



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS A TRABAJADORES

Programa de Fomento
de Empleo Agrario



ÍNDICE

	<u>Pág.</u>
INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES	3
• Información de riesgos y medidas preventivas en trabajos de construcción	4
• Información de riesgos y medidas preventivas en trabajos agrarios	8
FICHAS INFORMATIVAS.....	13
Fichas informativas comunes.....	15
• Trabajos no permitidos.....	16
• Seguridad en desplazamientos	17
• Equipos de protección individual	21
• Uso de herramientas manuales.....	22
• Manipulación manual de cargas	23
• Posturas forzadas.....	27
• Equipos de trabajo eléctricos.....	30
• Escalera manual.....	32
• Uso de productos químicos	37
• Fichas informativas adicionales para trabajos de construcción	40
• Trabajos en construcción.....	41
• Herramientas eléctricas portátiles	44
• Andamios de borriquetas.....	46
Fichas informativas adicionales para trabajos agrarios.....	48
• Tareas de poda	49
• Uso de fertilizantes y abonos.....	51
INFORMACIÓN DE MEDIDAS DE EMERGENCIA	55

A fin de dar cumplimiento al deber de protección establecido en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, la Excma. Diputación Provincial de Almería traslada a los trabajadores trabajadores las informaciones necesarias en relación con:

1. Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.
2. Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados en el apartado anterior.
3. Las medidas de emergencia.

RIESGOS GENERALES.

- 01.- Caídas de personas a distinto nivel
- 02.- Caídas de personas al mismo nivel
- 03.- Caída de objetos por desplome
- 04.- Caída de objetos en manipulación
- 07.- Choques contra objetos inmóviles
- 09.- Golpes/cortes por objetos o herramientas.
- 11.- Atrapamientos por o entre objetos
- 14.- Estrés térmico
- 16.- Contactos eléctricos directos e indirectos
- 20.- Explosiones.
- 21.- Incendios
- 23- Atropellos, golpes o choques contra o con vehículos
- 24.- Accidentes de tráfico
- 25.- Exposición a agentes químicos
- 27.- Exposición a agentes biológicos
- 28.- Riesgo ergonómico

INFORMACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN TRABAJOS DE CONSTRUCCIÓN

RIESGOS IDENTIFICADOS		FACTOR DE RIESGO	CONDICIONES / NORMAS / PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA
1	Caídas de personas a distinto nivel	Utilización de medios auxiliares: escaleras de mano (altura inferior a 2 m).	Las escaleras de manos tendrán un dispositivo antideslizante en su parte superior o inferior y/o se impedirá su deslizamiento mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros.
		Utilización de medios auxiliares: escaleras de mano (altura inferior a 2 m).	Realizar revisiones periódicas de la escalera. Se recomienda establecer un programa de revisiones periódicas como máximo cada seis meses comprobando entre otros: peldaños flojos, mal ensamblados, rotos, con grietas o indebidamente sustituidos por barras o sujetos con alambres o cuerdas, mal estado de los sistemas de sujeción y apoyo, etc.
		Caída al suelo desde altura variable	Todos aquellos trabajos que se desarrollen en lugares donde puedan producirse caídas de más de dos metros de altura se realizarán con medios de protección colectiva, como pueden ser barandillas o redes, o individuales con sistema anticaídas compuestos por punto de anclaje dispositivo de absorción de energía y arnés.
		Bordes de excavación	Proteger el contorno de la excavación con vallas adecuadas. El borde de la excavación también se protegerá con barandillas adecuadas.
2	Caídas de personas al mismo nivel	Irregularidades en el terreno.	Todos los trabajadores harán uso de botas de seguridad adecuadas al tipo de terreno en el que se está trabajando.
4	Caídas de objetos en manipulación	Transporte inadecuado de la herramienta	Se recomienda que los trabajadores dispongan de cajas, bolsas o cinturones portaherramientas para realizar el transporte de herramientas, evitando que se realice de manera inadecuada, por ejemplo en los bolsillos, etc.
		Manipulación de materiales	Utilización de EPI: Calzado de seguridad
5	Caídas de objetos desprendidos	Caídas de objetos desprendidos	Utilización de EPI: Ropa y accesorios: (brazaletes, guantes) de señalización (retroreflectante, fluorescentes)
		Trabajos en planos superpuestos	Se deberá acotar y señalizar la zona a nivel del suelo donde se vayan a efectuar los trabajos en diferentes planos de trabajo.
		Trabajos en planos superpuestos	Utilización de EPI: Cascos de seguridad (obras públicas y construcción, minas e industrias diversas)
		Acopio de material al pie de la excavación	Las tierras y materiales estarán separados del borde de la excavación como mínimo 2 veces la profundidad de la excavación y nunca menos de 2 m.
6	Pisadas sobre objetos	Acumulación de restos de materiales y desperdicios en la zona de trabajo	Utilización de EPI: Calzado de seguridad

