

		SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO "SG-SST" LISTA DE CHEQUEO ERGONOMICA				Código: ST-F-011 Aprobado: 25/05/2018 Versión: 01	
FECHA: NOMBRE: EDAD: CARGO:							
DEPENDENCIA: ESTATURA: PESO:							
INSPECCIÓN O EVALUACIÓN							
P.	ITEM	SI	NO	ITEM	SI	NO	ACLARACIONES
PANTALLA	¿Utiliza video terminal Portátil?			¿Está ubicada frente al usuario?			
	¿Utiliza video terminal de escritorio?			¿El borde superior se encuentra ubicado a nivel de los ojos?			
	¿Ajustable?			¿Distancia del VDT adecuada? (14": 40 a 70cm - 17": 55 a 75 cm)			
	¿Adecuadas características de los caracteres y colores?						
PLANO DE TRABAJO	¿Cuenta con el espacio suficiente para ubicar los elementos de trabajo?			¿Permite fácil acceso de la silla y el trabajador?			
	¿Los elementos de uso frecuente están a la mano?			¿Permite alineación de los codos y muñecas en neutro (90°)?			
TECLADO/ MOUSE	¿Cuenta con teclado y mouse?			¿El mouse se encuentra junto al teclado sobre la mesa?			
	¿El teclado y el mouse son los adecuados de acuerdo al tipo de videoterminal?						
SILLA	¿La silla es estable?			¿Tiene espaldar?			
	¿La silla es giratoria, con eje central, sustentada en 5 patas o con ruedas?			¿Es ajustable el espaldar?			
	¿Las ruedas se deslizan con facilidad?			¿Soporte de cabeza?			
	¿La silla es graduable?			¿El soporte de cabeza es ajustable?			
	¿Los bordes del asiento son contorneados y confortables?			¿Tiene apoya brazos?			
	¿Permite un adecuado apoyo de la región glútea sobre el asiento?			¿Son ajustables los apoya brazos?			
ENTORNO	¿La temperatura es la adecuada?			¿Presencia de ruido prolongado o molesto?			
	¿La iluminación es adecuada?			¿Cableado en mal estado o desordenado?			
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES							
	ITEM	SI	NO	ITEM	SI	NO	NOMBRE DEL EVALUADOR
	Dotar de tablero de esquina			Realizar mantenimiento a la silla			
	Dotar de apoya pies			Dotar de escritorio			
	Dotar de brazo para monitor			Dotar de mouse ergonómico			
	Dotar de base para monitor			Dotar de teclado ergonómico			
	Dotar de silla graduable			Capacitación: Higiene postural			FIRMA DEL EVALUADOR
	Reorganizar el puesto de trabajo			Capacitación: Adecuado uso del mouse			
	Reubicar el puesto de trabajo			Capacitación: Adecuado uso del teclado			
	Realizar mantenimiento de la iluminación			Dotar con una mayor iluminación			
	Canalizar cableado desordenado			Mantenimiento al aire acondicionado			
OBSERVACIONES GENERALES							
SEGUIMIENTO Y RESULTADOS							
