



Módulo 1

Module 1

Introducción a la Ergonomía para Conserjes

Currículo de Inglés Vocacional

Introduction to Ergonomics for Janitors

VESL Curriculum

This material was produced by the UCLA Labor Occupational Safety and Health (LOSH) Program under grant SH-26298-SH4 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U. S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U. S. Government.



Unidad 1 – Sesión 1

Unit 1 – Session 1

¿Qué es la **Ergonomía**?

What is **Ergonomics**?

Objetivos

Sesión 1



Session 1

Objectives

Al final de esta unidad los participantes podrán:

- * *Decir, leer y escribir* lo que entienden por bienestar humano y Ergonomía.
- * *Decir, leer y escribir* por lo menos una acción que les ayude a obtener y mantener bienestar en su trabajo.

At the end of this unit participants will:

- * *Say, read and write* what human wellbeing and Ergonomics means to them.
- * *Say, read and write* an action that helps them obtain and maintain wellbeing at work.



Acuerdo Colectivo

Collective Agreement

1. Vamos a cuidarnos el uno al otro
2. ¡Vamos a aprender con buen humor!
3. ...



1. We will care for each other.
2. We will have fun while we learn!
3. ...

¿Qué es la Ergonomía?

La ergonomía es el estudio de la interacción entre los seres humanos y su ambiente de trabajo.

What is Ergonomics?

Ergonomics is the study of the interaction between humans and their work environment.



La ergonomía considera el bienestar humano en el lugar de trabajo.

¡Bienestar es estar bien!

Se refiere a un estado de salud y prosperidad, es decir, a poder crecer y florecer.

Para proteger su bienestar, o su salud física y mental, Usted debe poder:

- *Satisfacer sus necesidades humanas.
- *Respetar sus límites humanos.



Ergonomics considers human wellbeing at work.

Wellbeing is to be well!

It refers to a state of being healthy and prosperous, that is, able to grow and flourish.

To protect your wellbeing, or your physical and mental health, you must be able to:

- * Meet your human needs.
- * Respect your human limits.



¿Cuáles necesidades definen al ser humano?

What needs define a human being?

Por ejemplo...

Seguridad = Safety

Igualdad = Equality

Aceptación = Acceptance

Descanso = Rest

Comida = Food

Participación = Participation

Agua limpia = Clean Water

For example...

