

Contenido

8	LOS AUTORES
9	A LOS LECTORES
10	PRÓLOGO
11	INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1

Manipulación manual de cargas

14	Terminología
14	Actividades que implican MMC
15	Factores que intervienen en el trabajador
18	Factores que intervienen en la carga
26	Procedimiento general para la manipulación de cargas
35	Riesgos y consecuencias relacionados con la MMC
35	Lista de inspección

CAPÍTULO 2

Mobiliario

38	<i>SILLA ERGONÓMICA PARA USO EN OFICINA</i>
38	Terminología
38	Componentes
40	Parámetros técnicos de la silla ergonómica
48	Consideraciones para el ajuste de la silla
50	Consideraciones en relación con la postura
50	Riesgos y consecuencias relacionados con las sillas
50	Lista de inspección
50	<i>SUPERFICIE DE TRABAJO DE OFICINA</i>
52	Terminología
52	Componentes
53	Parámetros técnicos de las superficies de trabajo de oficina
66	Riesgos y consecuencias relacionados con las superficies de trabajo
66	Lista de inspección

CAPÍTULO 3

Plataformas de trabajo y pasarelas

70	<i>PLATAFORMAS DE TRABAJO</i>
70	Terminología
71	Parámetros técnicos de las plataformas de trabajo
77	Riesgos y consecuencias relacionados con las plataformas de trabajo
78	Lista de inspección
79	<i>PASARELAS</i>
79	Parámetros técnicos de las pasarelas
86	Riesgos y consecuencias relacionados con las pasarelas
86	Lista de inspección

CAPÍTULO 4

Herramientas manuales

90	<i>GUÍA GENERAL DE HERRAMIENTAS MANUALES</i>
90	Terminología
90	Clasificación
91	Parámetros técnicos de herramientas manuales
104	Riesgos y consecuencias relacionados con las herramientas manuales
104	Lista de inspección
106	<i>HERRAMIENTAS MANUALES DE GOLPE</i>
106	Clasificación
106	Parámetros técnicos de herramientas manuales de golpe
113	Lista de inspección
114	<i>HERRAMIENTAS MANUALES DE TORSIÓN</i>
115	Parámetros técnicos de herramientas manuales de torsión
121	Lista de inspección de herramientas manuales de torsión

123	<i>HERRAMIENTAS DE CORTE DE FILO VIVO: CUCHILLOS Y BISTURÍS</i>
123	Componentes
123	Parámetros técnicos de cuchillos y bisturís
131	Lista de inspección

CAPÍTULO 5

Escaleras

134	<i>GUÍA GENERAL DE ESCALERAS</i>
134	Terminología
135	Clasificación
135	Parámetros técnicos de las escaleras
142	Riesgos y consecuencias en el uso de escaleras
143	Lista de inspección
144	<i>ESCALERAS PORTÁTILES DE TIJERA</i>
144	Parámetros técnicos de las escaleras portátiles de tijera
151	Lista de inspección
153	<i>ESCALERAS PORTÁTILES RECTAS SIMPLES Y EXTENSIBLES</i>
153	Parámetros técnicos de escalera recta simple y extensible
166	Lista de inspección
168	<i>ESCALERAS FIJAS DE MANO</i>
168	Parámetros técnicos de escaleras fijas de mano
172	Lista de inspección
174	<i>ESCALERAS FIJAS INDUSTRIALES</i>
174	Terminología
174	Clasificación
173	Parámetros técnicos de escaleras fijas industriales
181	Lista de inspección

CAPÍTULO 6

Grúas puente

184	Terminología
185	Componentes
186	Parámetros técnicos de las grúas puente
197	Mantenimiento general
198	Actividades específicas de inspección
205	Riesgos y consecuencias relacionados con las grúas puente
205	Lista de inspección

CAPÍTULO 7

Medios de protección en maquinaria

208	Medios de protección comunes
209	Parámetros técnicos
221	Riesgos y consecuencias relacionados con los medios de protección en maquinaria
222	Lista de inspección

CAPÍTULO 8

Banco de trabajo industrial

224	Terminología
224	Componentes
225	Parámetros técnicos de los bancos de trabajo
238	Riesgos y consecuencias relacionados con los bancos de trabajo
238	Lista de inspección
240	BIBLIOGRAFÍA