



COLOCACION DE PROYECTOS INDUSTRIALES S.C. DE R.L. DE C.V.



CEL. 55 4266 3953 WHATSAPP TEL. 55 8494 7417

HORARIO
LUNES A VIERNES
9.00 AM A 18.00 PM
SABADO
9.00 AM A 13.00 PM

POR AMOR
LLÉVALO
PUESTO



LAGO WENNER NO. 58 Mail. eduardomendieta@live.com.mx

EDIF. A INT. 605 - COL. CUAUHEMOC PENSIL MIGUEL HIDALGO C.P. 11490

EXAMEN NOM-036

1. ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE LA NORMA?



2. ¿Qué es Ergonomía?



3. Aquellas actividades o tareas en las que se empuja o arrastra una carga, en forma manual, con o sin la ayuda de equipos auxiliares, en donde la dirección de la fuerza resultante fundamental es horizontal. Durante la tracción, la fuerza es dirigida hacia el cuerpo y en el empuje, se aleja del cuerpo es:



A) Empujar, jalar o arrastrar (tracción) cargas

B) Color contrastante

C) Condiciones inseguras

4. ¿Qué son los Equipos auxiliares?



5. Relaciona ambas columnas:

1 Levantar y bajar cargas

2 Trastorno músculo-esquelético laboral

3 Factores de riesgo ergonómico

() Aquellas actividades o tareas realizadas de forma manual, sin ayuda de maquinaria, que producen un momento-fuerza sobre la columna vertebral, y/o extremidades superiores e inferiores, sin importar la dirección. En el levantamiento la fuerza se realiza contra la gravedad y, a favor de ella, al bajar la carga.

() Aquellos que pueden conllevar sobre esfuerzo físico, movimientos repetitivos o posturas forzadas en el trabajo desarrollado, con la consecuente fatiga, errores, accidentes y enfermedades de trabajo, derivado del diseño de las instalaciones, maquinaria, equipo, herramientas o puesto de trabajo.

() Aquella lesión y enfermedad del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo causadas por la exposición laboral a factores de riesgo ergonómico.

6. Relaciona ambas columnas:

1 Personal ocupacionalmente expuesto

2 Período de descanso

3 Período de recuperación

() El tiempo que permite la restauración de la función músculo esquelética del trabajador, y que se otorga cuando existen evidencias que denotan una afectación de la salud del trabajador debido al manejo manual de cargas o cuando se presenta un trastorno músculo-esquelético laboral.

() Aquellos trabajadores que en ejercicio y con motivo de su ocupación están expuestos a factores de riesgo ergonómico, derivados de la ejecución de actividades que involucren manejo manual de cargas.

() El tiempo que se otorga después de realizar una actividad o entre un grupo de actividades de manejo manual de cargas (el tiempo se calcula en minutos)., los que impliquen riesgos por agentes biológicos, o que se encuentren sometidos a condiciones extremas de presión o temperatura en un proceso.

7. ¿Qué es Trastorno músculo-esquelético laboral?



8. Rellena con la información correcta:

Masa máxima (kg)	Género	Edad
7	Femenino	
	Masculino	
15	Femenino	
20	Femenino	
	Masculino	
25	Masculino	