RIESGOS IDENTIFICADOS		FACTOR DE RIESGO	CONDICIONES / NORMAS / PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA
8	Golpes o contactos con elementos móviles de la máquina	Trabajo en entorno de maquinaria en movimiento	Se balizarán las zonas de trabajo en las que actúa la maquinaria para impedir el paso del personal.
		Uso de equipos de trabajo	Los equipos y/o herramientas deben contar con marcado CE, declaración de conformidad y manual de instrucciones.
		Uso de herramientas manuales	Utilización de EPI: Guantes contra agresiones mecánicas (perforaciones, cortes, vibraciones)
		Manipulación manual de cargas	Utilización de EPI: Gafas de montura universal
12	Atrapamiento por vuelco de máquinas vehículos	Trabajo en entorno de maquinaria en movimiento	Se balizarán las zonas de trabajo en las que actúa la maquinaria para impedir el paso del personal.
13	Sobreesfuerzos	Uso de medios auxiliares	Dotar a los trabajadores de medios auxiliares para evitar o minimizar la manipulación manual de cargas, como por ejemplo carretillas manuales. Además, periódicamente se deberá revisar el estado de las mismas (ruedas, apoyos, etc).
16	Contactos eléctricos	Equipos de trabajo eléctricos	Todos los equipos eléctricos deben disponer de conductor de protección de tierra y ser conectadas a instalaciones que cuenten con interruptores diferenciales de sensibilidad adecuada, o bien contar con doble aislamiento o encontrarse conectadas a un transformador de separación de circuitos. Comprobar periódicamente que tanto la instalación eléctrica utilizada como los equipos de trabajo eléctricos utilizados disponen de todos los dispositivos de seguridad necesarios frente a contactos eléctricos
		Presencia de líneas eléctricas	Todas la líneas eléctricas aéreas que sean susceptibles de entrar en contacto con una máquina, operario, estructura, ... serán perfectamente balizadas y se considera necesario protegidas por alguna estructura que impida el contacto. Se recabará toda la información que sea posible de la compañía suministradora de energía para localizar las líneas enterradas y se dispondrá de método de trabajo seguro en la zona en que se localicen.
17	Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas	Manejo de cemento, pintura, morteros, etc.	Utilización de EPI: Guantes contra agresiones químicas

RIESGOS IDENTIFICADOS		FACTOR DE RIESGO	CONDICIONES / NORMAS / PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA
17	Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas	Ambientes pulvígenos (corte de material con radial, mesa de corte, etc	Utilización de EPI: Equipo filtrante de partículas
		Registro de productos químicos empleados	Se recomienda disponer de un registro de los productos químicos empleados de manera habitual, donde se recojan las fichas de seguridad de los mismos y poder así determinar la dotación de EPI's que pudiera ser necesaria.
		Información de riesgos	Los productos químicos se mantendrán siempre en su envase original y con su etiqueta legible
18		Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas	Utilización de EPI: Guantes contra agresiones químicas
		Tareas de hormigonado	Utilización de EPI: Calzado de seguridad, protección y trabajo resistente a los productos químicos
21	Incendios	Ausencia de medios de extinción en obra	Se recomienda disponer de medios de extinción de incendios cuando se lleven a cabo tareas susceptibles de generar focos de calor y como consecuencia provocar un incendio.
23	Atropellos, golpes o choques contra vehículos.	Existencia de maquinaria pesada y vehículos.	Las máquinas dispondrán de señal luminosa y acústica durante el trabajo en la obra. Las zonas de trabajo deberán estar balizadas para impedir el paso del personal.
		Existencia de maquinaria pesada y vehículos.	Utilización de EPI: Chaleco reflectante
		Trabajos en zonas próximas o en vías con tráfico rodado	Se deberá señalizar y balizar la zona de trabajo que afecte a zonas con tráfico rodado, tanto para el tráfico nocturno como para tráfico diurno, utilizando conos reflectantes, vallas, señales de tráfico, balizas, luminarias de precaución, etc.
		Trabajos en zonas próximas o en vías con tráfico rodado	Se deberán señalizar las vías con tráfico rodado según la Norma 8.3-IC "Señalización de obras" y su adecuación para la "Señalización móvil de obras".
26	Exposición a agentes físicos	Ruido	Cumplir con la señalización de seguridad incluida en los propios equipos de trabajo (señalización de obligación de protección auditiva).
		Ruido	Utilización de EPI: Protección auditiva
28	Ergonómicos	Posturas forzadas	Se recomienda posibilitar los cambios de postura y los descansos durante trabajos en postura forzada, alternando de tarea si es factible.

INFORMACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN TRABAJOS AGRARIOS.

RIESGOS IDENTIFICADOS		FACTOR DE RIESGO	CONDICIONES / NORMAS / PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA
1	Caídas de personas a distinto nivel	Utilización de medios auxiliares: escaleras de mano (altura inferior a 2 m).	Las escaleras de manos tendrán un dispositivo antideslizante en su parte superior o inferior y/o se impedirá su deslizamiento mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros.
		Utilización de medios auxiliares: escaleras de mano (altura inferior a 2 m).	Realizar revisiones periódicas de la escalera. Se recomienda establecer un programa de revisiones periódicas como máximo cada seis meses comprobando entre otros: peldaños flojos, mal ensamblados, rotos, con grietas o indebidamente sustituidos por barras o sujetos con alambres o cuerdas, mal estado de los sistemas de sujeción y apoyo, etc.
		Caída al suelo desde altura variable	Todos aquellos trabajos que se desarrollen en lugares donde puedan producirse caídas de más de dos metros de altura se realizarán con medios de protección colectiva, como pueden ser barandillas o redes, o individuales con sistema anticaídas compuestos por punto de anclaje dispositivo de absorción de energía y arnés.
2	Caídas de personas al mismo nivel	Irregularidades en el terreno.	Todos los trabajadores harán uso de botas de seguridad adecuadas al tipo de terreno en el que se está trabajando.
4	Caídas de objetos en manipulación	Transporte inadecuado de la herramienta	Se recomienda que los trabajadores dispongan de cajas, bolsas o cinturones portaherramientas para realizar el transporte de herramientas, evitando que se realice de manera inadecuada, por ejemplo en los bolsillos, etc.
		Manipulación de materiales	Utilización de EPI: Calzado de seguridad
5	Caídas de objetos desprendidos	Caídas de objetos desprendidos	Utilización de EPI: Ropa y accesorios: (brazaletes, guantes) de señalización (retroreflectante, fluorescentes)
		Trabajos en planos superpuestos (Poda, etc)	Se deberá acotar y señalizar la zona a nivel del suelo donde se vayan a efectuar los trabajos en diferentes planos de trabajo.
		Trabajos en planos superpuestos (Poda, etc)	Utilización de EPI: Cascos de seguridad
6	Pisadas sobre objetos	Acumulación de restos de materiales / herramientas en la zona de trabajo	Utilización de EPI: Calzado de seguridad
7	Golpes contra objetos inmóviles	Golpes contra ramas en trabajos de poda	Utilización de EPI: casco de seguridad

RIESGOS IDENTIFICADOS		FACTOR DE RIESGO	CONDICIONES / NORMAS / PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA
7	Golpes contra objetos inmóviles	Golpes contra ramas en trabajos de poda	Utilización de EPI: casco de seguridad
		Golpes contra ramas en trabajos de poda	Utilización de EPI: Pantalla facial
8	Golpes o contactos con elementos móviles de la máquina	Uso de desbrozadora, sopladora, cortasetos, etc	Utilización de EPI: Guantes contra agresiones mecánicas
		Uso de desbrozadora, sopladora, cortasetos, etc	Utilización de EPI: Pantalla facial
		Uso de desbrozadora, sopladora, cortasetos, etc	Utilización de EPI: Guantes contra agresiones mecánicas (perforaciones, cortes, vibraciones)
		Uso de desbrozadora, sopladora, cortasetos, etc	Utilización de EPI: casco de seguridad
		Uso de desbrozadora, sopladora, cortasetos, etc	Utilización de EPI: Protectores auditivos tipo orejeras
		Uso de desbrozadora, sopladora, cortasetos, etc	Utilización de EPI: Calzado de seguridad
		Formación en el uso de equipos de trabajos	Solamente podrán hacer uso de equipos de trabajo tales como desbrozadora, cortasetos o cortacesped, aquellos trabajadores que dispongan de la correspondiente formación.
		Equipos de trabajo empleados	Los equipos y/o herramientas deben contar con marcado CE, declaración de conformidad y manual de instrucciones.
9	Golpes o cortes por objetos o herramientas	Uso de herramientas manuales	Utilización de EPI: Guantes contra agresiones mecánicas
		Uso de equipos de trabajo	Los equipos y/o herramientas deben contar con marcado CE, declaración de conformidad y manual de instrucciones.
		Uso de herramientas manuales	Utilización de EPI: Guantes contra agresiones mecánicas

