

 SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS	ANÁLISIS DE PUESTO DE TRABAJO Ejemplo: Podas y mantenimiento arboles			Código: PUB DOC SST 01 Fecha: 4 de marzo 2024 Página: 1 de 8
PUBLICACIÓN No 72	Elaboró: Área de Operaciones	Revisó: SG SST	PUBLICACIÓN No. 72 2024	Aprobó: Gerencia General

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Este documento ha sido elaborado por SISTEMAS DE GESTION COLOMBIA SAS bajo su línea de negocio ASESORÍAS & CONSULTORÍAS y contiene el análisis de un puesto de trabajo para el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.



 SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS	ANALISIS PUESTO DE TRABAJO			Código: PUB DOC SST 01 Fecha: 4 de marzo 2024 Página: 2 de 8
PUBLICACIÓN No 72	Elaboró: Área de Operaciones	Revisó: SG SST	PUBLICACIÓN No. 71 2024	Aprobó: Gerencia General

Actividad: PODA, CORTE Y MANTENIMIENTO DE ARBUSTOS Y CESPED -

TABLA DE CONTENIDO.

1. Análisis del puesto de trabajo:
 - a. Descripción de la actividad.
 - b. Elementos de protección personal y herramientas utilizados para el trabajo.
 - c. Descripción postural columna y miembros superiores y tiempo durante la actividad.
 - d. Matriz de identificación de peligros, evaluación del riesgo y controles para el cargo específico. Anexo No. 1.
2. Análisis integral formato de información. – Anexo No. 2.
3. Evaluaciones Médicas caso puntual. – Anexo No. 3.
 - a. Exámenes médicos.
4. Conclusiones.

 SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS	ANÁLISIS DE PUESTO DE TRABAJO Ejemplo: Podas y mantenimiento arboles			Código: PUB DOC SST 01 Fecha: 4 de marzo 2024 Página: 3 de 8
PUBLICACIÓN No 72	Elaboró: Área de Operaciones	Revisó: SG SST	PUBLICACIÓN No. 72 2024	Aprobó: Gerencia General

1. Análisis del puesto de trabajo.

a. Descripción de la actividad:

Rutina de trabajo

Los operarios deben realizar las siguientes actividades para cumplir con una buena rutina de poda, corte y mantenimiento de arbustos y césped (actividad representativa del cargo) y acorde al manual de funciones: Operario de mantenimiento y jardinería.

- Realizar un calentamiento previo a la ejecución de la actividad, ejercicios indicados en sus pausas activas.
- Colocarse el uniforme y los elementos de protección personal para comenzar al proceso de corte y poda.
- Realizar mantenimiento limpieza de herramientas, maquinarias y Accesorios que se van a utilizar en la actividad.
- Cortar el pasto y desmalezar según se requiera para cada área.
- Barrer, recoger, acarrear pasto y basura de su área de trabajo depositándola en lugares establecidos.
- Recoger basura y ramas.

Lo anterior generando levantamiento manual de cargas, cuyo peso no sobrepasa los 25 kilos y siguiendo las buenas prácticas de manipulación manual de cargas.

b. Elementos de protección personal.

- Guantes de carnaza
- Botas punteras metálica.
- Monogafas para evitar partículas y elementos químicos en ojos.
- Tapabocas.
- Botas tipo pantaneras de caucho.
- Gorra viscera para Mitigar radiaciones solares.

c. Herramientas y recursos utilizadas.

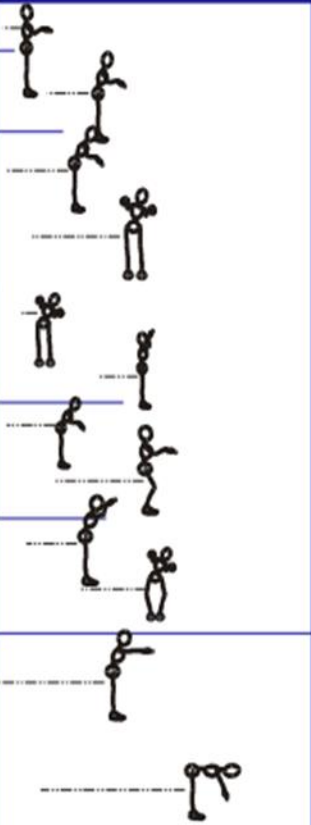
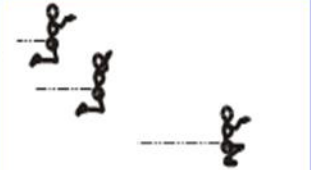
- Tijeras de corte.
- Machete.

 SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS	ANALISIS PUESTO DE TRABAJO			Código: PUB DOC SST 01 Fecha: 4 de marzo 2024 Página: 4 de 8
PUBLICACIÓN No 72	Elaboró: Área de Operaciones	Revisó: SG SST	PUBLICACIÓN No. 71 2024	Aprobó: Gerencia General

- Podadores
- Guadañadora
- Escoba.

d. Descripción postural y tiempo durante la actividad principal de corte de césped y poda de arbustos.

El cuadro No. 1 adjunto determina el tiempo de la posición postural por una actividad de corte de césped

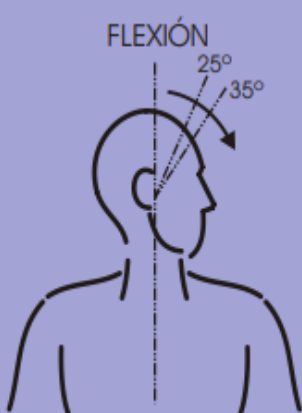
Descripción de la postura		Nivel postura	Posición	Tiempo promedio (Minutos) del día
De pie	Manos debajo del corazón, tronco vertical	2		120
	Tronco inclinado adelante (0 - 15°)	2.5		60
	Tronco inclinado adelante (15-30°)	3		30
	Tronco inclinado lateral (15-30°)			30
	Torsión del cuerpo (45-90°) Manos a nivel de la cabeza	3.5		10
	Tronco inclinado adelante (30-45°) (*) Tronco muy inclinado lateral (30-45°)	4		20
	Tronco inclinado adelante, manos a nivel de cabeza Flexión de piernas	4.5		60
	Tronco inclinado adelante, brazos tendidos (*) Tronco muy inclinado adelante (45°) (*) Tronco muy inclinado atrás, manos arriba de cabeza Manos arriba de la cabeza	5		40
Arrodillado o en Cuclillas	Arrodillado normal	4.5		60
	Arrodillado manos arriba de la cabeza Acurrucado	5		

Cuadro No.1 Posiciones del cuerpo y tiempo de exposición

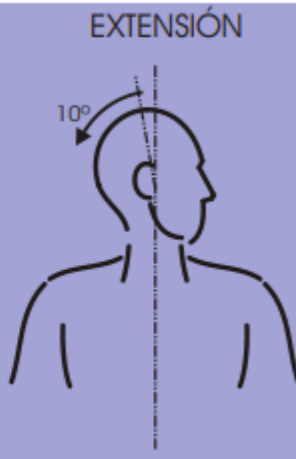
 SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS	ANÁLISIS DE PUESTO DE TRABAJO Ejemplo: Podas y mantenimiento arboles		Código: PUB DOC SST 01 Fecha: 4 de marzo 2024 Página: 5 de 8	
PUBLICACIÓN No 72	Elaboró: Área de Operaciones	Revisó: SG SST	PUBLICACIÓN No. 72 2024	Aprobó: Gerencia General

Se nota también los siguientes movimientos de cuello en la operación, generando un nivel de flexión 5

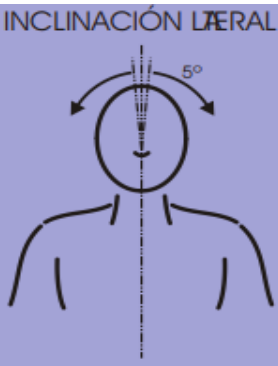
Flexión: nivel 5

	NIVEL	POSICIÓN	
(FE)	1	de 0° a 15°	
	2.5	de 15° a 20°	
	3	de 20° a 35°	
	5	> de 35°	

Extensión: nivel 5

	NIVEL	POSICIÓN	
(FE)	1	de 0° a 5°	
	3	> de 5° a 10°	
	5	> de 10°	

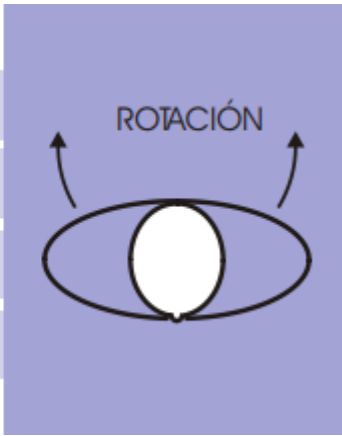
Inclinación lateral: nivel 5

	NIVEL	POSICIÓN	
(IL)	1	de 0° a 5°	
	3	> de 5° a 10°	
	5	> de 10°	

 SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS	ANÁLISIS PUESTO DE TRABAJO			Código: PUB DOC SST 01 Fecha: 4 de marzo 2024 Página: 6 de 8
PUBLICACIÓN No 72	Elaboró: Área de Operaciones	Revisó: SG SST	PUBLICACIÓN No. 71 2024	Aprobó: Gerencia General