Amor = Love

Vivienda = Housing

Respeto = Respect

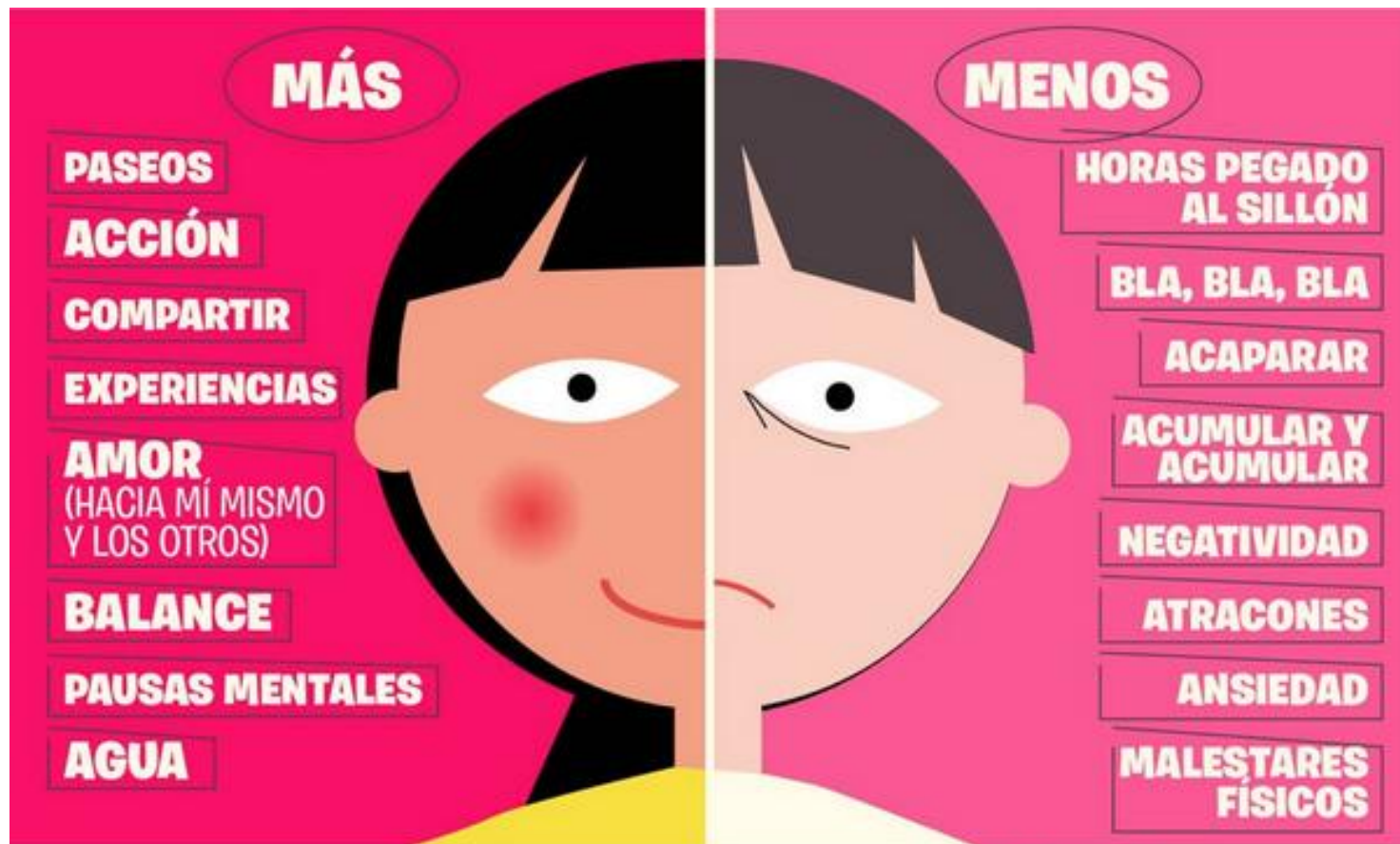
Educación = Education

Libertad = Freedom

Aire limpio = Clean Air

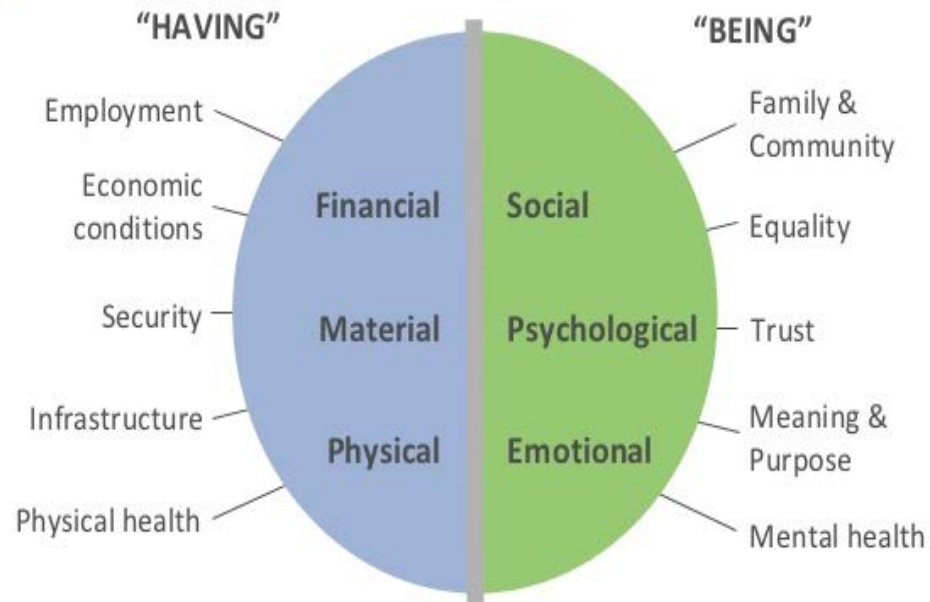
Ejercicio = Exercise

Otras necesidades humanas a considerar...



Other human needs to consider...

Well-being is multi-dimensional



We need greater focus on social, psychological and emotional dimensions

Las necesidades del ser humano son: Human needs are:

Sociales = Social

Aceptación = Acceptance

Igualdad = Equality

Libertad = Freedom

Participación = Participation

Físicas = Physical

Seguridad = Safety

Descanso = Rest

Comida = Food

Agua Limpia = Clean Water

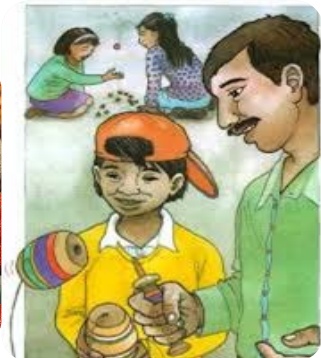
Mentales = Mental

Paz = Peace

Autoestima = Self-esteem

Respeto = Respect

Educación = Education



¡El cuerpo y la mente humanas también tienen límites!

The human body and mind also have limits!



Por ejemplo...

Carga = Load

Luz = Light

Ruido = Noise

Velocidad = Speed

Dolor = Pain

Calor = Heat

Espacio = Space

Tiempo = Time

Miedo = Fear

Cansancio = Fatigue

Falta de agua = Lack of water

Frio = Cold

Los seres humanos tienen límites

Humans have limits

Límites Físicos = Physical Limits

Carga = Load

Velocidad = Speed

Repetición = Repetition



Límites Mentales = Mental Limits

Estrés = Stress

Tiempo = Time

Esfuerzo = Effort





El ser humano debe mantener su bienestar
Humans must maintain their wellbeing

Por favor complete su 'Hoja de Trabajo #1:'
¿Qué ha hecho por su bienestar últimamente?
Si no le viene nada a la mente, ¿qué le gustaría hacer?



Please complete Worksheet #1:
What have you done for your
wellbeing lately? If nothing
comes to mind, what would
you like to do?





Evaluación y Cierre

Evaluation and Closing

*Por favor, complete la
'Hoja de Trabajo #2': *¿Qué
necesito para obtener o
mantener mi bienestar en
mi trabajo?*

*Please, complete
Worksheet #2: What do I
need in order to obtain or
maintain my wellbeing at
work?

¿PREGUNTAS? ¡GRACIAS!
QUESTIONS? THANK YOU!



Unidad 1 - Sesión 2

Unit 1 – Session 2

¿Qué es la **Ergonomía**?

What is **Ergonomics**?

Objetivos

Sesión 2



Session 2

Objectives

Al final de esta unidad los participantes podrán:

- * *Decir, leer y escribir* lo que entienden por ambiente de trabajo y Ergonomía.
- * *Decir, leer y escribir* por lo menos una acción que les ayude a obtener y mantener bienestar en su trabajo.

