



PROGRAMA DE ERGONOMÍA 2020

Objetivo	Proporcionar un programa de ergonomía integral y compatible
Público objetivo	Todos los asociados de Bay Club
Documentos requeridos	Pautas de capacitación y formularios de participación del programa de ergonomía de TBCC

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

- Reducir para eliminar los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (WMSD), las lesiones / enfermedades por movimientos repetitivos (RMI) y los trastornos de trauma acumulativo (CTD). Éstos incluyen:
 - Síndrome del túnel carpiano
 - Tendinitis
 - Lesiones del manguito rotador (afecta el hombro)
 - Epicondilitis (afecta el codo)
 - Dedo en gatillo
 - Esguinces musculares y lesiones lumbares
- Aumentar la conciencia de los movimientos repetitivos para ciertas tareas / posiciones y modificar según sea necesario para proteger a los Asociados de WMSD, RMI y CTD.
- Incrementar la moral, la productividad y la calidad

RESPONSABILIDADES DE LIDERAZGO DEL BAY CLUB:

1. Lea este programa por completo antes de capacitar o permitir que alguien capacite a los Asociados de primera línea. Los capacitadores deben utilizar todo el material de los Recursos adicionales del programa de ergonomía para asegurarse un buen conocimiento de la ergonomía.
2. Documentar la capacitación de nuevos asociados (al ser contratados) y asociados existentes (anualmente y según sea necesario). Utilice las "Directrices de formación del programa ergonómico". [Código de Regulaciones de California, Título 8 sección 5110 b\) \(3\)](#) "... **Capacitación... incluye una explicación de:**
 - (A) El programa del empleador;
 - (B) Las exposiciones que se han asociado con los RMI;
 - (C) Los síntomas y consecuencias de las lesiones causadas por movimientos repetitivos;
 - (D) La importancia de informar los síntomas y lesiones al empleador; y
 - (E) Métodos utilizados por el empleador para minimizar los RMI".
3. Comuníquese con los asociados y anímelos a ser más conscientes y obedecer las reglas de seguridad.
4. Reportar al gerente general del club y / o RR.HH. según sea necesario con respecto a cualquier problema de seguridad.
5. Reportar cualquier problema relacionado con la capacitación O implementación de este Programa, incluidas las acciones disciplinarias y correctivas.

INTRODUCCIÓN - **La necesidad de un programa de ergonomía**

Los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (TME) representan un tercio de todas las lesiones y enfermedades ocupacionales informadas a la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS) por los empleadores cada año. Por lo tanto, estos trastornos constituyen el mayor problema de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo en los Estados Unidos en la actualidad. Los empleadores pagan más de \$ 15 a \$ 20 mil millones en costos de compensación laboral por estos trastornos cada año, y otros gastos asociados con los TME pueden aumentar este total a \$ 45- \$ 54 mil millones al año. Los trabajadores con TME graves pueden enfrentar una discapacidad permanente que les impida regresar a sus trabajos o realizar tareas cotidianas simples como peinarse, cargar a un bebé o empujar un carrito de compras.

De conformidad con el [Código de Regulaciones de California, Título 8 sección 5110](#), The Bay Club Company ha establecido este Programa de Ergonomía para minimizar las lesiones asociadas con los movimientos repetitivos. La gerencia debe utilizar este programa como una herramienta para reconocer y controlar los peligros, así como para alentar el cumplimiento y la participación / participación de los asociados. Este programa requiere la identificación y resolución de los peligros reportados y lo hará proporcionando capacitación, manejo médico y evaluación de forma continua.

La ERGONOMÍA es la ciencia para reducir la cantidad de estrés físico al que está expuesto un Asociado mientras está en el trabajo para que pueda trabajar de la manera más eficiente y segura. Esto podría implicar organizar el entorno de trabajo para que se adapte al

Asociado, no al revés. El objetivo es diseñar tareas, puestos de trabajo, dispositivos de seguridad, herramientas y equipos para reducir el estrés físico y las lesiones.