(R)

NIVEL	POSICIÓN
1	de 0° a 10°
2.5	de 10° a 20°
3	de 20° a 30°
5	> de 30°



Manos, dedos y muñecas: Calificación de 1 a 5

NIVEL	ESFUERZO	TIPO DE AGARRE
1	Pequeño	AGARRE PALMAR: Es un agarre de potencia en el cual se utilizan la oposición de los dedos con toda la palma de la mano.
3	Normal	
4	Elevado	
2	Pequeño	AGARRE DIGITO PALMAR: Es un agarre de potencia media en el cual se presenta una oposición de los dedos con una utilización parcial de la palma de la mano.
3	Normal	
5	Elevado	
2	Pequeño	AGARRE DIGITAL: Es un agarre de precisión en el cual se presenta una oposición digital sin utilización de la palma de la mano.
3	Normal	
5	Elevado	

- e. Matriz de identificación de peligros. evaluación de riesgos y controles.
Ver anexo Matriz de identificación de peligros, valoración de riesgos y controles.

 SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS	ANÁLISIS DE PUESTO DE TRABAJO Ejemplo: Podas y mantenimiento arboles			Código: PUB DOC SST 01 Fecha: 4 de marzo 2024 Página: 7 de 8
PUBLICACIÓN No 72	Elaboró: Área de Operaciones	Revisó: SG SST	PUBLICACIÓN No. 72 2024	Aprobó: Gerencia General

En ella se identifican los siguientes peligros para la actividad:

- Físico.
- Biológico.
- Mecánico.
- Psicosocial.
- Fenómenos naturales.
- **Ergonómicos.**
- Locativos.
- Eléctrico y
- Químicos.

2. Análisis integral formato de información.

Ver **FORMATO ANALISIS INTEGRAL PUESTO DE TRABAJO**

En ella se establece el análisis puntual del trabajador que ha venido exteriorizando síntomas de dolor.

Enfermedad que se ha venido evidenciando con las evaluaciones médicas ocupacionales adjuntas.

3. Evaluaciones médicas – Caso puntual.

- a. Exámenes médicos. – **Anexo No. 3.**

4. Conclusiones generales al estudio del puesto de trabajo.

- a. Todo puesto de trabajo es sujeto a desarrollar enfermedades laborales y aún más cuando la edad de los trabajadores sobre pasa los cincuenta (50) años.
- b. La actividad puntual de corte y poda se ha venido automatizando con el uso de nuevas tecnologías que impiden una interacción fuerte entre el operario y su situación de esfuerzo postural, consciente de lo anterior la empresa, en pro de la mitigación de factor de riesgo ergonómico, ha invertido en máquinas tractores y guadañas que permiten una labor más limpia y una disminución postural que apunta a la disminución de los riesgos ergonómicos.
- c. El anterior estudio indica que los esfuerzos por levantamiento de carga en son inferiores a 25 kilos.
- d. Las posiciones forzadas no se establecen en forma notoria y su condición está supeditada a la descripción de la actividad. La matriz de identificación de peligros, valoración de riesgos y controles califica como aceptable el riesgo.
- e. Los movimientos repetitivos se dan con una calificación de alta frecuencia, si se tiene en cuenta la actividad que se genera.
- f. Las funciones y tareas del puesto exigen un moderado factor de riesgo ergonómico. Por tanto, las pausas activas y capacitaciones en el manejo de este

 SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS	ANALISIS PUESTO DE TRABAJO			Código: PUB DOC SST 01 Fecha: 4 de marzo 2024 Página: 8 de 8
PUBLICACIÓN No 72	Elaboró: Área de Operaciones	Revisó: SG SST	PUBLICACIÓN No. 71 2024	Aprobó: Gerencia General

riesgo deberán ser puntuales.

- g. Se recomienda una indicación médica para el manejo dietario y evitar alta ingesta de azúcar, harinas, grasas y picantes que deterioran la salud del trabajador.
- h. La empresa deberá vigilar muy de cerca a su trabajador y proporcionarle el tiempo de las terapias y tratamientos médicos que indiquen una disminución del dolor, La empresa evidencia el cambio de desarrollo laboral disminuyendo su actividad y manteniendo al trabajador en otras labores donde no se compromete en mayor grado el levantamiento manual de cargas ni las posiciones forzadas.