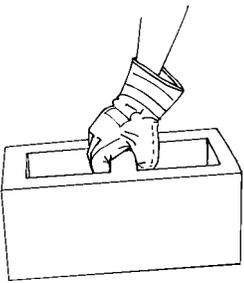
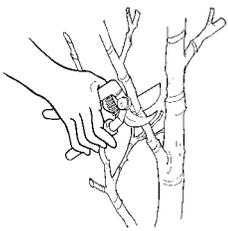
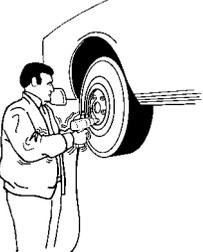


# Lista de Comprobación de la Zona de Precaución

Utilice una hoja por cada puesto de trabajo evaluado

Movimientos o posturas habituales y previsibles del trabajo, que ocurren más de un día por semana, y más frecuente que una semana al año.	Marque en el cuadro si observa en este puesto de trabajo 	Puesto de trabajo evaluado:  Fecha:	No. de empleados:
<b>Postura Forzada</b>		<b>Comentarios/Observaciones</b>	
	<b>1.</b> Trabajando con la(s) mano(s) más arriba de la cabeza, o los codos más arriba de los hombros, más de 2 horas en total, por día. <input data-bbox="868 451 941 535" type="checkbox"/>		
	<b>2.</b> Trabajando con el cuello o la espalda inclinada más de 30 grados (sin apoyo y sin poder variar la postura), más de 2 horas en total, por día. <input data-bbox="868 619 941 703" type="checkbox"/>		
	<b>3.</b> Trabajando en cuclillas más de 2 horas en total, por día. <input data-bbox="868 777 941 861" type="checkbox"/>		
	<b>4.</b> Trabajando de rodillas más de 2 horas en total, por día. <input data-bbox="868 934 941 1018" type="checkbox"/>		
<b>Fuerza Manual Extrema</b>		<b>Comentarios/Observaciones</b>	
	<b>5.</b> Sosteniendo objeto(s) sin apoyo que pesan 2 o más libras en cada mano, o sosteniendo un objeto con la mano en forma de pinza aplicando una fuerza de 4 o más libras, más de 2 horas en total, por día (esto último, es comparable a sostener un paquete de 250 hojas de papel con la mano) <input data-bbox="868 1228 941 1312" type="checkbox"/>		
	<b>6.</b> Sosteniendo objeto(s) sin apoyo que pesan 10 ó más libras en cada mano, ó apretándolos con una fuerza de 10 ó más libras en cada mano, más de 2 horas en total, por día (comparable a apretar pinzas de cables para cargar baterías) <input data-bbox="868 1533 941 1617" type="checkbox"/>		

<b>Movimiento Repetido Extremo</b>		<b>Comentarios/Observaciones</b>
 <p><b>7.</b> Repitiendo el mismo movimiento con el cuello, hombros, codos, muñecas, ó las manos (excepto, tecleando) con poca ó sin variación cada pocos segundos, más de 2 horas en total, por día.</p>	<input type="checkbox"/>	
 <p><b>8.</b> Tecleando intensivamente por más de 4 horas en total, por día.</p>	<input type="checkbox"/>	
<b>Impacto Repetido</b>		<b>Comentarios/Observaciones</b>
 <p><b>9.</b> Usando la mano (palma/base de la palma) o la rodilla como martillo más de 10 veces por hora, más de 2 horas en total, por día.</p>	<input type="checkbox"/>	
<b>Levantamiento pesado, frecuente o forzado (Una báscula común se puede utilizar para determinar el peso de materiales)</b>		<b>Comentarios/Observaciones</b>
 <p><b>10.</b> Levantando objetos que pesan más de 75 libras una vez por día ó más de 55 libras más de 10 veces por día.</p>	<input type="checkbox"/>	
 <p><b>11.</b> Levantando objetos que pesan más de 10 libras, más de dos veces por minuto, más de 2 horas en total, por día.</p>	<input type="checkbox"/>	
 <p><b>12.</b> Levantando objetos que pesan más de 25 libras más arriba de los hombros, abajo de las rodillas ó a la longitud de los brazos, más de 25 veces por día.</p>	<input type="checkbox"/>	
<b>Vibración Brazo-Mano Moderada a Extrema (Estime u obtenga el nivel de vibración de la herramienta en uso)</b>		<b>Comentarios/Observaciones</b>
 <p><b>13.</b> Usando matracas de aire comprimido, estiradores de alfombras, moto-sierras, herramientas de percusión (martillos neumáticos, remachadoras, cinceles) u otras herramientas que típicamente tienen niveles extremos de vibración, más de 30 minutos en total, por día.</p>	<input type="checkbox"/>	
 <p><b>14.</b> Usando esmeriles, lijadoras, caladoras u otras herramientas de mano que típicamente tienen niveles de vibración moderada por más de 2 horas en total, por día.</p>	<input type="checkbox"/>	