Encuesta

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE INGENERIA
ESPECIALIZACION EN HIGIENE, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
TRABAJO MODO APLICACIÓN
IDENTIFICACION, EVALUACION Y VALORACION DE LOS NIVELES DE RIESGO MUSCULOESQUELÉTICOS DE LOS GUARDIANES DE LA CICLOVIA DEL IDRD.
ESTUDIANTE: ANDREA PINEDA CÓDIGO: 20161118067
BOGOTÁ 2017

LEER ATENTAMENTE: Guardián de Ciclovía, la siguiente encuesta pretende conocer su situación actual física en relación al desorden musculoesqueléticas con relación exclusiva a la actividad física particular con su actividad laboral. Tenga en cuenta que las respuestas aquí consignadas no traerán consecuencias ni obstaculizara su contrato en curso ni contrataciones futuras. De esta manera se solicita respuestas verídicas según sus experiencias

NOMBRE:

EDAD:

GENERO:

NIVEL DE ESCOLARIDAD:

AREA DE FORMACION:

CORREDOR:

TRAMO:

FUNCION:

LOCALIDAD:

PESO MALETA ESPALDA:

PESO BICICLETA CON LA PARRILLA:

PESO ALFORJA:

PESO BICICLETA MÁS ALFORJA:

PESO ROLLO DE CINTA

ESTATURA:

PESO :

TOTAL DISTANCIA TRAMO X # RECORRIDOS:

Dirección de correo electrónico:

1. ¿Cuánto tiempo lleva trabajando como guardián de Ciclovía?
   a. Menos de tres meses
   b. 3- 6 meses
   c. 6 meses a 1 año
   d. 2 años
   e. 3 años
   f. 5 años
2. 9.¿Cuándo ingreso a trabajar con el programa ciclovia, le exigieron el examen laboral con especificidad en desorden musculoesqueletico ?(OSTEOMUSCULAR)
   a. Si
   b. No
3. ¿En qué fecha realizo su examen laboral de con especifidad en desorden musculoesqueletico (osteomusculares)?

   _____

4. ¿Conoce la distancia que recorre en su jornada laboral como guardián de Ciclovia?

a. Si
b. No

5. ¿Cuál es la dirección (inicio - fin) del tramo en el que labora como guardián de Ciclovia?

_____

6. En el tramo que le fue asignado,¿ hay alguna elevación o declinación? Por favor seleccione:
   a. Puente
   b. Inclinación ascenso
   c. Declinación descenso
   d. Ninguna de las anteriores
7. ¿Cuantos recorridos realiza en el tramo asignado como guardián de Ciclovía en su Jornada Laboral?

   A. 5 - 10 E. 30 - 40
   B. 10 - 15 F. 50
   C. 15 – 20 G. Otro cuál?____
   D. 20 – 30

8. Después de llegar a su puesto de trabajo (punto de formación) ¿cuantas horas está sobre la bicicleta en su jornada laboral?

---

9. ¿El programa Ciclovía lo capacita referente a como cargar el material de cerramiento?
   a. Si
   b. No

10. ¿Qué tipo de material acomoda en su tramo asignado?

MATERIAL	CANTIDAD
Valla de cerramiento	
divisores carril	
Uniconos	
contraflujos	
bases	
mapas	
Otro cuál?	

11. ¿Cómo lo capacita el programa Ciclovía referente a como cargar el material de cerramiento?
    a. Capacitación al correo
    b. Capacitación en power point en reuniones trimestrales
    c. Capacitación con el material sobre la bicicleta y practica
    d. No le brindan capacitación referente al tema
    e. Le envían un manual referente al material
    f. Otro
    g. Ninguna de las anteriores
12. 20. ¿El programa Ciclovia lo capacita dándole a conocer el material de cerramiento con su respectivo peso?
    a. si
    b. no

13. ¿El programa Ciclovía lo capacita referente a los posibles riesgos musculoesqueléticos en el desarrollo de sus funciones como guardián de la CiclovÍa?

a. si b. no

14. Para acomodar el material de cerramiento como guardián de Ciclovía. ¿Cómo lo realiza? por favor seleccione:

A pie
B. Sobre la bicicleta
C. las dos anteriores
D. Otro cuál?