At the end of this unit participants will:

- * *Say, read and write* what work environment and Ergonomics means to them.
- * *Say, read and write* an action that helps them obtain and maintain wellbeing at work.



Acuerdo Colectivo

Collective Agreement

1. Vamos a cuidarnos el uno al otro
2. Vamos a aprender con buen humor!
3. ...



1. We will care for each other.
2. We will have fun while we learn!
3. ...

¿Qué es la Ergonomía?

La ergonomía es el estudio de la interacción entre los seres humanos y su ambiente de trabajo.

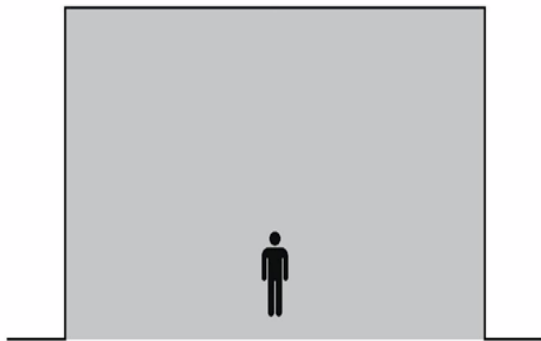
What is Ergonomics?

Ergonomics is the study of the interaction between humans and their work environment.



¿Qué es un *ambiente*?

- * Las condiciones que rodean a alguien o algo e influyen en su crecimiento, salud, progreso, etc.



What is an *environment*?

- * The conditions that surround someone or something and influence their growth, health, progress, etc.

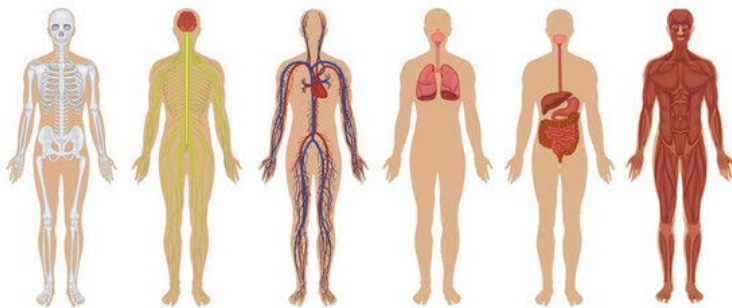


En un **ambiente de trabajo** las personas son parte de un sistema organizado para producir bienes o servicios.

In a **work environment**, people are part of a system organized to produce goods or services.

Y ¿qué es un **sistema**?

Un conjunto de partes que se mueven o trabajan juntas.



And, what is a **system**?

A group of related parts that move or work together.





¿Qué cosas forman parte de su ambiente de trabajo?

What things make up your work environment?





¿Qué cosas forman parte de su ambiente de trabajo?

What things make up your work environment?

Aspiradora= Vacuum

Inquilinos = Tenants

Asignaciones = Assignments

Turno = Shift

Reciclaje = Recycling

Gerente = Manager

Conserje = Janitor

Compañía = Company

Bote de basura = Trash Cart

Seguridad = Security

Trapeador = Mop

Supervisor = Supervisor

Encargado = Lead

Enceradora = Wax Machine

Horario = Schedule





El ambiente de trabajo de los conserjes incluye:

The work environment of janitors includes:

Personas = People

Gerente = Manager

Inquilino = Tenant

Conserje = Janitor

Supervisor = Supervisor

Encargado = Contractor

Equipo & máquinas = Tools & Equipment

Aspiradora = Vacuum

Carrito del baño = Bathroom Cart

Enceradora = Wax Machine

Bote = Trash Cart

Trapeador = Mop

Trabajo = Work

Reglas = Rules

Reciclaje = Recycling

Horario = Schedule

Turno = Shift

Asignaciones = Assignments





El ser humano debe mantener su bienestar
Humans must maintain their wellbeing

Por favor complete su 'Hoja de Trabajo #3:'
¿Qué cosas forman parte de su ambiente de trabajo?
¿Alguna cosa en particular que le preocupe?



Please complete
Worksheet #3:
What are some parts of
your work environment? Is
there something that
worries you in particular?





¿Qué entiende Usted por *Ergonomía*?

En pares, usando su 'Hoja de Trabajo #4'. En sus propias palabras. Díganlo como puedan!

In pairs, using your Worksheet #4. In your own words. Say it like you two see it!

La ergonomía ...

What does *Ergonomics* mean to you?



Ergonomics ...



Unidad 2 - Sesión 3

Unit 2 – Session 3

Comprendiendo los Factores de Riesgo Ergonómico

Understanding Ergonomic Risk Factors

This material was produced by the UCLA Labor Occupational Safety and Health (LOSH) Program under grant SH-26298-SH4 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U. S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U. S. Government.



Objetivos

Sesión 3



Session 3

Objectives

Al final de esta unidad los participantes podrán:

- Decir, leer y escribir lo que es un **factor de riesgo ergonómico**.
- Identificar los factores de riesgo ergonómico y sus **efectos** en el cuerpo y mente de los conserjes.

At the end of this unit participants will:

- Say, read and write what are **ergonomic risk factors**.
- Identify ergonomic risk factors and their **effects** on the mind and body of janitors.



Acuerdo Colectivo

Collective Agreement

¡Vamos a cuidarnos el uno al otro y vamos a aprender con buen humor!



We will care for each other and have fun while we learn!



