación necesaria a los empleados.

### **Condiciones para la activación del Plan de Acción y Respuesta RMI**

El Plan de Respuesta a la Acción RMI se iniciará para un trabajo, proceso u operación en el que se haya producido una lesión por movimientos repetitivos (RMI) a más de un empleado en las siguientes condiciones:

1. Causalidad relacionada con el trabajo: Las lesiones por movimientos repetitivos (RMI) fueron causadas predominantemente por un trabajo, proceso u operación repetitivos. Específicamente, estas lesiones deben haber sido causadas en un 50% o más por las tareas repetitivas implicadas en el trabajo o proceso en cuestión.

2. Relación entre los RMI en el lugar de trabajo: Los empleados que sufrieron los RMI estaban realizando un trabajo, proceso u operación que implica una actividad laboral idéntica. Esto significa que los empleados estaban expuestos a la misma tarea de movimiento repetitivo, como por ejemplo, entre otras:
  - a. Tratamiento de textos
  - b. Trabajo en la cadena de montaje
  - c. Tareas de carga y descarga.
  - d. Cualquier otra tarea manual o cognitiva repetitiva que exponga a los trabajadores a esfuerzos o tensiones similares.
3. Requisitos médicos: Las RMI implicadas deben haber sido lesiones musculoesqueléticas diagnosticadas objetivamente por un médico colegiado. Las lesiones deben estar directamente relacionadas con actividades de movimientos repetitivos, como confirman la evaluación y el diagnóstico médicos.
4. Requisitos temporales: Los RMI deben haber sido comunicados por los empleados afectados al empresario en los últimos 12 meses. Las lesiones deben ser lo bastante recientes como para que se investigue y responda a tiempo.

### **Procedimientos del Plan de Acción RMI**

Una vez activado el Plan de Respuesta a la Acción RMI, E Light establecerá y aplicará un programa mejorado específicamente diseñado para minimizar la aparición de RMI. El programa incluirá los siguientes componentes clave:

1. Evaluación del lugar de trabajo: Se realizará una evaluación del lugar de trabajo para cada puesto, proceso u operación que implique actividades laborales idénticas en las que se hayan producido RMI, o para una muestra representativa de dichos puestos. Esta evaluación se centrará en identificar las exposiciones o los factores de riesgo ergonómicos que han causado los RMI. La evaluación incluirá:
  - a. Observar las tareas que se realizan.
  - b. Identificar los factores de estrés físico, como posturas incómodas, movimientos repetitivos y esfuerzos enérgicos.
  - c. Analizar la frecuencia, duración e intensidad de la exposición a estos factores de riesgo.
2. Control de las exposiciones que hayan causado RMI: Cualquier exposición identificada que haya causado RMIs deberá tener acciones correctivas asignadas para prevenir futuras lesiones. E Light deberá considerar una combinación de controles de ingeniería y controles administrativos para corregir o minimizar estas exposiciones, incluyendo pero no limitado a:
  - a. Controles de ingeniería:
    - i. Rediseño del puesto de trabajo (por ejemplo, escritorios, asientos o herramientas ajustables).
    - ii. Rediseño de herramientas para reducir los esfuerzos forzados o las posturas incómodas.

iii. Fijaciones ajustables para adaptarse a distintos tamaños corporales y necesidades de tareas.

b. Controles administrativos:

- i. Rotación de puestos para reducir la duración de las tareas repetitivas realizadas por una sola persona.
- ii. Ajustar el ritmo de trabajo o implantar pausas de descanso para minimizar el esfuerzo repetitivo de los empleados.
- iii. Ajustes ergonómicos de las secuencias de tareas o de los horarios de trabajo.

### 3. Mejora de la formación de los empleados

Los empleados deben recibir una formación completa en ergonomía mejorada, que incluirá los siguientes temas:

- Explicación del programa de ergonomía: Un esquema claro del enfoque de la empresa para prevenir los RMI, incluidos los objetivos, las responsabilidades y los plazos para las acciones correctivas.
- Exposiciones asociadas a los RMI: Información sobre los riesgos ergonómicos específicos y las tareas repetitivas que contribuyen a los RMI, como posturas incómodas, movimientos repetitivos y fuerza excesiva.
- Síntomas y consecuencias de las lesiones por movimientos repetitivos: Formación sobre el reconocimiento de los primeros signos de RMI (por ejemplo, dolor, hinchazón, entumecimiento, hormigueo) y la comprensión de las consecuencias a largo plazo de ignorar estos síntomas.
- Importancia de notificar síntomas y lesiones: Se anima a los empleados a notificar los síntomas de RMI en una fase temprana para evitar lesiones mayores y garantizar la adopción rápida de medidas correctoras.
- Métodos utilizados para minimizar las RMI: Información sobre los controles de ingeniería y administrativos implementados por el empleador para reducir los riesgos de RMI y el papel de los empleados en la implementación y adhesión a estas medidas.
- Medidas correctoras adoptadas para evitar que vuelvan a producirse RMI.

## Formación

En E-Light Electric Services Inc., la salud y la seguridad de nuestros empleados es una prioridad máxima. Para promover prácticas de trabajo seguras y reducir el riesgo de trastornos musculoesqueléticos, todos los empleados recibirán formación en ergonomía.

Los empleados recibirán formación sobre lo siguiente

- Política de ergonomía de E Light
- Identificación de riesgos ergonómicos en el lugar de trabajo
- Correcta configuración del puesto de trabajo y uso de las herramientas

- Técnicas de elevación seguras
- Prácticas correctas de postura y movimiento
- Técnicas de estiramiento y ejercicios para prevenir lesiones.
- Riesgos específicos del puesto de trabajo y medidas paliativas

Horario de formación:

- Formación inicial: Los nuevos empleados recibirán formación sobre ergonomía como parte de su proceso de incorporación.
- Formación anual: Todos los empleados recibirán una formación anual de actualización sobre ergonomía.

Registros de formación: El Departamento de Formación mantendrá registros de toda la formación de los empleados, garantizando que la documentación se mantiene actualizada y accesible para su revisión.