RIESGOS IDENTIFICADOS		FACTOR DE RIESGO	CONDICIONES / NORMAS / PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA
		Uso de equipos de trabajo	Solamente podrán hacer uso de equipos de trabajo tales como desbrozadora, cortasetos o cortacesped, aquellos trabajadores que dispongan de la correspondiente formación.
10	Proyección de fragmentos o partículas	Uso de equipos de trabajo (desbrozadora, cortacesped, etc)	Utilización de EPI: pantalla facial acoplada a casco de protección
		Trabajos de poda	Utilización de EPI: Gafas de montura universal
13	Sobreesfuerzos	Uso de medios auxiliares	Dotar a los trabajadores de medios auxiliares para evitar o minimizar la manipulación manual de cargas, como por ejemplo carretillas manuales. Además, periódicamente se deberá revisar el estado de las mismas (ruedas, apoyos, etc).
16	Contactos eléctricos	Presencia de líneas eléctricas	Todas la líneas eléctricas aéreas que sean susceptibles de entrar en contacto con una máquina, operario, estructura, ... serán perfectamente balizadas y se considera necesario protegidas por alguna estructura que impida el contacto. Se recabará toda la información que sea posible de la compañía suministradora de energía para localizar las líneas enterradas y se dispondrá de método de trabajo seguro en la zona en que se localicen.
17	Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas	Registro de productos químicos empleados	Se recomienda disponer de un registro de los productos químicos empleados de manera habitual, donde se recojan las fichas de seguridad de los mismos y poder así determinar la dotación de EPI's que pudiera ser necesaria.
		Información de riesgos	Los productos químicos se mantendrán siempre en su envase original y con su etiqueta legible
		Preparación y aplicación de fertilizantes y/o abonos	Utilización de EPI: mascarilla filtrante contra partículas, gases y vapores
		Preparación y aplicación de fertilizantes y/o abonos	Utilización de EPI: Gafas de montura universal
		Preparación y aplicación de fertilizantes y/o abonos	Utilización de EPI: Guantes contra agresiones químicas
		Preparación y aplicación de fertilizantes y/o abonos	Utilización de EPI: Ropa de protección contra agresiones químicas
18	Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas	Preparación y aplicación de fertilizantes y/o abonos	Utilización de EPI: mascarilla filtrante contra partículas, gases y vapores

RIESGOS IDENTIFICADOS		FACTOR DE RIESGO	CONDICIONES / NORMAS / PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA
18	Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas	Preparación y aplicación de fertilizantes y/o abonos	Utilización de EPI: Gafas de montura universal
		Preparación y aplicación de fertilizantes y/o abonos	Utilización de EPI: Guantes contra agresiones químicas
		Preparación y aplicación de fertilizantes y/o abonos	Utilización de EPI: Ropa de protección contra agresiones químicas
21	Incendios	Ausencia de medios de extinción en obra	Se recomienda disponer de medios de extinción de incendios cuando se lleven a cabo tareas susceptibles de generar focos de calor y como consecuencia provocar un incendio.
		Repostaje de combustible en máquinas y equipos	Verificar la existencia de extintores cerca de la zona de repostaje. En caso de no existencia de medios de extinción, se deberá prever la existencia de un extintor de polvo ABC de eficacia mínima 21A 113B.
22	Accidentes causados por seres vivos	Posibilidad de accidentes causados por animales	Dotar de un botiquín portátil de primeros auxilios y ubicarlo próximo al área de trabajo. Asegurar una revisión periódica y reposición de material
23	Atropellos, golpes o choques contra vehículos.	Trabajos en zonas próximas o en vías con tráfico rodado	Se deberá señalizar y balizar la zona de trabajo que afecte a zonas con tráfico rodado, tanto para el tráfico nocturno como para tráfico diurno, utilizando conos reflectantes, vallas, señales de tráfico, balizas, luminarias de precaución, etc.
		Trabajos en zonas próximas o en vías con tráfico rodado	Se deberán señalizar las vías con tráfico rodado según la Norma 8.3-IC "Señalización de obras" y su adecuación para la "Señalización móvil de obras".
		Trabajos en zonas próximas o en vías con tráfico rodado	Utilización de EPI: Chaleco reflectante
26	Exposición a agentes físicos	Ruido	Cumplir con la señalización de seguridad incluida en los propios equipos de trabajo (señalización de obligación de protección auditiva).
		Ruido	Utilización de EPI: Protectores auditivos tipo "orejeras"
28	Ergonómicos	Posturas forzadas	Se recomienda posibilitar los cambios de postura y los descansos durante trabajos en postura forzada, alternando de tarea si es factible.