Los asociados tienen diferentes alturas, pesos, fortalezas, debilidades y rango de movimientos. Si una tarea particular o repetitiva excede las capacidades físicas de un Asociado, es probable que ocurra una lesión / enfermedad con el tiempo. Los tipos de lesiones causadas por afecciones repetitivas se conocen comúnmente como **Trastornos de Trauma Acumulativo (CTD)**, que incluyen afecciones que involucran nervios, tendones, músculos y estructuras de soporte como los discos intervertebrales.

Los CTD pueden causar síntomas graves y debilitantes, como dolor, entumecimiento y hormigueo, y pueden provocar una reducción de la productividad, pérdida de tiempo de trabajo, incapacidad para realizar tareas laborales, aumento de los costos de compensación para trabajadores e incluso discapacidad temporal o permanente. Los CTD pueden ser causados o empeorados por movimientos repetitivos, esfuerzos enérgicos, vibraciones y posturas incómodas durante un período de tiempo prolongado. Las más comúnmente afectadas son las extremidades superiores debido a acciones repetidas y contundentes como torcerse y doblarse. También se ven comúnmente afectadas las manos, los brazos y las muñecas por actividades como, por ejemplo, un trabajo informático excesivo o inadecuado. Entre los más comunes se encuentran los trastornos de los tendones. Los síntomas de los cuales pueden incluir sensaciones sordas y / o dolorosas, malestar con varios movimientos y / o sensibilidad al tocar. El tiempo de recuperación de los CTD suele ser lento y puede volverse crónico si no se modifican las condiciones laborales. Algunos CTD incluyen lo siguiente:

- El síndrome del túnel carpiano (STC) es un CTD conocido común que afecta las manos y muñecas. Crea presión en la muñeca y / o la mano que generalmente causa hormigueo, entumecimiento y / o dolor intenso. La presión también puede resultar en una falta de fuerza en la mano y en casos severos, la incapacidad de cerrar el puño, sostener objetos o realizar tareas manuales simples (sostener un bolígrafo).
- Las distensiones musculares son el resultado de músculos demasiado estirados o desgarrados y pueden causar hinchazón y dolor intenso.
- Los esguinces musculares son el resultado de ligamentos desgarrados y pueden causar hinchazón y dolor intenso.
- Los trastornos de la espalda incluyen músculos, ligamentos, tendones y discos tirados o tensos. Las causas comunes de dolor de espalda son:
 - El levantamiento inadecuado es la causa número uno.
 - Mecánica corporal deficiente: la forma en que todo su cuerpo se ajusta para mantener el equilibrio mientras se mueve y descansa.
 - Los músculos débiles, poco ejercitados, le quitan apoyo a la espalda. Un mal acondicionamiento muscular hace que sean más propensos a lesionarse cuando están estresados.
 - Llevar cargas demasiado grandes o demasiado pesadas. (Consulte las técnicas de levantamiento adecuadas)
 - Permanecer en una posición demasiado tiempo.
 - Otros factores que contribuyen incluyen la degeneración natural de la espalda debido al envejecimiento, la vibración y / o la inactividad tanto en el trabajo como en el hogar.

Técnicas de levantamiento adecuadas

- Analizar de antemano el trabajo a realizar. (es decir, cargar, levantar, doblar)
- Pida ayuda si es una carga pesada o incómoda
- Distribuya el peso para llevarlo lo más uniformemente posible
- Revise el camino que seguirá una vez que lleve la carga
- Empujar objetos pesados en lugar de tirar de ellos
- Mantenga los objetos cerca de su cuerpo mientras los levanta y transporta
- Mantenga una amplia base de apoyo y un agarre seguro
- Apriete los músculos abdominales, programe y coordine el levantamiento
- Al girar, pivote con los pies y evite torcer su cuerpo

El levantamiento debe realizarse de la misma manera que lo hace un levantador de pesas. Al levantar, las rodillas y las caderas deben estar completamente dobladas y la espalda baja bloqueada hacia adentro. En esta posición, el peso está lo más cerca posible del cuerpo. La cabeza y los hombros deben subir primero. Esto es importante para ayudar a mantener la curva hacia adentro durante todo el levantamiento. La máxima cantidad de estrés se colocará en la parte baja de la espalda al comenzar el levantamiento. Mantener la parte baja de la espalda bloqueada en su curva normal hacia adentro permite que los músculos más fuertes de la pierna y la cadera realicen el levantamiento, protegiendo la espalda de lesiones.



