

la ergonomía en la construcción: rodilleras

elección de rodilleras



Debido a la gran variedad de rodilleras existentes en el mercado, es necesario dar unas pautas que deberás seguir a la hora de elegir una rodillera. De esta forma elegirás el equipo más cómodo. Para que puedas realizar esta elección correctamente te daremos una información, de forma que puedas analizar las partes principales de unas rodilleras y sus características:

- **Correas de anclaje:** las correas de anclaje deberán ser acolchadas, de forma que resulten cómodas para caminar y permanecer en posición de rodillas. Así mismo, la sujeción mantendrá la rodillera en la posición adecuada sin apretar en exceso. Las correas más aconsejables serán aquellas de materiales textiles elásticos y con fijaciones de belcro ①, siendo las menos aconsejadas las de materiales elásticos con sistemas de fijación mecánicos ② y ③.



- **Acolchado interior:** es la parte en la que descansan tus rodillas, por lo que deberá presentar unos altos índices de confort; deberá ser blando y adaptable. Dentro del rango de materiales existentes, los más indicados serían los materiales textiles y, en menor medida, las espumas plásticas.



- **Protección exterior:** para realizar una correcta elección de nuestra rodillera, tendremos que escoger aquella que presente unas buenas características contra la penetración. Para ello, deberás fijarte en que la protección exterior sea robusta e independiente del resto de la rodillera, de forma que la robustez de la protección no influya en la comodidad de la rodillera.



trabajadores

NORMATIVA DE APLICACIÓN

- **UNE-EN 14404: 2005.** Equipos de protección individual. Rodilleras para trabajos en posición arrodillada.
- **EN 340.** Ropa de protección. Requisitos generales.
- **EN 863: 1995.** Ropas de protección. Propiedades mecánicas. Métodos de ensayo: resistencia a la perforación.

CONSULTAS MÁS FRECUENTES

¿Cómo puedo evitar que se me muevan las rodilleras?

A parte de escoger un buen sistema de anclaje, en el mercado existen modelos de rodilleras que incluyen un **sistema de ajuste**. Este sistema adaptará el contorno de la rodillera a la forma de tu rodilla, evitando que la rodillera se mueva y aumentando los niveles de confort.



Ejemplo de sistema de ajuste



FUNDACION LABORAL DE LA CONSTRUCCION DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Domicilio Social:
L'Alto'l Caleyú, 2 • E - 33170
Ribera de Arriba • Principado de Asturias

Domicilio Postal:
Apto. 1848 • E - 33080 • Oviedo
Principado de Asturias

Gijón:
Quinta Valle • Avda. Los Campones, 75 • E - 33211
Tremañes • Gijón • Principado de Asturias

Tel.: (+34) 985 98 28 00 • Fax: (+34) 985 98 28 01
www.flc.es • flc@flc.es



C/ Santa Teresa, 15 - 2ª planta • E - 33005 • Oviedo
Tfnos. centralita: 985 25 71 99 / 985 25 71 87
Tfno. directo: 985 27 96 02 • Fax: 985 23 48 49
e-mail: fecoma@flc.es
y las demás oficinas de las Uniones Comarcales



Plaza General Ordóñez 1, 3º • E - 33005 • Oviedo
Tel.: 985 27 55 78 (79) • Fax: 985 27 55 83
e-mail: asturias@mca.ugt.org
y las demás oficinas de los Sindicatos Comarcales