FICHAS INFORMATIVAS.

Se proporcionan una serie de fichas informativas, clasificadas de la siguiente manera:

- Fichas informativas comunes: Incluye información común para los puestos de trabajo de construcción y agrario.
- Fichas informativas adicionales para trabajos de construcción: Complementa la información para los puestos de trabajo de construcción.
- Fichas informativas adicionales para trabajos agrarios: Complementa la información para los puestos de trabajo agrarios.

FICHAS INFORMATIVAS COMUNES

- **Trabajos no permitidos.**
- **Seguridad en desplazamientos.**
- **Equipos de protección individual.**
- **Uso de herramientas manuales.**
- **Manipulación manual de cargas.**
- **Posturas forzadas.**
- **Equipos de trabajo eléctricos.**
- **Escalera manual.**
- **Uso de productos químicos.**

TRABAJOS NO PERMITIDOS

En ningún se realizarán las siguientes labores:

- **TRABAJOS QUE SUPONGAN RIESGO DE CAÍDA DE ALTURA, (SUPERIOR A 2 METROS).**
- **MOVIMIENTOS DE TIERRAS QUE SUPONGAN RIESGO DE SEPULTAMIENTO POR DESPRENDIMIENTO DE TIERRAS O CAÍDAS DE PERSONAS, TIERRAS, MATERIALES U OBJETOS A UNA PROFUNDIDAD SUPERIOR A 1.30 METROS.**
- **UTILIZACIÓN DE VEHÍCULOS Y MAQUINARIA PARA MOVIMIENTO DE TIERRAS Y MANIPULACIÓN DE MATERIALES.**
- **UTILIZACIÓN DE INSTALACIONES, MÁQUINAS Y EQUIPOS DE TRABAJO DE CORTE CON MOTOR.**
- **TRABAJOS QUE SUPONGAN RIESGO ELÉCTRICO.**
- **MONTAJE O DESMONTAJE DE ESTRUCTURAS METÁLICAS O DE HORMIGÓN, ENCOFRADOS Y PIEZAS PREFABRICADAS PESADAS.**
- **MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUE PUEDAN CONTENER FIBROCEMENTO.**

SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itinere, en misión)

Los **Accidentes Laborales de Tráfico (ALT)** constituyen un problema de seguridad en todos los países, y afectan a todas las empresas y sus trabajadores; por lo tanto, las técnicas de prevención de estos accidentes se deben aplicar a cualquier tipo de empresa, independientemente de su tamaño o sector de actividad. Dentro de los ALT se pueden considerar los **ALT in itinere** (de casa al trabajo y viceversa) y los **ALT en misión** (por motivo del trabajo).

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL CONDUCTOR

Muchos de los accidentes son originados POR IMPRUDENCIA del conductor

- Es obligatorio usar siempre el **cinturón de seguridad**.
- Si conduce moto, **es obligatorio usar de casco de protección**.
- Procurar conducir siempre con **ambas manos en el volante**: no fumar, comer, beber, manipular el GPS ni el móvil, mientras se conduce.
- **Evitar distracciones: mantener la concentración en la conducción.**
 - o **No utilizar los dispositivos móviles (móvil, tablet, ...) de comunicación durante la conducción.**
 - o Aunque no esté prohibido, **se recomienda no utilizar dispositivos de manos libres durante la conducción** (detener el coche y atender la llamada cuando sea posible)
- **Respetar siempre los límites de velocidad.**
- **De noche disminuir su velocidad**, circulando a aquella que le permita frenar siempre dentro del espacio visible y dentro de la distancia de seguridad.