PROGRAMA DE ERGONOMÍA 2020

CONTROLES DE INGENIERÍA (“CONTROL DE PRÁCTICAS LABORALES”)

El manejo de los peligros ergonómicos requiere el conocimiento de las demandas físicas de un puesto / tarea, monitoreo continuo y, según sea necesario, implementar controles de ingeniería para reducir o eliminar la posibilidad de una lesión. Los riesgos ergonómicos se evitan principalmente mediante el diseño eficaz de un trabajo, área de trabajo, herramientas y equipos utilizados para realizar una tarea en particular. A continuación se enumeran ejemplos de controles de ingeniería en TBCC. Los gerentes y capacitadores deben discutir con sus departamentos y determinar si existen peligros y controles adicionales que no se enumeran a continuación. Esa información debe ser reportada a Recursos Humanos con evidencia de capacitación.

Departamento de TBCC	Riesgo ergonómico	Controlar
Limpieza interna	Extender demasiado / Aspirar / Trapear Toalla plegable / ropa de cama de la habitación Agacharse (recoger toallas dentro de los carros, basura) Empujar / Jalar (carros, toallas en máquinas)	Andamio portátil Revestimientos de carritos con resorte dentro de carritos de toallas Ruedas adecuadas en los carritos de toallas
Mantenimiento	Alcance excesivo / uso de escaleras Caminando por la instalación / resbalones, tropiezos y caídas Uso de herramientas manuales	Escalera adecuada / andamio portátil Calzado antideslizante
Cuidado de niños	Levantar al bebé hacia el cambiador	Taburete / escalón
Recepción / Cocina / Servicio de limpieza / Valet	De pie durante un período de tiempo prolongado	Alfombra antifatiga
Operaciones	Inspección de la instalación <i>Equipo ruidoso</i>	Calzado antideslizante <i>Protección auditiva</i>

CONTROLES ADMINISTRATIVOS:

Los controles administrativos son procedimientos y métodos para reducir significativamente la exposición diaria a los peligros de CTD alterando la forma en que se realiza el trabajo, que incluyen::

- Entrenamiento para ser más consciente
- Rotación de trabajos o tareas
- Ampliación de tareas laborales
- Ajuste del ritmo de trabajo (por ejemplo, ritmo más lento)
- Rediseño de métodos de trabajo
- Tareas alternativas
- Descansos (pueden incluir ejercicios de estiramiento)

- **Para Gerentes: (Obligatorio):** Use la Lista de inspección ergonómica de TBCC para ayudar a cumplir con el [Código de Regulaciones de California, Título 8, sección 5110 b](#). "El programa incluirá una evaluación del lugar de trabajo, control de exposiciones que han causado RMI y capacitación de los empleados.

(1) Evaluación del lugar de trabajo. Cada trabajo, proceso u operación de una actividad laboral idéntica cubierta por esta sección o un número representativo de dichos trabajos, procesos u operaciones de actividades laborales idénticas se evaluará para detectar exposiciones que hayan causado RMI.

(2) Control de exposiciones que han causado RMI. Cualquier exposición que haya causado RMI deberá, de manera oportuna, ser corregida o, si no puede corregirse, se reducirán al mínimo las exposiciones en la medida de lo posible. El empleador deberá considerar los controles de ingeniería, como el rediseño de la estación de trabajo, los accesorios ajustables o el rediseño de herramientas, y los controles administrativos, como la rotación del trabajo, el ritmo de trabajo o los descansos del trabajo ”.

Informar los síntomas y lesiones a los gerentes y a Recursos Humanos de TBCC es fundamental para eliminar las lesiones por movimientos repetitivos. Es igualmente fundamental que los gerentes y RR.HH. practiquen evaluaciones regulares y planifiquen tareas de movimientos repetitivos.