15. ¿Conoce el peso del material de cerramiento de la Ciclovía?

a. si
b. no

16. Para trasladar el material de cerramiento del punto de descargue a la ubicación en la que debe quedar ubicado. ¿Usted como guardián de Ciclovía como lo realiza? por favor seleccione:

A pie
B. Sobre la bicicleta
C. las dos anteriores

Si contesto (B) o (C) en la anterior pregunta por favor señale como lleva el material:

Con la mano haciendo elevación del material mientras anda en la bicicleta

B. Con la mano arrastrando el material mientras anda en la bicicleta

C. con la mano apoyando el material en la parrilla de la bicicleta

D. con la mano haciendo elevación para luego llevarlo sobre el hombro.

E. Con la mano haciendo elevación para luego apoyarlo sobre las piernas

F. Con la mano haciendo elevación para luego apoyarlo en su torso

G. Otro cuál?_____

Si contesto (A) o (C) en la anterior pregunta por favor señale como lleva el material

a. Con las manos haciendo elevación del material mientras anda a pie
b. Con las manos arrastrando el material mientras anda a pie
c. Con las manos apoyando el material sobre la bicicleta y caminando al lado
d. Con las manos haciendo elevación para luego llevarlo sobre el hombro
e. Con las manos llevando elevado el material
f. Con las manos haciendo elevación para luego apoyarlo en su torso
g. Otro
h. No aplica

17. Para recoger el material de cerramiento y apilarlo en los puntos de cargue al camión que lo recoge. ¿usted como guardián de Ciclovía de qué forma lo realiza?
Con la mano haciendo elevación del material mientras anda en la bicicleta

B. Con la mano arrastrando el material mientras anda en la bicicleta

C. con la mano apoyando el material en la parrilla de la bicicleta

D. con la mano haciendo elevación para luego llevarlo sobre el hombro.

E. Con la mano haciendo elevación para luego apoyarlo sobre las piernas

F. Con la mano haciendo elevación para luego apoyarlo en su torso

G. Otro cuál?_____

Si contesto (A) o (C) en la anterior pregunta por favor señale como lleva el material

i. Con las manos haciendo elevación del material mientras anda a pie
j. Con las manos arrastrando el material mientras anda a pie
k. Con las manos apoyando el material sobre la bicicleta y caminando al lado
l. Con las manos haciendo elevación para luego llevarlo sobre el hombro
m. Con las manos llevando elevado el material
n. Con las manos haciendo elevación para luego apoyarlo en su torso
o. Otro
p. No aplica

18. 26.Durante su jornada laboral, ¿Usted como guardián de Ciclovía carga la maleta todo el tiempo en la espalda?

a. si b. no

19. ¿Cómo guardián de Ciclovía, conoce el peso de la maleta que lleva en la espalda?
a. si b. no

20. ¿Qué elementos u objetos carga en la maleta de espalda?

a. Epps suministrados por el IDRD
b. Carpeta con formatos
c. Alimentos
d. Todas las anteriores
e. otro

21. ¿Cómo guardián de CiclovÍa conoce el peso de la bicicleta que le fue asignada en su contrato de prestación de servicios con la parrilla?

a. si b. no

22. ¿Conoce el peso de la alforja con los elementos adentro, destinada a cargar elementos de APH brindada por el IDRD en su contrato de prestación de servicios?

a. si b. no

23. ¿Conoce el peso de la sumatoria de la bicicleta más el peso de la alforja?

a. si b. no

24. ¿El programa CiclovÍa le ha brindado capacitación acerca de (elementos de protección personal) epps?