No correr. Lo importante ES LLEGAR



DISTANCIA DE SEGURIDAD

La distancia necesaria para que el conductor detenga el vehículo



Distancia de reacción = La que recorre hasta que comienza a reaccionar

Distancia de frenado = La que tarda en frenar



- **Mantener la distancia de seguridad.**
- **Procurar salir con la antelación necesaria para llegar a tiempo a su destino.**
- **Utilizar calzado apropiado**; los tacones altos y suelas deslizantes, representan un peligro al no controlar bien los pedales.
- Respetar las **señales de tráfico** (límites de velocidad, señales de preferencia de paso...).
- **No saltarse nunca un semáforo en rojo.**

En los desplazamientos nunca está sólo.

SEA TOLERANTE CON LOS ERRORES DE OTROS

- Señalar anticipadamente los cambios de dirección con los intermitentes.
- Respetar los **pasos de cebra**; todos somos peatones en algún momento.
- **Si conduce una moto**, circular en línea recta, no metiéndose entre los coches.
- **Vigilar la medicación y sus efectos secundarios**; pueden afectar a la conducción.
- Respetar las preferencias de paso en glorietas e intersecciones.



- **EVITAR LOS ACCIDENTES**, aunque tenga **preferencia** de paso.
- En los adelantamientos, **ASEGURARSE QUE LO HACE EN CONDICIONES SEGURAS**, aunque se lo permita la señalización de la vía.
- **Facilitar el adelantamiento a quien pretenda hacerlo.**
- **Mantener toda la precaución durante la conducción:**

PUEDEN APARECER SITUACIONES IMPREVISTAS (animales sueltos, niños, balsas de agua, placas de hielo, averías, pinchazos, reventones de neumáticos, obstáculos...)

ESTADO DEL VEHÍCULO

El uso y el paso del tiempo provocan en los vehículos un desgaste, con el consiguiente riesgo de avería y/o de accidente.

MANTENER SU VEHÍCULO EN CONDICIONES ÓPTIMAS

de funcionamiento según su estado e indicaciones del

fabricante.



- Revisar periódicamente el estado de los neumáticos y de los frenos.
- Además de las revisiones obligatorias (ITV, fabricante...), le recomendamos realizar usted mismo inspecciones periódicas, para tener siempre el coche a punto.

NO REALIZAR OPERACIONES DE MANTENIMIENTO si no sabe

perfectamente cómo llevarlas a cabo

CONDICIONES DE LA VÍA DE CIRCULACIÓN Y AMBIENTALES

Otras causas de los accidentes son la deficiencia en el diseño vial, la señalización, mala iluminación de las vías, superficies en mal estado, mal acabadas y/o demasiado lisas, factores climatológicos adversos (lluvia, niebla, viento, nieve, granizo, etc.)...

- **Disminuir la velocidad** en función de las **condiciones de visibilidad y tráfico**.
- **Aumentar la distancia de seguridad** con respecto al vehículo que circula delante, para tener mayor tiempo de reacción, de frenada, y evitar que el barrillo que se forma después de la lluvia pueda ser el origen de un deslizamiento indeseado.
- **Frenar de forma suave**, evitando el bloqueo del automóvil.
- **Extremar la atención** al tomar las **curvas, rampas y pendientes**.
- **Encender las luces de cruce** para mejorar la visibilidad.
- Si hay **nieve o hielo** abundantes: colocar **cadenas** en ruedas motrices.
- Si hay **viento fuerte**, **sujetar firmemente el volante y disminuir la velocidad**.

PIENSE POR ADELANTADO lo que puede ocurrir y esté preparado para cualquier emergencia

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL PEATÓN

Como peatón debe conocer las reglas de seguridad del tráfico, y respetarlas.