PROGRAMA DE ERGONOMÍA 2020

RECURSOS ADICIONALES:

El material y los enlaces a continuación deben usarse como ayuda adicional para que los gerentes y capacitadores aumenten su conciencia sobre la ergonomía y cómo pueden usar el material para comunicarse mejor con sus equipos.

Source	Material / Link (Review and use as appropriate)	Audience
CalOSHA	<ol style="list-style-type: none"> Booklet: Ergonomic Hazards Factsheet – (12 pages) Booklet: Manual Material Handling – PDF (68 pages) – <i>Basic (p.8,9 and 10)</i> Booklet: Working Safer and Easier for Janitors, Custodians and Housekeepers – PDF (86 pages) Booklet: Easy Ergonomics for Computer Users – PDF (39 pages) Poster: ENGLISH Ergonomic Hazards – PDF (2 pages) Webpage Interactive: Hand Tool Ergonomics – Know your Job - Look at Your Work Space – Improve your Work Posture – Select the Tool – Checklist for Hand Tool Selection 	<ol style="list-style-type: none"> Trainers /MGR Maintenance Housekeeping Office & MGR ALL (Post) Operations/MGR
FedOSHA	<ol style="list-style-type: none"> Webpage US Department of Labor Webpage on Ergonomics: https://www.osha.gov/ergonomics Video*: Ergonomic programs that work (21:10) - Ergonomics on Manufacturing Plants with messages from CEOs, Managers and Workers. Applies to all industries. 	<ol style="list-style-type: none"> Trainers / MGR MGR
CDC / NIOSH	<ol style="list-style-type: none"> Webpage: The National Institute for Occupational Safety and Health – Ergonomics and Musculoskeletal Disorders - SPANISH: Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional – Ergonomía y Desordenes Musculosqueléticos Poster: SPANISH Limites de peso provisionales recomendados para levantar objetos en el trabajo durante el embarazo APPS – <i>Iphone / Ipad / Android</i> — NIOSH Lifting Equation App: NLE Calc Centers For Disease Control and Prevention 	<ol style="list-style-type: none"> Trainers Embarazo / SP Trainers/MGR/ Mantenimiento
*Other Training Material / Videos	<ol style="list-style-type: none"> Spoken PPT Course: English Ergonomics (12:58) - Spanish Ergonomics (15:44) – OBLIGATORIO** Spoken Animation - Workplace Ergonomics (2:55) Spoken Animation - Workplace Back Safety (5:31) Spoken Animation - Workplace – Proper Lifting (2:12) Video**: Department of Labor - Ergonomics Awareness: For Employees and Supervisors (17:02) 	<ol style="list-style-type: none"> TODOS EN/SP TODOS EN/SP TODOS EN/SP TODOS EN/SP MGR EN
TBCC Safety Tips (ENGLISH SPANISH)	<ol style="list-style-type: none"> Servicio de limpieza: Levantar y transportar / Operaciones de lavandería / Carritos de lavandería / Zapatos antideslizantes Mantenimiento: carretillas de mano y plataformas rodantes / levantamiento de bolsas de arena Cuidado de niños: levantar y cargar bebés F&B/Cocina/Café: Levantamiento y transporte / Manipulación y almacenamiento de materiales / Bandejas de servicio Fitness: Uso de equipos de Pilates / Salas de pesas-Árboles-Mancuernas / Ejercicios de demostración y estiramiento 	TODOS Publicar en áreas de trabajo para formación continua y cumplimiento..

* Obligatorio para los entrenadores y los gerentes deben vigilar para reforzar la comprensión y el conocimiento (es posible que deban omitir anuncios)

** Obligatorio para entrenadores y gerentes: compartir con los asociados es aceptable y se recomienda si el tiempo lo permite

REGISTROS:

Los administradores del club mantienen los registros de cada club asociado con este programa y están disponibles para que RR.HH. para revisión y auditoría en cualquier momento. RR.HH. mantiene los registros que recibe o recopila de cada club en carpetas y archivos digitales de The Bay Club Company.

Comuníquese con Recursos Humanos si tiene alguna pregunta | 888.830.7160 | hr@bayclubs.com