a. si b. no

25. Señale los elementos de APH que carga en la alforja

gasas estéril pre cortada	*Esparadrapo tela*	*Inmovilizador maleable*
Guantes látex o nitrilo	*Inmovilizador de dedos*	*Inmovilizador de extremidades*
Solución salina	*Venda fija*	*Inmovilizador cervical pediátrico*
Bolsas rojas	*Gel antibacterial*	*Inmovilizador cervical adulto*
Venda gasa	*Venda elástica*	*Tijeras de trauma*
Jabón de clorhexidina	*Curas*	*Tijeras punta roma*
Venda triangular	*Tapabocas*	*Tensiómetro*
micropore	*Baja lenguas*	*Cabestrillo*
Fixomull	*Manta térmica*	*Linterna ocular*
Llavero de la vida	*Pulsioximetro*	*Monogafas*

26. ¿Con qué frecuencia recibe capacitaciones del uso e importancia de (elementos de protección personal) epps?

a.1 vez cada 3 meses
b.1 vez cada 6 meses
c.1 vez cada año
d. Otra

27. ¿Señale la cantidad de ítems de epps (elementos de protección personal) que le suministra el IDRD para prestar sus servicios como guardián de Ciclovía?

Casco

Pañoleta

Camiseta Negra

Camibuso

cucardas

Presillas

Tarjeteros

Parche de identificación de la gerencia o tramo

Chaqueta

Chaqueta impermeable

Guantes

28. ¿Durante su jornada laboral utiliza perneras?
A. En el recorridos de la casa al trabajo (punto de formación) y del trabajo a la casa
B. Después de llegar al punto de trabajo (punto de formación - hasta que entrega el material de cerramiento al camión).
C. T odas las anteriores
D. Ninguna de las anteriores

29. ¿Sabe que son las pausas activas?
a. si b. no

30. ¿El programa Ciclovía lo capacita referente a la importancia y cantidad de veces que se debe hacer pausas activas?

a. si b. no

31. ¿El programa Ciclovía en su jornada laboral le brinda espacios para hacer pausas activas?

a. si b. no

32. ¿El programa Ciclovía tiene una política o programa en donde establezca la cantidad de veces que usted como guardián de ciclovia debe realizar pausas activas en su jornada laboral?

a. si b. no

33. ¿Cuantas veces en su jornada laboral realiza pausas activas?

a. 1 vez en la jornada
b. 2 vez en la jornada
c.3vez en la jornada
d. no hace pausas activas
e. no aplica

34. ¿Qué tiempo le asigna el programa Ciclovía para realizar pausas activas?

a. 1 minuto
b. 2minutos
c. 3 minutos
d. 4 minutos
e. 5 minutos
f. 10 minutos
g. 15 minutos
h. No aplica

35. ¿El programa Ciclovia lo capacita dándole a conocer los ejercicios ideales para realizar en sus pausas activas?

a. si b. no

36. ¿Con que tipo de material lo capacita el programa Ciclovía para darle a conocer los ejercicios ideales para realizar las pausas activas?

a. Cartilla
b. Capacitación en jornadas trimestrales
c. Capacitación por correo
d. otro

37. ¿Qué ejercicios realiza en sus pausas activas? por favor seleccione A o B en la primera opción y luego seleccione el tipo de ejercicios que realiza

a. se baja de la bicicleta
b. no se baja de la bicicleta

Teniendo en cuenta la anterior respuesta seleccione los ejercicios:

A. Se retira la maleta de la espalda
B. no se retira la maleta de la espalda
C.Estira los brazos
D. Estira las piernas
F. Estira el cuello
G. Camina con la maleta en la espalda
H. Camina sin la maleta en la espalda
I. Ninguna de las anteriores

38. ¿En su jornada laboral quien verifica que realice las pausas activas?

