

INDICE

Capítulo 1. Introducción	
De qué trata este libro	1
Cómo utilizar este libro	3
Capítulo 2. Lista de Control	
Lista de control	5
Cómo usar la lista de control	7
Capítulo 3. Almacenamiento y Manipulación de Materiales	
Un almacenamiento mejor organizado	13
Su duda, sáquelo	13
Evite apoyar materiales en el piso	14
Ahorre espacio utilizando bastidores con diferentes niveles	15
Cada cosa en su lugar para cada cosa	17
Operaciones de transporte y manipulación que sean más breves y en menor cantidad	19
Cuanto más lo use, más cerca tiene que estar	21
Utilice depósitos móviles	21
Su equipo debe poder desplazarse fácilmente hasta el lugar en que se lo necesita	23
Operaciones de levantamiento más eficaces y en menor cantidad	25
No levante cargas más alto de lo necesario	26
Desplace los materiales a la altura en que se trabaja	28
El objetivo es un levantamiento más eficaz y seguro	29
Capítulo 4. Diseño de los Puestos de Trabajo	
Mantenga los materiales, herramientas y controles al alcance de la mano	33
Mejore las posturas de trabajo para obtener más eficacia	35
Utilice mordazas, plantillas, palancas y otros mecanismos para sostener y desplazar elementos de trabajo	36
Para reducir la cantidad de errores, mejore los anuncios y los controles	38
Capítulo 5. Uso Eficiente de la Maquinaria	
Verifique la productividad de sus máquinas	43
Elimine el peligro; o instale dispositivos de seguridad; o como ultimo recurso, utilice un equipo de protección personal – siempre en este orden	43
Adquiera máquinas seguras	44
Use sistemas de alimentación y de expulsión para incrementar la productividad y reducir los riesgos que presentan las maquinarias	44
Tipos de sistemas de alimentación y expulsión	45
Use el tipo correcto de dispositivo de seguridad	46
Tipos de dispositivos de seguridad del material mecánico	47
Diseño de dispositivos de seguridad	47
Mantenga las máquinas adecuadamente	48
Si no se dispone de otro método de protección, use equipos de protección personal	48
Capítulo 6. Control de Sustancias Peligrosas	
Reemplace una sustancia peligrosa por otra que lo sea menos	49
Controle los riesgos y reduzca pérdidas mediante tapas, cubiertas, mantenimiento y aislamiento	

Ahorre la energía perdida por sobrecalentamiento de productos químicos	51
Limpie adecuadamente – no levante polvo	52
Instale una ventilación localizada que sea eficaz en relación con su costo	52
Use los ventiladores en forma adecuada	52
Desplace y atraiga la ventilación	54
Use el desplazamiento natural del aire	56
Como último recurso, utilice en equipo de protección personal	57
No ingiera sustancias peligrosas ni las lleve a su casa	57
Anexo	
Breve introducción a las sustancias químicas peligrosas más comunes	58
Capítulo 7. Iluminación	
Use al máxima la luz natural	59
Evite el resplandor	60
Seleccione un fondo visual adecuado para la tarea	61
Encuentre el lugar adecuada para las fuentes de luz	62
Evite las zonas de sombra	65
Efectúe un mantenimiento periódico	68
Capítulo 8. Servicios de Bienestar en el Lugar de Trabajo	
Verifique que los servicios básicos cumplen con su finalidad	71
Agua potable	71
Instalaciones sanitarias	72
Prepárese para los casos de emergencia	74
Compruebe si los descansos permiten recuperarse de la fatiga	75
Pausas de descanso	75
Lugares de descanso	76
Utilice servicios poco costosos para atraer y conservar a los mejores trabajadores	76
Ropa de trabajo	76
Armarios y cuartos para cambiarse	77
Lugares para comer	79
Comedores de empresa	79
Servicios de salud	81
Medios de transporte	81
Medios de recreo	83
Servicios para el cuidado de los niños	83
Día de la empresa	83
Capítulo 9. Locales Industriales	
Proteja su taller del calor y del frío exteriores	85
Deje que la naturaleza lo ayude	87
Mejore la reflexión del calor de las paredes y del techo	87
Utilice toldos y persianas como protección contra el calor solar	87
El desplazamiento natural del aire debe mejorar la ventilación	87
Aproveche las corrientes horizontales de aire	90
Utilice la tendencia del aire caliente a elevarse	90
Elimine o aíse las fuentes de contaminación	91
Mejore el piso de su taller	93
Trate de que la disposición del taller sea flexible y adaptable	94
Evite incendios y accidentes debidos a la electricidad	95

Incendio	95
Prevenga los incendios	95
Salida desde el lugar de trabajo	96
Cómo combatir el incendio	96
Peligros de la electricidad	96
Medidas preventivas	96
Medidas en caso de emergencia	96
Capítulo 10. Organización del Trabajo	
Elimine tareas y operaciones adicionales	97
Rompa la monotonía y mantenga al trabajo atento y productivo	97
Organice sistemas reguladores de existencias para el curso del trabajado sea constante	99
Formule tareas flexibles y con responsabilidad	101
Cree grupos autónomos para obtener una mayor	103
Trate de que la organización de la producción corresponda a sus objetivos comerciales	105
Capítulo 11. Aplicación de las Mejores	
Soluciones los problemas de una manera integral	109
Asegúrese de que sus ideas den resultado	109
Recurra al apoyo de los trabajadores	110
Trate de que las mejores sean duraderas	111
Gestione el cambio	112
Supervise minuciosamente las mejores	112
Convierta la mejora en un proceso sistemático	113
Tome medidas	113
Anexo:	
Cómo se aplican las mejores	114