	REGISTRO DE MEDICION DE ESTRÉS TÉRMICO	COD: REG-PREV-AD-0009-00
	SUBGERENCIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS Y SSO	FECHA:08-08-2024 REV :00


Nombre Empresa	
Fecha de muestreo	
Responsable del Trabajo	

N°	Nombre Trabajador expuesto	Actividad que realiza	Costo calórico aprox (kcal/H)
1			
2			
3			
4			
5			

N°	Actividad	TGBH INTERIOR °C	TGBH EXTERIOR °C
1			
2			
3			
4			
5			

Nombre y firma

Nombre y firma

	REGISTRO DE MEDICION DE ESTRÉS TÉRMICO	COD: REG-PREV-AD-0009-00
	SUBGERENCIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS Y SSO	FECHA:08-08-2024 REV :00

Responsable del área

Ejecutor del trabajo

COSTO ENERGETICO SEGÚN TIPO DE TRABAJO	
Sentado	90 Kcal/h
De pie	120 Kcal/h
Caminando (5 Km/h sin carga)	270 Kcal/h
Escribir a mano o máquina	120 Kcal/h
Limpiar ventanas	220 Kcal/h
Planchar	252 Kcal/h
Jardinería	336 Kcal/h
Andar en bicicleta (16 km/h)	312 Kcal/h
Clavar con martillo (4,5 Kg.15 golpes/min.)	438 Kcal/h
Palear (10 veces por minuto)	468 Kcal/h
Asear madera (sierra de mano)	540 Kcal/h
Trabajo con hachas (35 golpes / minuto)	600 Kcal/h

VALORES LIMITES PERMISIBLES DEL INDICE TGBH EN °C			
	Carga de Trabajo según Costo Energético (M)		
Tipo de Trabajo	Liviana inferior a 375 Kcal/h	Moderada 375 a 450 Kcal/h	Pesada Superior a 450 Kcal/h
Trabajo Continuo	30,0	26,7	25,0
75% trabajo 25% descanso, cada hora	30,6	28,0	25,9
50% trabajo 50% descanso, cada hora	31,4	29,4	27,9
25% trabajo 75% descanso, cada hora	32,2	31,1	30,0