Por favor, complete su 'Hoja de Trabajo #5':

PASO 1: ¿Ha sentido algún dolor o molestia durante o después del trabajo esta semana?

Por favor indíquelo en su hoja de trabajo.



Please, complete you Worksheet #5:

STEP 1: Have you felt any pain or discomfort during or after work this week?

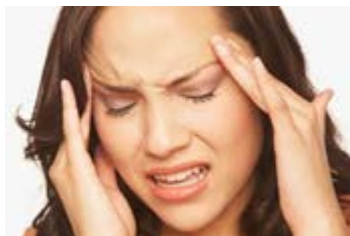
Please mark it on your worksheet.



...y ¿qué ha sentido?

...and what have you felt?

Dolor	Pain	Malestar	Discomfort
Entumecimiento	Numbness	Hormigueo	Tingling
Hinchazón	Swelling	Ardor	Burning
Opresión	Tightness	Mareo	Dizziness
Fatiga	Fatigue	Pérdida de flexibilidad	Loss of flexibility
Debilidad	Weakness	Palpitaciones	Palpitation



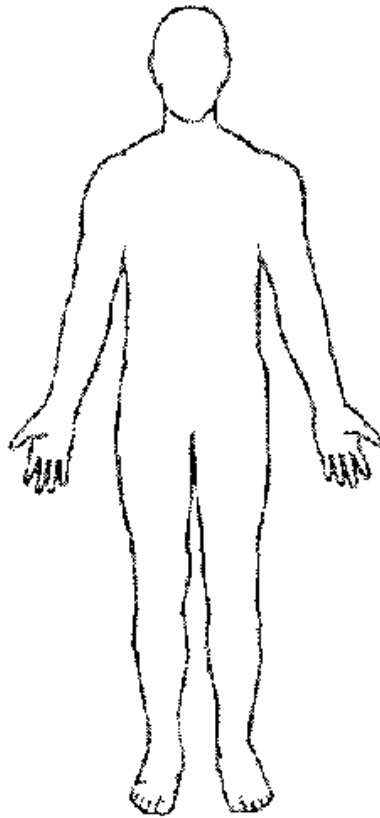


¿Dónde...?

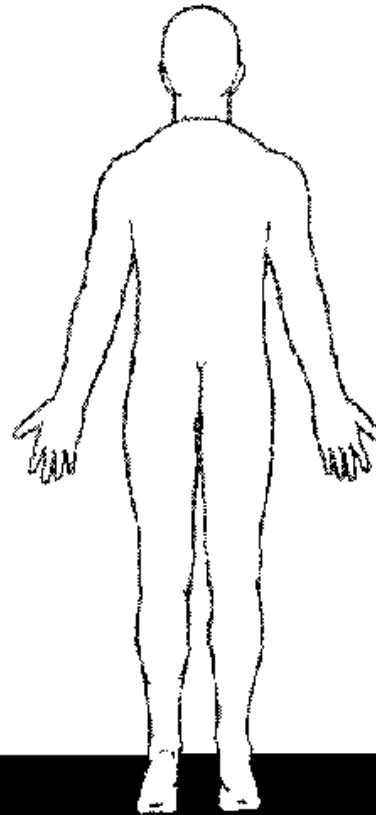
Por favor indíquelo en su hoja de trabajo #6.

Where...?

Please mark it on your worksheet #6.



