¿Cuáles son las herramientas manuales?

Las **herramientas manuales** son unos utensilios de trabajo utilizados generalmente de forma individual que únicamente requieren para su accionamiento la fuerza motriz humana; Los accidentes producidos por las herramientas manuales constituyen una gran parte del número total de accidentes de trabajo, y en particular los de carácter leve. La mayoría de las veces son debidas a la imprudencia y mal uso realizado por parte del trabajador.

Las herramientas de **percusión** como bien su nombre indica son **herramientas que o bien sirven para ejercer un impacto en un elemento o recibir un impacto y deformar una pieza**.

Artículo 357. Los mangos de las herramientas manuales serán de material de la mejor calidad, de forma y dimensiones  adecuadas, superficies lisas, sin astillas o bordes agudos, ajustadas a las cabezas y firmemente aseguradas a ellas.

Artículo 358. Las herramientas serán de material adecuado que no produzcan chispas, cuando existe un riesgo de  ignición en una atmósfera explosiva a consecuencia de chispa.

Artículo 359. Las herramientas manuales con filos agudos o con puntas agudas estarán provistas, cuando no se utilicen  de resguardos para las puntas o filos

Parágrafo. Se proporcionará a los trabajadores gabinetes o cajas de herramientas adecuados, y otros medios  convenientes para guardar las herramientas no utilizadas durante el trabajo; además se dispondrá de gabinetes,  porta-herramientas o estantes adecuados y convenientemente situados en los bancos o en las máquinas, para guardar las  herramientas en uso.

Artículo 363. Se dispondrá cuando sea necesario, de carretillas de mano o carritos de herramientas para el transporte de  herramientas pesadas, cuando el personal encargado de la conservación y de las reparaciones deba trasladarse a  cualquier lugar del establecimiento.

Artículo 364. Las herramientas manuales se conservarán en condiciones de seguridad y deberán ser inspeccionadas  periódicamente por una persona competente. Las herramientas defectuosas deberán ser reparadas o sustituidas.

Artículo 365. Los cuchillos o machetes estarán provistos de cabos adecuados para evitar que la mano resbale hacia la  hoja. Además deberán disponerse de fundas o bolsas para guardarlos cuando no estén en uso.

Artículo 366. Los gatos para levantar pesos o cargas no podrán ser utilizados sino únicamente para su  capacidad nominal, debiendo colocarse sobre bases sólidas y niveladas que permitan accionarlos sin riesgos de  accidentes.

Artículo 367. Una vez que los objetos sean levantados o elevados mediante gatos a la altura deseada, antes de  comenzar a trabajar en ellos, se deberá constatar que descansan sobre apoyos resistentes con amplio factor de  seguridad.

Artículo 368. No se deberán llevar en los bolsillos instrumentos o herramientas puntiagudos o cortantes, a menos  que estén debidamente protegidos.

Artículo 369. Siempre que hubiere peligro de electrochoques, sólo se deberán emplear herramientas aisladas o no  conductoras en las instalaciones eléctricas bajo tensión o cerca de tales instalaciones.

Artículo 370. En los grandes establecimientos de trabajo, se deberá disponer en cada departamento, de gabinetes  especiales para herramientas o cajas de herramientas para el personal encargado de las reparaciones y mantenimiento.

PARA EL CONTROL DE LA FATIGA VISUAL Se recomienda la colocación de la pantalla a una distancia superior a 40 cm respecto a los ojos del usuario o usuaria. La pantalla tiene que estar a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada en 60º bajo la horizontal. Se recomienda la utilización de equipos con pantallas a partir de 14” y aumentar el tamaño del tipo de letra utilizado para visualizar.

Regular la luz natural con cortinas o persianas, evitar situar el equipo de cara o de espaldas a la ventana. Orientar la pantalla de manera que las ventanas queden situadas lateralmente. Situar el equipo paralelo a las luces del techo y reforzar la iluminación sobre el teclado.

Movimiento repetitivos:

* Realiza las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y de las manos. Procura mantener, en lo posible, la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.

