

la ergonomía en la construcción: rodilleras

el trabajo arrodillado



Los trabajos en posición de rodillas pueden resultar incómodos y de ellos se pueden derivar daños inmediatos (cortes, golpes, etc.) y daños a largo tiempo (bursitis o daños en los cartilagos por la exposición continuada a presión). Por tanto para evitar daños a tu salud, cuando realices estos trabajos debes emplear rodilleras como equipo de protección.

DISTINTOS TIPOS DE RODILLERAS Y PARTES

En el mercado existen distintos tipos de rodilleras, aunque para que te ofrezcan una protección adecuada tienes emplear unas que estén de acuerdo con la UNE-EN 14404. Esta norma divide los distintos tipos de rodilleras por su nivel de prestaciones en dos niveles: el nivel 1 para superficies planas y terrenos poco rugosos (trabajos en soleras o terrenos con objetos de menos de 1 cm) y el nivel 2 para terrenos que presenten condiciones más severas (trabajos en canteras o trabajos sobre piedras).

Según el trabajo que tengas que realizar y atendiendo a los criterios anteriormente indicados, deberás escoger la rodillera que más se adapte a tus condiciones de trabajo.

De forma independiente a la rodillera que elijas, esta va a tener unas partes que son comunes para todas: las correas y la superficie de apoyo. Dependiendo de la calidad de la rodillera, estas partes y su comportamiento serán mejores y te proporcionarán unos niveles más altos de confort.



Ten en cuenta que:

Las correas han de ser elásticas y ajustarse de forma cómoda, aplicando una fuerza moderada y sin presionar de forma excesiva la parte posterior de la rodilla.

La superficie de apoyo tiene que ser cómoda para el trabajo en posición de rodillas y los desplazamientos. Las de nivel 2 resisten una fuerza de penetración superior a las de nivel 1. Para ambos tipos, la cara interior no debe deformarse más de 5 mm durante su uso.

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

¿Qué rodilleras son las más adecuadas a mi puesto de trabajo?

Esto depende de las labores que desempeñes y del tiempo que debas permanecer en posición de rodillas. Si tus condiciones de trabajo no son severas y el tiempo de exposición es corto, emplea unas rodilleras con nivel de protección 1. Sin embargo, si el tiempo de exposición es elevado o las condiciones de trabajo son severas, utiliza unas rodilleras con un nivel de protección 2. Así mismo, para los casos anteriormente citados, existen en el mercado rodilleras de gama alta que incorporan refuerzos en la zona a proteger, como pueden ser materiales sintéticos o geles, que minimizan en gran medida las molestias producidas por la permanencia continuada en postura de rodillas.

¿Cuánto tiempo es el estimado para estar trabajando en postura de rodillas?

Esto dependerá de la calidad de la protección que emplees. Como se citó anteriormente existen rodilleras de gama alta, con las que las molestias derivadas del uso, se limitan al mínimo. Aunque por norma general y para evitar el retorno venoso y otras complicaciones en las piernas, se aconseja que se puedan realizar cambios de postura frecuentes entre los trabajos de rodillas y otros que no requieran adoptar esta posición.

ACTUALIZACIÓN NORMATIVA

- REAL DECRETO 597/2007, de 4 de mayo, sobre publicación de las sanciones por infracciones muy graves en materia de prevención de riesgos laborales.
- Ley 20/2007, de 11 de julio, del Estatuto del trabajo autónomo.



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:
Aptdo. 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



Confederación Asturiana
de la Construcción

C/ Dr. Alfredo Martínez 6, 3º · E - 33005 · Oviedo
Tel.: 985 96 62 51 · Fax: 985 25 74 21
e-mail: info@construccion.as



C/ Corrida, 19, 6º · E - 33206 · Gijón
Tel.: 985 35 38 46 · Fax: 985 31 93 24
e-mail: info@asprocon.com