Front

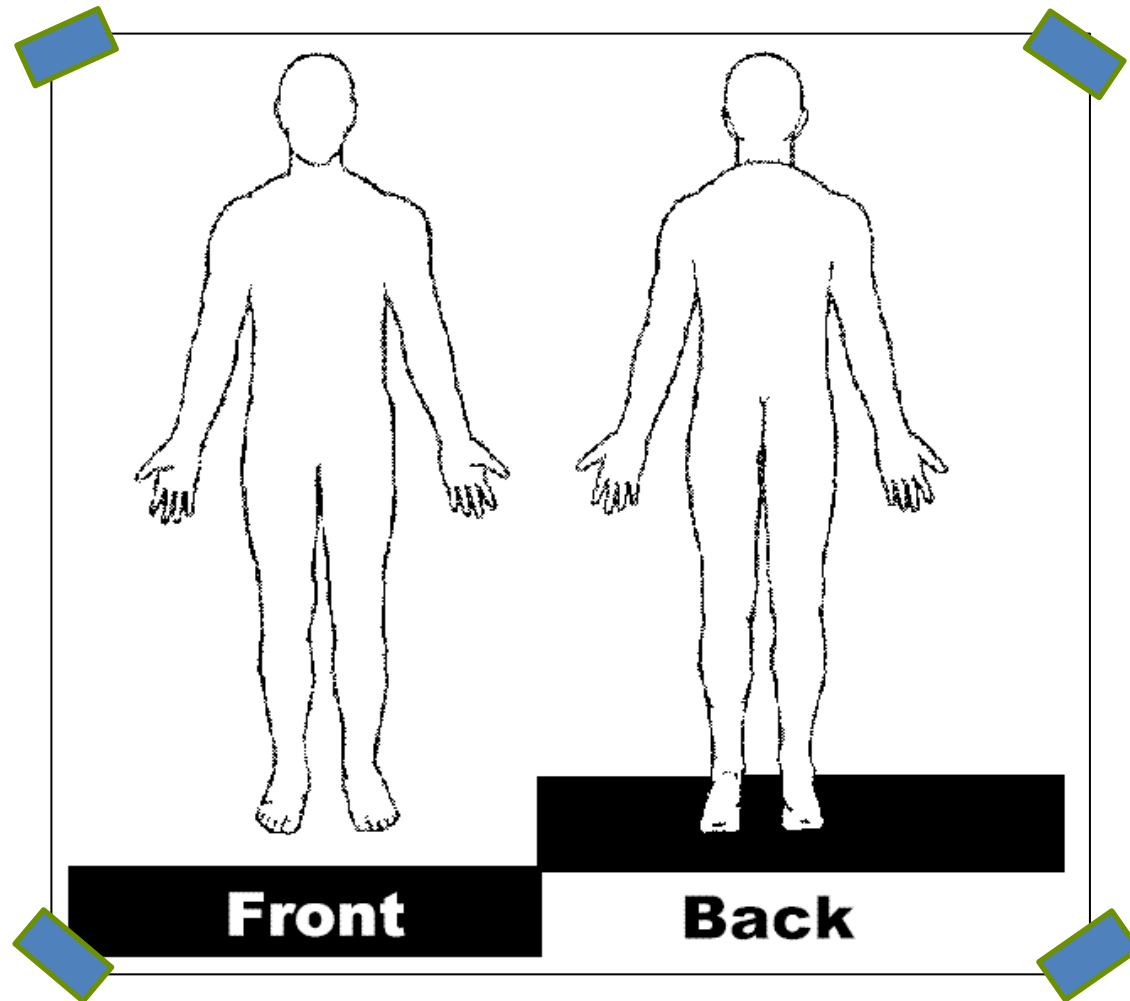


Back



¿Dónde sienten dolor
o molestias los y las
conserjes?

Where do janitors feel pain
or discomfort?





Paso 2. ¿Qué tareas realizan los y las conserjes?

Step 2. What tasks do janitors perform?

Barrer y trapear	To sweep and mop	Desempolvar escritorios	Dust desks
Usar aspiradora de mochila	Use backpack vacuum	Lavar y exprimir el trapeador	To wash and squeeze the mop
Encerar el piso	Wax floors	Cepillar pisos y paredes	Brush floors and walls
Tirar la basura	Throw away trash	Reciclar	To recycle
Limpiar ventanas y puertas	Clean windows and doors	Empujar el carrito de limpiar	Push the cleaning cart
Desinfectar fuentes de agua potable y lavabos	Sanitize drinking fountains and sinks	Reponer el papel higiénico y jabón	Refill soap and toilet paper
Fregar los sanitarios	Scrub toilets	Pulir elevadores	Polish elevators





Identificar los factores de riesgo lo ayudará a prevenirlos
Identifying risk factor will help you to prevent them

Por favor complete su 'Hoja de Trabajo #7:'
Observe las imágenes y asocie los síntomas con las tareas que usted realiza en su lugar de trabajo



Please complete
Worksheet #7:
Look at the pictures and
pair the symptoms with
task you perform.





Unidad 2 – Sesión 4

Unit 2 – Session 4

Comprendiendo los Factores de Riesgo Ergonómico

Understanding Ergonomic Risk Factors

This material was produced by the UCLA Labor Occupational Safety and Health (LOSH) Program under grant SH-26298-SH4 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U. S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U. S. Government.



Objetivos

Sesión 4



Session 4

Objectives

Al final de esta unidad los participantes podrán:

- Decir, leer y escribir lo que es un **factor de riesgo ergonómico**.
- Identificar los factores de riesgo ergonómico y sus **efectos** en el cuerpo y mente de los conserjes.

At the end of this unit participants will:

- Say, read and write what are **ergonomic risk factors**.
- Identify ergonomic risk factors and their **effects** on the mind and body of janitors.



Acuerdo Colectivo

¡Vamos a cuidarnos el uno
al otro y vamos a aprender
con buen humor!



Collective Agreement

We will care for each
other and have fun
while we learn!



Enfermedades y lesiones Ergonómicas

Cuando el trabajo es pesado, difícil, largo y repetitivo hay **abuso** y **mal uso** del cuerpo y la mente humanas. Esta sobrecarga física y mental causa lesiones y enfermedades.



Ergonomic Illnesses and Injuries

When work is heavy, hard, long and repetitive there is **abuse** and **misuse** of the human body and mind. This physical and mental overload causes injuries and illnesses.



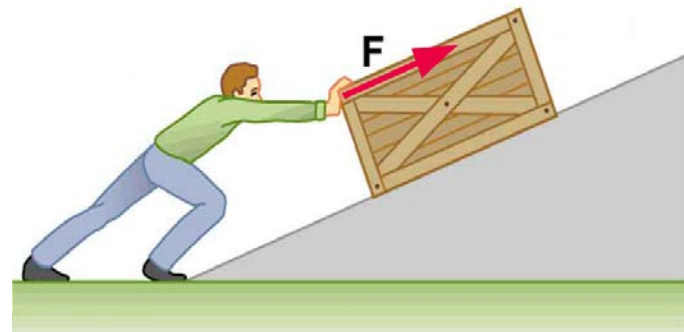
Los factores de riesgo ergonómico son el resultado de:

1. La intensidad o esfuerzo requerido en una tarea,
combinado con...
2. La duración y la frecuencia de la tarea.



Ergonomic risk factors result from:

1. The intensity or effort required in a task,
combined with...
2. The duration and frequency of the task.



Factores de Riesgo Ergonómico

Ergonomic Risk Factors

1	Fuerza Excesiva	Excessive Force
2	Posición Incomoda	Awkward Posture
3	Movimiento Repetitivo	Repetitive motion
4	Posición Fija	Stationary Position
5	Presión Directa	Direct Pressure
6	Vibración	Vibration
7	Temperaturas extremas	Extreme Temperatures
8	<u>Estrés</u> Presión de tiempo Ritmo de trabajo rápido Sobrecarga de trabajo Mala supervisión	<u>Stress</u> Time Pressure Fast work pace Work Overload Bad supervision





