



**HSE (MAC / RAPP)**

Tarea:

Empresa:

Fecha:

Observaciones:

**Subareas**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

## Datos subtarea Levantamiento

Subtarea:

Observaciones (subtarea):

<b>Peso de la carga (kg)</b>	
<b>Frecuencia de levantamiento (levantamientos por hora)</b>	
<b>Distancia horizontal entre las manos y la parte inferior de la espalda</b>	<input type="checkbox"/> Cerca <input type="checkbox"/> Moderado: los brazos se alejan del cuerpo <input type="checkbox"/> Moderado: Torso inclinado hacia delante <input type="checkbox"/> lejos
<b>Región de levantamiento vertical</b>	<input type="checkbox"/> Por encima de la rodilla y/o por debajo de la altura del codo <input type="checkbox"/> Por debajo de la rodilla y/o por encima de la altura del codo <input type="checkbox"/> Nivel del suelo o inferior <input type="checkbox"/> A la altura de la cabeza o superior
<b>Torsión y flexión lateral del torso</b>	<input type="checkbox"/> Poca o ninguna torsión o flexión lateral del torso <input type="checkbox"/> Torsión o flexión lateral del torso <input type="checkbox"/> Torsión y flexión lateral del torso
<b>Restricciones posturales</b>	<input type="checkbox"/> Sin restricciones posturales. <input type="checkbox"/> Postura restringida. <input type="checkbox"/> Postura severamente restringida
<b>Acoplamiento mano-carga (elementos de sujeción)</b>	<input type="checkbox"/> Buen agarre <input type="checkbox"/> Agarre regular <input type="checkbox"/> Mal agarre
<b>Superficie de trabajo</b>	<input type="checkbox"/> Piso seco, limpio y en buenas condiciones de mantenimiento. <input type="checkbox"/> Piso seco, pero en malas condiciones, desgastado o irregular. <input type="checkbox"/> Piso contaminado/húmedo o desnivelado, superficie inestable o calzado inadecuado.
<b>Otros factores ambientales</b>	<input type="checkbox"/> Sin factores de riesgo presentes <input type="checkbox"/> Un factor de riesgo presente. <input type="checkbox"/> Dos o más factores de riesgo presentes

## Datos subtarea Transporte

Subtarea:

Observaciones (subtarea):

<b>Peso de la carga (kg)</b>	
<b>Frecuencia de transportes (transportes por hora)</b>	
<b>Distancia horizontal entre las manos y la parte inferior de la espalda</b>	<input type="checkbox"/> Cerca <input type="checkbox"/> Moderado: los brazos se alejan del cuerpo <input type="checkbox"/> Moderado: Torso inclinado hacia delante <input type="checkbox"/> Lejos
<b>Carga asimétrica sobre el torso</b>	<input type="checkbox"/> La carga y las manos simétricamente enfrente del torso. <input type="checkbox"/> Torso simétrico, pero carga lateral. <input type="checkbox"/> Carga asimétrica. <input type="checkbox"/> Transporte lateral a dos manos.
<b>Restricciones posturales</b>	<input type="checkbox"/> Sin restricciones posturales. <input type="checkbox"/> Postura restringida. <input type="checkbox"/> Postura severamente restringida
<b>Acoplamiento mano-carga (elementos de sujeción)</b>	<input type="checkbox"/> Buen agarre <input type="checkbox"/> Agarre regular <input type="checkbox"/> Mal agarre
<b>Superficie de trabajo</b>	<input type="checkbox"/> Piso seco, limpio y en buenas condiciones de mantenimiento. <input type="checkbox"/> Piso seco, pero en malas condiciones, desgastado o irregular. <input type="checkbox"/> Piso contaminado/húmedo o desnivelado, superficie inestable o calzado inadecuado.
<b>Otros factores ambientales</b>	<input type="checkbox"/> Sin factores de riesgo presentes <input type="checkbox"/> Un factor de riesgo presente. <input type="checkbox"/> Dos o más factores de riesgo presentes
<b>Distancia de transporte</b>	<input type="checkbox"/> 2 a 4 metros <input type="checkbox"/> Más de 4 metros y menos de 10 metros <input type="checkbox"/> Más de 10 metros
<b>Obstáculos en la ruta</b>	<input type="checkbox"/> Sin obstáculos y la ruta de transporte es plana. <input type="checkbox"/> Pendiente pronunciada, o subir escalones, cruzar a través de puertas cerradas o alrededor de materiales que puedan provocar tropiezos. <input type="checkbox"/> La tarea involucra transportar la carga subiendo escaleras. O la tarea implica subir escaleras y una pendiente con inclinación mayor a 20%.

