



## Para el correcto cumplimiento de los dos metros cuadrados libres para cada persona trabajadora

### ACUERDO N°2291-2015

#### sesión ordinaria del Consejo de Salud Ocupacional N°1846-2015

Miércoles 21 de enero de 2015

Una vez visto y analizado el Criterio DMSHO-AA-003-2015, suscrito por la Licda. Elizabeth Chinchilla Vargas, del Área de Agricultura, Departamento de Medicina, Higiene y Seguridad Ambiental, del Consejo de Salud Ocupacional, esta Junta Directiva lo aprueba, estableciendo que

1. Para que sea un procedimiento uniforme al momento de calcular la superficie de los locales y cumplir con los dos metros cuadrados libres para cada trabajador que establece el artículo 14 del Reglamento General de Seguridad e Higiene del trabajo: Se debe considerar que del espacio total en  $m^2$ , se descontaran los espacios ocupados por instalaciones, equipos de trabajo y materiales, con este cálculo se obtiene una estimación del espacio libre con respecto a los trabajadores, el cual se divide entre  $2m^2$  y se obtiene el número de trabajadores permitidos en ese local.

2. Al momento de evaluar que el puesto de trabajo ofrece comodidad y seguridad según el artículo 17 del Reglamento General de Seguridad e Higiene del Trabajo, se deben considerar los siguientes principios de ergonomía:

#### **Altura de la cabeza:**

- Espacio suficiente para que se ubiquen los trabajadores más altos.
- Los objetos que haya que observar deben estar a la altura de los ojos o un poco más abajo.

#### **Altura de los hombros:**

- Los paneles de control deben estar situados entre los hombros y la cintura.
- Se debe evitar colocar por encima de los hombros objetos o controles que se utilicen a menudo.

#### **Alcance de los brazos:**

- Los objetos deben estar situados lo más cerca posible para evitar tener que extender demasiado los brazos para alcanzarlos o sacarlos.
- Se deben colocar los objetos de manera que el trabajador más alto no tenga que encorvarse para alcanzarlos.
- Se deben mantener los materiales y herramientas de uso frecuente cerca del cuerpo y frente a él.

#### **Altura del codo**

- Se debe ajustar la superficie de trabajo para que esté a la altura del codo o algo inferior para la mayoría de las tareas.

### **Altura de la mano**

Los objetos que haya que levantar deben estar a una altura situada entre la mano y los hombros.

### **Longitud de las piernas**

- La altura del asiento se debe ajustar a la longitud de las piernas y a la altura de la superficie de trabajo.
- Se debe:
  - Dejar espacio para poder estirar las piernas, con sitio suficiente para unas piernas largas.
  - Facilitar un reposapiés ajustable

### **Tamaño de las manos**

- Las asas, las agarraderas y los mangos deben ajustarse a las manos.
- Se debe dejar espacio de trabajo bastante para las manos más grandes.

### **Tamaño del cuerpo**

- Se debe dejar espacio suficiente en el puesto de trabajo para los trabajadores de mayor tamaño.