Factores de Riesgo Ergonómico

Ergonomic Risk Factors

Fuerza Excesiva Esfuerzo necesario para hacer tareas, como cuando hay que jalar, empujar y levantar cargas pesadas con poco espacio o con frecuencia; por ejemplo, de más de 6 libras con la mano.	Forceful Motion Excessive physical effort needed to do the work, such as when pulling, pounding, pushing, and lifting heavy loads without proper space or frequently; i.e. more than 6 pounds with one's hands.
Posición Incómoda Pasar mucho tiempo agachado, arrodillado o acuclillado; alcanzar cosas arriba de la cabeza o torcer cualquier parte del cuerpo mucho tiempo, como el cuello, los hombros, la muñeca o la espalda. Las malas posturas le imponen sobrecarga a los músculos, articulaciones y nervios.	Awkward Posture Repeated or prolonged bending, reaching, kneeling, squatting; reaching stuff above the head or twisting any part of your body such as the neck, shoulders, wrist or back. Awkward posture puts stress on muscles, joints, and nerves.
Movimiento Repetitivo Hacer el mismo movimiento una y otra vez, rápido, con fuerza o en mala postura.	Repetitive Motion Making the same motion over and over, fast, with force, or in an awkward posture.



Factores de Riesgo Ergonómico

Ergonomic Risk Factors

Posición Fija Permanecer en la misma posición por mucho tiempo, ya sea sentado o parado, sin descansar los músculos y las coyunturas que se están usando.	Stationary Position Staying in one fixed position too long, whether sitting or standing, without resting the muscles to contract and fatigue.
Presión Directa Contacto prolongado de una parte del cuerpo con una superficie o un borde duros, como cuando uno esta de pie en un piso duro, arrodillado, agarrando una herramienta, o apoyado contra el borde de una mesa o la pared.	Direct Pressure Prolonged contact of a part of the body with a hard surface or edge, such as when one is standing on hard floor, kneeling, holding the handle of a tool, or leaning against the corner of a work table or the wall.
Vibración Usar máquinas o herramientas que vibran con frecuencia.	Vibration Using vibrating tools or equipment.



Factores de Riesgo Ergonómico

Ergonomic Risk Factors

Temperaturas Extremas

Trabajar donde hace demasiado calor o frío le añade carga al cuerpo. El esfuerzo físico sin descanso puede culminar en una insolación, lo cual es un peligro mortal. El frío disminuye el tacto, la circulación de la sangre, la flexibilidad y la fuerza de los músculos, y por esto puede contribuir con las lesiones músculo-esqueléticas. La persona fatigada está más propensa a tener accidentes.

Extreme Temperatures

Work in too hot or cold environments adds to the load of the body. Too much physical effort without rest can culminate in a heat stroke, which is a deadly hazard. Cold temperatures reduce feeling, blood flow, muscle flexibility and strength, and can thus contribute to musculoskeletal injuries. A fatigued person is more prone to accidents.

Mental Estrés o tensión

El ritmo de trabajo, por ejemplo, trabajar a paso con la maquinaria, descansos inadecuados, tareas monótonas, insuficiente tiempo para completar el trabajo, trabajo mal organizado o mala supervisión.

Mental stress

Working conditions such as machine-paced work, inadequate breaks, monotonous tasks, insufficient time to complete tasks, poor work organization, or poor supervision.

¿Qué tareas realizan los y las conserjes?

What tasks do janitors perform?

Barrer y trapear	To sweep and mop	Desempolvar escritorios	Dust desks
Usar aspiradora de mochila	Use backpack vacuum	Lavar y exprimir el trapeador	Wash and squeeze the mop
Encerar el piso	Wax floors	Cepillar pisos y paredes	Brush floors and walls
Tirar la basura	Throw away trash	Reciclar	To recycle
Limpiar ventanas y puertas	Clean windows and doors	Empujar el carrito de limpiar	Push the cleaning cart
Desinfectar fuentes de agua potable y lavabos	Sanitize drinking fountains and sinks	Reponer el papel higiénico y jabón	Refill soap and toilet paper
Fregar los sanitarios	Scrub toilets	Pulir elevadores	Polish elevators



¿Por qué sienten dolores o molestias los y las conserjes?

Why do janitors feel pain or discomfort?



¿Por qué sienten dolores o molestias los y las conserjes?

Why do janitors feel pain or discomfort?





¿Por qué sienten dolor o molestias los y las conserjes?

TAREA	FACTOR DE RIESGO ERGONOMICO	TASK	ERGONOMIC RISK FACTORS
Barrer y trapear	¿Movimiento repetitivo, presión directa?	To sweep and mop	Repetitive motion, direct pressure?
Encerar el piso	¿Fuerza excesiva, vibración?	Wax floors	Excessive force, vibration?
Usar aspiradora de mochila	¿Posición fija, fuerza excesiva?	Use backpack vacuum	Static position, excessive force?
Tirar la basura	¿Fuerza excesiva, posición incómoda?	Throw away trash	Excessive force, awkward posture?
Limpiar ventanas y puertas	¿Movimiento repetitivo, posición incómoda?	Clean windows and doors	Repetitive motion, awkward posture?
Desinfectar fuentes de agua potable y lavabos	¿Posición incómoda, movimiento repetitivo?	Sanitize drinking fountains and sinks	Awkward posture, repetitive motion?
Fregar los sanitarios	¿Posición incómoda, presión directa?	Scrub toilets	Awkward posture, direct pressure?