## Datos subtarea Manejo manual de cargas en equipo

Subtarea:

Observaciones (subtarea):

<b>Peso de la carga (kg)</b>	
<b>Número de operadores que realiza la tarea</b>	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
<b>Distancia horizontal entre las manos y la parte inferior de la espalda</b>	<input type="checkbox"/> Cerca <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Lejos
<b>Región de levantamiento vertical</b>	<input type="checkbox"/> Por encima de la rodilla y/o por debajo de la altura del codo <input type="checkbox"/> Por debajo de la rodilla y/o por encima de la altura del codo <input type="checkbox"/> A la altura de la cabeza o por arriba o a nivel del suelo o por debajo
<b>Torsión y flexión lateral del torso</b>	<input type="checkbox"/> Poca o ninguna torsión o flexión lateral del torso <input type="checkbox"/> Torsión o flexión lateral del torso. <input type="checkbox"/> Torsión y flexión lateral del torso.
<b>Restricciones posturales</b>	<input type="checkbox"/> Sin restricciones posturales. <input type="checkbox"/> Postura restringida. <input type="checkbox"/> Postura severamente restringida
<b>Acoplamiento mano-carga (elementos de sujeción)</b>	<input type="checkbox"/> Buen agarre <input type="checkbox"/> Agarre regular <input type="checkbox"/> Mal agarre
<b>Superficie de trabajo</b>	<input type="checkbox"/> Piso seco, limpio y en buenas condiciones de mantenimiento. <input type="checkbox"/> Piso seco, pero en malas condiciones, desgastado o irregular. <input type="checkbox"/> Piso contaminado/húmedo o desnivelado, superficie inestable o calzado inadecuado.
<b>Otros factores ambientales</b>	<input type="checkbox"/> Sin factores de riesgo presentes <input type="checkbox"/> Un factor de riesgo presente. <input type="checkbox"/> Dos o más factores de riesgo presentes
<b>Comunicación, coordinación y control</b>	<input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Malo / Deficiente
<b>Distancia de transporte</b>	<input type="checkbox"/> 2 a 4 metros <input type="checkbox"/> Más de 4 metros y menos de 10 metros <input type="checkbox"/> Más de 10 metros
<b>Obstáculos en la ruta</b>	<input type="checkbox"/> Sin obstáculos y la ruta de transporte es plana. <input type="checkbox"/> Pendiente pronunciada, o subir escalones, cruzar a través de puertas cerradas o alrededor de materiales que puedan provocar tropiezos. <input type="checkbox"/> La tarea involucra transportar la carga subiendo escaleras. O la tarea implica subir escaleras y una pendiente con inclinación mayor a 20%.

---

## Datos subtarea Empuje o arrastre de cargas sin uso de equipo auxiliar

Subtarea:

Observaciones (subtarea):

Peso de la carga / masa movida (kg)	
<b>Tipo de actividad</b>	<input type="checkbox"/> Rodando <input type="checkbox"/> Girando sobre su base <input type="checkbox"/> Arrastrar o deslizar
<b>Postura</b>	<input type="checkbox"/> Buena <input type="checkbox"/> Razonable <input type="checkbox"/> Pobre / deficiente
<b>Acoplamiento mano-carga</b>	<input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Razonable <input type="checkbox"/> Pobre / deficiente
<b>Patrón de trabajo</b>	<input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Razonable <input type="checkbox"/> Pobre / deficiente
<b>Distancia por viaje</b>	<input type="checkbox"/> Corta. 2 metros o menos <input type="checkbox"/> Media. Entre 2 metros y 10 metros <input type="checkbox"/> Larga. Más de 10 metros
<b>Superficie de trabajo</b>	<input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Razonable <input type="checkbox"/> Pobre / deficiente
<b>Obstáculos en la ruta</b>	<input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Razonable <input type="checkbox"/> Pobre / deficiente
<b>Otros factores</b>	<input type="checkbox"/> Sin factores de riesgo presentes <input type="checkbox"/> Un factor de riesgo presente. <input type="checkbox"/> Dos o más factores de riesgo presentes

## Datos subtarea Empuje o arrastre de cargas con uso de equipo auxiliar

Subtarea:

Observaciones (subtarea):

<b>Peso de la carga / masa movida (kg)</b>	
<input type="checkbox"/> ¿La carga excede la capacidad nominal del equipo? (peso máximo recomendado por el fabricante)	
<b>Tipo de equipo</b>	<input type="checkbox"/> Pequeño <input type="checkbox"/> Mediano <input type="checkbox"/> Grande
<b>Postura</b>	<input type="checkbox"/> Buena <input type="checkbox"/> Razonable <input type="checkbox"/> Pobre / deficiente
<b>Acoplamiento mano-carga</b>	<input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Razonable <input type="checkbox"/> Pobre / deficiente
<b>Patrón de trabajo</b>	<input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Razonable <input type="checkbox"/> Pobre / deficiente
<b>Distancia por viaje</b>	<input type="checkbox"/> Corta. 10 metros o menos <input type="checkbox"/> Media. Entre 10 metros y 30 metros <input type="checkbox"/> Larga. Más de 30 metros
<b>Superficie de trabajo</b>	<input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Razonable <input type="checkbox"/> Pobre / deficiente
<b>Obstáculos en la ruta</b>	<input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Razonable <input type="checkbox"/> Pobre / deficiente
<b>Otros factores</b>	<input type="checkbox"/> Sin factores de riesgo presentes <input type="checkbox"/> Un factor de riesgo presente. <input type="checkbox"/> Dos o más factores de riesgo presentes