INDICE

Introducción _____ 1

A-Espacio de Trabajo _____ 2

1. Espacio de Trabajo _____ 2

B-Condiciones Físico – Ambientales _____ 10

2. Iluminación _____ 10
3. Color _____ 19
4. Ambiente Térmico _____ 23
5. Ambiente Sonoro _____ 34
6. Vibraciones _____ 43

C- Carga Física _____ 47

7. Actividad Física General _____ 47
8. Carga Estática _____ 51
9. Carga Dinámica _____ 51
10. Manipulación Manual de Cargas_____ 64

D- Carga Mental _____ 66

11. Carga Mental _____ 66

E- Organización del Trabajo _____ 79

21. Trabajo a Turnos _____ 79
22. Factores de Organización _____ 79

F- Factores Psicosociales. Identificación de Situaciones de Riesgo____ 81

23. Factores Psicosociales_____ 81

G- Estrés en el Trabajo _____ 101

24. Estrés en el Trabajo _____ 101

H- Seguridad

25. Riesgo de Accidente _____ 107