¿Por qué sienten dolor o molestias los y las conserjes?

TAREA	IMPACTO EN EL CUERPO	TASK	IMPACT ON THE BODY
Barrer y trapear	Hombros, muñecas, pies	To sweep and mop	Shoulders, wrists, feet
Usar aspiradora de mochila	Espalda	Use backpack vacuum	Back, neck
Encerar el piso	Espalda	Wax floors	Feet, back
Tirar la basura	Espalda, hombros	Throw away trash	Back, shoulders
Limpiar ventanas y puertas	Hombros, cuello, espalda	Clean windows and doors	Shoulders, wrists, neck
Desinfectar fuentes de agua potable y lavabos	Muñecas, espalda	Sanitize drinking fountains and sinks	Knees, wrists, back
Fregar los sanitarios	Rodillas, espalda	Scrub toilets	Knees, back

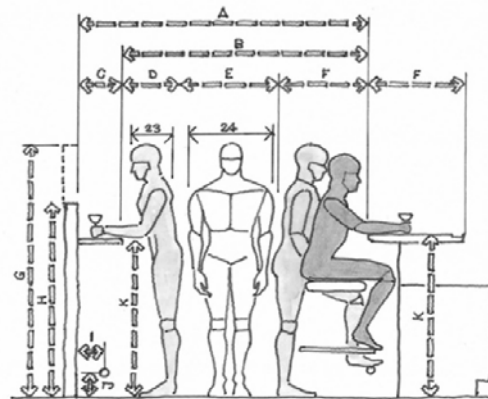


De acuerdo con la ergonomía:

Las condiciones de trabajo deben optimizar el bienestar humano y hacer el trabajo más eficiente. Las lesiones y enfermedades ergonómicas se pueden prevenir organizando bien el trabajo y proveyendo el equipo apropiado.

According to Ergonomics:

Working conditions must optimize human well being and make the job more efficient. Ergonomic injuries and illnesses can be prevented by planning work well and providing the right tools.





Cierre - Closing

Por favor, usando su 'Hoja de Trabajo #8', hable con los demás para identificar quienes hacen tareas similares, con los mismos factores de riesgo ergonómico. ¡Usted primero!

Please, using Worksheet #8, talk to others to identify who performs similar tasks, with the same the ergonomic risk factors. Include yourself first!

**En sus propias palabras.
¡Dígalo como pueda!**

**In your own words. Say
it like you see it!**





Unidad 3 – Sesión 5

Unit 3 – Session 5

Aplicando la Ergonomía: Prácticas de Salud y Seguridad en el Trabajo

Applying Ergonomics: Safe and Healthy Work Practices

This material was produced by the UCLA Labor Occupational Safety and Health (LOSH) Program under grant SH-26298-SH4 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U. S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U. S. Government.



Objetivos Sesión 5

- **Identificar** soluciones para eliminar factores de riesgo ergonómico.
- **Identificar** los derechos y responsabilidades de trabajadores y empleadores.
- **Decir, leer y escribir** acciones que trabajadores y sus empleadores deben tomar para prevenir lesiones y enfermedades ergonómicas.

Session 5 Objectives

- **Identify** solutions to ergonomic risk factors
- **Identify** rights and responsibilities of workers and employers.
- **Say, read and write** actions workers and employers should take to prevent ergonomic injuries and illnesses.





Acuerdo Colectivo

Collective Agreement

¡Vamos a cuidarnos el
uno al otro y vamos a
aprender con buen
humor!



We will care for each other and
have fun while we learn!



- ¿Sabe o tiene alguna idea de cual es la meta de la ergonomía?



- Do you know or have a sense what is the goal of ergonomics?



- La meta de ergonomía es optimizar el bienestar humano Y el funcionamiento del sistema (de trabajo).



- The goal of ergonomics is to optimize human well being AND (work) system performance.



¿Qué significa *optimizar*?

Hacer una tarea, objeto, sistema, o decisión tan **eficiente** y eficaz como sea posible.



What does it mean *to optimize*?

To make a task, object, system, or decision as **efficient** and effective as possible.



¿Qué es **eficiencia**?

La capacidad de hacer o producir algo sin desperdiciar materiales, tiempo o energía.



What is **efficiency**?

The ability to do or produce something without wasting materials, time, or energy.



Usando su Hoja de Trabajo #9 identifique la opción ergonómicamente correcta:



Using
Worksheet #9
Identify the
ergonomically
correct choice:

El trabajo se hace bien y a tiempo, pero el trabajador tiene que trabajar demasiado rápido.	?	Work is done well and on time, but the worker has to work too fast.
El trabajo se hace bien y a tiempo, pero el trabajador tiene que hacer un esfuerzo físico y mental más allá de sus límites.	?	Work is done well and on time, but worker has to put in physical and mental effort beyond his or her limits.
El trabajador está bien, pero el trabajo se hace mal, demasiado lento o no se termina.	?	Worker is well but work is done wrong, too slow, or is not finished.
El trabajador está bien y el trabajo se hace bien, con facilidad, y a su debido tiempo.	?	Worker is well and work is done well, easily, and in due time.



