



**INSPECCIÓN ERGONÓMICA DE PUESTOS DE TRABAJO CON
VIDEOTERMINAL**



**Gobernación
del Cauca**

TALENTO HUMANO

FECHA: 2024/09/20

CÓDIGO: A-GAF-GTH- FOR-009

Versión: 01

PÁGINA 1 DE 2

NOMBRE DEL SERVIDOR:		FECHA:	
CÉDULA:	EDAD:		
SEDE:	DEPENDENCIA:		
CARGO:	ANTIGÜEDAD EN EL CARGO:		

2. DESCRIPCIÓN DE LA LABOR

Empty space for description of the labor.

3. ASPECTOS A EVALUAR

3.1 Aspectos Relacionados con el Puesto de Trabajo

No	ASPECTOS Y ELEMENTOS A VERIFICAR	CUMPLE		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	La pantalla se encuentra ubicada frente al usuario.			
2	El borde superior de la pantalla se encuentra a la altura de los ojos.			
3	La pantalla se encuentra ubicada a una distancia entre 45 y 70 cm de los ojos.			
4	La pantalla presenta caracteres estables y no se evidencian reflejos sobre la misma.			
5	Las dimensiones del plano de trabajo permiten la adecuada organización de los elementos que se requieren para la ejecución de la labor			
6	Existe suficiente espacio bajo el plano de trabajo que permita la movilización de Miembros Inferiores.			
7	El teclado y el mouse se encuentran a la misma altura sobre la superficie de trabajo.			
8	Los antebrazos quedan soportados sobre la superficie de trabajo (durante la digitación o tareas manuales).			
9	La manipulación de mouse se muestra adecuada.			
10	La silla cuenta con características ergonómicas (eje central ajustable, apoyo de 5 patas y es acolchada).			
11	El espaldar de la silla favorece un adecuado apoyo dorso-lumbar.			
12	Se observa que la silla y escritorio carece de mantenimiento.			
13	Se observan cables sueltos sin canalizar en pasillos de circulación o acceso al puesto de trabajo.			
14	Se observa que el escritorio carece de mantenimiento o esta deteriorado			
15	Usa apoya pies.			



INSPECCIÓN ERGONÓMICA DE PUESTOS DE TRABAJO CON
VIDEOTERMINAL



Gobernación
del Cauca

TALENTO HUMANO

FECHA: 2024/09/20

CÓDIGO: A-GAF-GTH- FOR-009

Versión: 01

PÁGINA 2 DE 2

3.2 ASPECTOS BIOMECANICOS

No	ASPECTOS Y ELEMENTOS A VERIFICAR	CUMPLE		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	El Servidor realiza trabajo con video terminal por más de 4 horas continuas.			
2	Realiza actividades manuales que impliquen la realización de agarres, pinzas, o flexo extensión de dedos y muñeca evidentes durante el perforado, cosido y/o labores de archivo durante un periodo superior a 2 horas continuas.			
3	El Servidor adopta postura prolongada en sedente durante el 75% o más de la jornada laboral			
4	Se observan ángulos de 90° en codo, rodilla y cadera.			
5	Se observan posturas neutras en cuello y muñeca.			
6	El Servidor tiene conceptos de higiene postural y los aplica.			
7	El Servidor realiza pausas activas			

3.3 ASPECTOS RELACIONADOS CON LA MANIPULACIÓN - MANUAL DE CARGAS

No	ASPECTOS Y ELEMENTOS A VERIFICAR	CUMPLE		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	El Servidor tiene capacitación en manipulación manual de cargas.			
2	El Servidor levanta cargas superiores a los 3 Kg durante su jornada laboral.			
3	Se evidencian rotaciones de tronco durante la manipulación manual de cargas.			
4	El Servidor manipula cargas que superan su capacidad física sin ayuda mecánica o de otros compañeros.			

4. RECOMENDACIONES EMPRESA:	SI	NO
Asignar apoyapiés		
Asignar soporte/ elevador de Monitor		
Realizar mantenimiento de silla		
Realizar cambio de silla		
Mantenimiento / cambio de plano de trabajo		
Luminarias adecuadas		
Reubicar obstáculos en vías de circulación		
Canalizar cableados en puesto de trabajo		

OBSERVACIONES:

NOMBRE EVALUADOR:		NOMBRE DEL TRABAJADOR:	
FIRMA:		FIRMA:	