

Técnicos y profesionales del nivel medio



CONTROLADORES DE TRÁFICO AÉREO Y MARÍTIMO

Dirigen el movimiento de las aeronaves en el espacio aéreo y en tierra utilizando sistemas de radio, radar y señalizaciones luminosas y proporcionan información pertinente para la operación de las aeronaves.

Peligros

 Químico	Polvos Líquidos Material Particulado Gases y Vapores	 Físico	Radiación Electromagnética Ruido Iluminación: Luz Visible por exceso o deficiencia
 Biológico	Virus	 Biomecánicos	Postura: Prolongada Mantenida Movimiento Repetitivo
 Fenómenos Naturales	Terremoto Sismo	 Psicosocial	Jornada de trabajo Condiciones de la tarea Gestión Organizacional Interface Persona - Tarea Características de la organización Características de Grupo Social de Trabajo
 Condiciones de seguridad	Mecánicos: Materiales Proyectados Sólidos - Fluidos/ Herramientas / Equipos. Locativos: Superficies de Trabajo Irregulares – Deslizantes – Con Diferencia del Nivel/ Medios de almacenamiento/ Condiciones de Orden y Aseo. Eléctricos: Estática/ Baja - Tensión.		

Medidas de control

- ¿Realiza entrenamiento de fortalecimiento muscular y rendimiento físico para así evitar lesiones osteomusculares?
- ¿Dentro de su rutina de trabajo se contemplan los buenos hábitos de descanso, para así evitar el cansancio excesivo?
- ¿Sus equipos de cómputo cuentan con sistema de puesta a tierra, para disipar la carga electroestática acumulada?

Equipos y herramientas

- ✓ Computador portátil o de escritorio (Pantalla, teclado, mouse, CPU)
- ✓ Utensilios de oficina (marcadores, grapadora, perforadora, sacaganchos)
- ✓ Herramientas eléctricas, hidráulicas y neumáticas
- ✓ Herramienta menor

Elementos de protección personal

- ✓ Calzado cómodo para la actividad, con suela antideslizante
- ✓ Ropa de trabajo 100% algodón
- ✓ Protectores auditivos de inserción

Tips de prevención

- ✓ Procura levantarte de tu silla al menos 10 minutos después de una actividad de 40 o 50 minutos en posición sentada
- ✓ Facilitar una descripción clara del trabajo que hay que realizar (información), de los medios materiales de que se dispone y de las responsabilidades
- ✓ Si utiliza el ordenador durante varias horas al día. Realiza jornadas de gimnasia visual