La meta de la ergonomía

The goal of ergonomics

Por favor complete su 'Hoja de Trabajo #9:'
**Marque la opción correcta de acuerdo a cuál es la
meta de la ergonomía**



Please complete
Worksheet #9:
Mark the right choice
according to the goal of
ergonomics.





Usando su 'Hoja de Trabajo #9' identifique la opción ergonómicamente correcta:



Using Worksheet #9 Identify the ergonomically correct choice:

El trabajo se hace bien y a tiempo, <u>pero</u> el trabajador tiene que trabajar demasiado rápido.	X	Work is done well and on time, <u>but</u> the worker has to work too fast.
El trabajo se hace bien y a tiempo, <u>pero</u> el trabajador tiene que hacer un esfuerzo físico y mental más allá de sus límites.	X	Work is done well and on time, <u>but</u> worker has to put in physical and mental effort beyond his or her limits.
El trabajador está bien, <u>pero</u> el trabajo se hace mal, demasiado lento o no se termina.	X	Worker is well <u>but</u> work is done wrong, too slow, or is not finished.
El trabajador está bien Y Ael trabajo se hace bien, con mas facilidad, y a su debido tiempo.	✓	Worker is well and work is done well, with more ease, AND in due time.



“Ley de Salud y Seguridad Ocupacional de 1970

Sección 5. *Deberes*

(a) *Cada patrón –*



- 1) Deberá proporcionar a cada uno de sus empleados un empleo y un lugar de empleo que estén libres de riesgos reconocidos que causen o puedan causar la muerte o daño físico grave a sus empleados;
- 1) Deberá cumplir con las normas de seguridad y salud ocupacional promulgadas bajo esta Ley.

“OSH Act of 1970

SEC. 5. *Duties*

(a) *Each employer –*

- 1) Shall furnish to each of his employees employment and a place of employment which are free from recognized hazards that are causing or are likely to cause death or serious physical harm to his employees;
- 1) Shall comply with occupational safety and health [OSH] standards promulgated under this Act.



“Ley de Salud y Seguridad Ocupacional de 1970

Sección 5. *Deberes*

(b) Cada empleado—



Deberá cumplir con las normas laborales de salud y seguridad y todas las reglas, reglamentos y órdenes emitidas conforme a esta Ley que sean aplicables a sus propias acciones y conducta.”

“OSH Act of 1970

SEC. 5. Duties

(b) Each employee—

Shall comply with occupational safety and health standards and all rules, regulations, and orders issued pursuant to this Act which are applicable to his own actions and conduct.”



Las leyes que lo protegen The laws that protect you

Por favor complete su 'Hoja de Trabajo #10:'
OSH Ley de 1970 – SEC 5. Deberes



Please complete your
Worksheet #10:
OSH Act of 1970 – SEC 5.
Duties





Unidad 3 – Sesión 6

Unit 3 – Session 6

Aplicando la Ergonomía: Prácticas de Salud y Seguridad en el Trabajo

Applying Ergonomics: Safe and Healthy Work Practices

This material was produced by the UCLA Labor Occupational Safety and Health (LOSH) Program under grant SH-26298-SH4 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U. S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U. S. Government.



Objetivos Sesión 6

- **Identificar** soluciones para eliminar factores de riesgo ergonómico.
- **Identificar** los derechos y responsabilidades de trabajadores y empleadores.
- **Decir, leer y escribir** acciones que trabajadores y sus empleadores deben tomar para prevenir lesiones y enfermedades ergonómicas.

Session 6 Objectives

- **Identify** solutions to ergonomic risk factors
- **Identify** rights and responsibilities of workers and employers.
- **Say, read and write** actions workers and employers should take to prevent ergonomic injuries and illnesses.





Acuerdo Colectivo

Collective Agreement

¡Vamos a cuidarnos
el uno al otro y
vamos a aprender
con buen humor!



We will care for each other and
have fun while we learn!



Las soluciones ergonómicas

requieren que los patrones y los trabajadores:

- ✓ Identifiquen los factores de riesgo ergonómico
- ✓ Eliminen estos factores de riesgo a través de cambios en la organización del trabajo, incluyendo:
 - Procedimientos que reducen el esfuerzo y el tiempo o velocidad con que se trabaja.
 - Provisión de espacio, tiempo y equipo apropiado para trabajar.

Ergonomic solutions

require that employers and workers:

- ✓ Identify ergonomic risk factors
- ✓ Eliminate these risk factors through changes on work organization:
 - ✓ Procedures that reduce the effort and time or speed with which a work is done.
 - ✓ Provision of proper space, time and equipment.



Estudio de Caso

En su grupo, usando su 'Hoja de Trabajo #11', lean la historia de un grupo de conserjes y subrayen los síntomas que tienen. Luego, contesten las dos preguntas al final de la página.



Case study

In your group, using Worksheet #11, read the story about a group of janitors and underline their symptoms. Then, answer two questions at the end of the page.

Cierre - Closing



Saber ergonomía permite reconocer condiciones de trabajo peligrosas y eliminar factores de riesgo de forma efectiva. La ergonomía busca optimizar el bienestar del trabajador y hacer el trabajo más eficiente.



Knowing ergonomics allows one to recognize hazardous working conditions and effectively eliminate risk factors. Ergonomics seeks to optimize human wellbeing and make the job more efficient.



Evaluación y Cierre

¿Aprendió algo importante para usted?

¿Piensa cambiar algo en como hace su trabajo?

¿Tiene alguna pregunta o comentario?



Evaluation and Closing

Did you learn anything of importance to you?

Do you plan to make any changes to how you do your work?

Do you have any questions or comments?