39 ¿El programa Ciclovía al hacerle la entrega de su elemento de rodamiento (bicicleta todo-terreno) tuvo en cuenta su estatura?

a. si b. no

40. ¿Qué talla de marco y rin de bicicleta le fue asignado como elemento de rodamiento en su contrato laboral?

A. RIN 24
B. RIN 26
C. RIN 27.5
D. RIN 29

A. Talla 15 - S
B. Talla 17 - M
C. Talla 19 - L
D. Talla 21 - XL

41. Qué tipo de riesgo paga de ARL para su contrato de prestación de servicios?

A. Riesgo 1
B. Riesgo 2
C. Riesgo 3
D. Riesgo 4
E. Otro cuál?_____

42. ¿Qué tipo de mantenimiento le realiza al elemento de rodamiento (bicicleta todo terreno)?.

A. Alistamiento (lavar engrasar partes, ajustar cambios y frenos)
B. Mantenimiento general (desarmado, lavado, engrasado o lubricado, ajuste de cambios y frenos hidráulicos purgada, centrada de aros)
C. Mantenimiento completo (desarmado, lavado, engrasado o lubricado, ajuste de cambios y frenos hidráulicos purgada, centrada de aros más mantenimiento suspensión)

D. otro cual ?_____

43. ¿Con que frecuencia realiza el mantenimiento?(alistamiento, mantenimiento general o mantenimiento completo)

A. Cada mes
B. Cada 3 meses
C. Cada 6 meses
D. otro cual?_____

44. ¿Durante su jornada laboral se ha accidentado mientras va andando sobre la Bicicleta?

a. si b. no

45. Describa por favor cual fue la situación de su accidente

46. ¿Ha presentado alguna situación en su puesto de trabajo de trabajo que le haya generado incapacidad médica?

a. si b. no

47. La anterior fue positiva por favor señale Cuantas veces

a. 1 vez
b.2 veces
c. 3 veces
d. 4 veces
e 5 veces o mas
f no aplica

48. Por favor describa el motivo de la incapacidad
49. En caso de presentar alguna situación de accidentalidad en su puesto de trabajo. ¿el programa Ciclovía genera seguimiento al caso?
a. si b. no c. no aplica

50. ¿Ha presentado alguna situación independiente (fuera de su puesto de trabajo) a su labor como guardián de Ciclovía, que le haya generado incapacidad médica?

a. si b. no

51. La anterior respuesta fue positiva por favor señale Cuantas veces a. 1
a. 1 vez
b.2 veces
c. 3 veces
d. 4 veces
e 5 veces o mas
f no aplica
52. Por favor describa el motivo de su incapacidad

53. ¿Cuándo fue su ultimo chequeo médico?¿Porque motivo consulto?

54. ¿Qué postura utiliza para hacer atención de los accidentes que se puedan presentar a los usuarios de la Ciclovia?

a. de pie

b. cuclillas

c. sentado

d. rodillas

55. ¿En los últimos meses ha presentado dolor en la espalda?

a. si b. no

56. Por favor escriba el mes y año en el que ha presentado dolor en la espalda

57. ¿En los últimos meses ha presentado dolor en los hombros?

58. Por favor escriba el mes y año en el que ha presentado dolor en los hombros

59. ¿En los últimos meses ha presentado dolor en las rodillas?

60. Por favor escriba el mes y año en el que ha presentado dolor en los hombros

61. La superficie en la que trabaja es:

a. vía pavimentada

b. vía des pavimentada

b. mixto

62. ¿El programa Ciclovía le brinda capacitación en buenas prácticas físicas y alimentarias?

a. si b. no

63. La respuesta anterior fue positiva por favor seleccione:

a. cada mes

b. cada 3 meses

c. otra

d. no aplica

64. ¿Realiza actividad física?

a. una vez a la semana

b. 2 veces a la semana

c. 3 veces a la semana

d. 5 veces a la semana

f. no aplica.