- **Al cruzar la calzada:**
 - Hacerlo cuando esté seguro de que no viene ningún vehículo. ¡No precipitarse!
 - Respetar los semáforos.
 - Utilizar los pasos señalizados (pasos de cebra).
 - Hacerlo en línea recta, de manera que esté sobre la vía el menor tiempo posible.
 - No cruzar distraídamente una calle.
 - No entretenerse, pero no correr para no tropezarse con los demás peatones.
 - Si la circulación está regulada por agentes de tráfico, seguir las indicaciones que éstos hagan. No cruzar por delante de un vehículo parado, sobre todo si es voluminoso (un autobús), ya que puede venir otro por detrás y no podrá verlo.
- **Al andar por la calle:**
 - Caminar por las aceras, en caso de no existir éstas circule lo más cerca posible del margen de la calzada.
 - No pasar por debajo de lugares peligrosos (escaleras de mano, andamios...)
 - Prestar atención a las posibles entradas y salidas de vehículos de los garajes.
 - Si el suelo está mojado, hay barro, hielo, extremar las precauciones. No correr.
 - Procurar utilizar calzado antideslizante.
- **Al andar por la carretera:**
 - Si tiene que transitar como peatón por vías urbanas o interurbanas, hacerlo siempre por la izquierda, de tal manera que tenga los vehículos de frente para poder verlos, en fila de a uno y lo más cerca del borde de la calzada y sin detenciones innecesarias.
 - Prestar atención a las señales (acústicas o luminosas) que hacen los conductores de vehículos para avisar de su proximidad.



RECOMENDACIONES CICLISTAS

Un ciclista muere cada cuatro días aproximadamente, lo que pone de relieve dos circunstancias preocupantes:

- La falta de conciencia del ciclista sobre la importancia del uso correcto de la bici y la necesidad de extremar las precauciones cuando se utiliza por la vía pública.
- El escaso cuidado y la poca atención que los conductores suelen prestar a los ciclistas.

Durante la circulación

- Circular por vías con poco tráfico y con arcén, y mantenerse siempre lo más cerca posible de la derecha.
- No circular en sentido contrario y tampoco en pelotón o en paralelo si no existe buena visibilidad o cuando ello pueda provocar un atasco.
- Cuando venga un vehículo, facilitar el adelantamiento pegándose a la derecha.



- Antes de adelantar a otro vehículo o de sortear algún obstáculo, comprobar que no viene nadie y señalizar la maniobra.
- Respetar la prioridad de los otros vehículos y no apurar al cruzar semáforos o intersecciones, ni al incorporarse a otras vías o rotondas.
- En cruces, intersecciones y rotondas, disminuir la velocidad y asegurarse de que el resto de vehículos respeta la prioridad.
- En atascos o con tráfico lento, no hacer zigzag entre el resto de vehículos.
- Señalizar siempre los cambios de dirección.
- Circular siempre con casco homologado.
- Usar prendas con elementos reflectantes, sobre todo de noche o cuando haya poca visibilidad.
- En caso de utilizar pantalón largo, emplear algún dispositivo para no se pueda enganchar con la cadena.

ACCIDENTES EN TRANSPORTE PÚBLICO

El número de accidentes en transporte público es muy inferior al número de accidentes en vehículos privados; no obstante conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

- No subir nunca a un vehículo en marcha.
- No intentar subir si va demasiado lleno. Al cerrar las puertas puede sufrir un incidente desagradable.
- Si viaja en metro, no acercarse al borde del andén.
- Una vez suene la señal de cierre, no intentar entrar. Podría quedarse atrapado entre las puertas.



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL.

Los Equipos de Protección Individual (EPI) deberán utilizarse cuando existan riesgos para la seguridad o salud de los trabajadores que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.

Los EPI proporcionarán una protección eficaz frente a los riesgos que motivan su uso, sin suponer por sí mismos u ocasionar riesgos adicionales ni molestias innecesarias.

NORMAS GENERALES DE UTILIZACIÓN DEL EPI

- Asegurar que el EPI disponible, es adecuado frente al riesgo contra el cual protege.
- Usar obligatoriamente el EPI para los trabajos en que así se haya establecido.
- Colocar y ajustar correctamente el EPI siguiendo las instrucciones recibidas.
- Tener en cuenta las limitaciones que presenta y utilizarlo únicamente cuando sea adecuado, siguiendo las instrucciones del fabricante recogidas en el manual de instrucciones o la documentación informativa facilitada por el fabricante de los EPI.
- Llevarlo puesto mientras se esté expuesto al riesgo y en las zonas en que esté establecida la obligatoriedad de uso.



- Controlar su correcto estado. La eficacia del EPI depende en gran medida de su adecuado mantenimiento y limpieza o desinfección. Por ello, su cuidado deberá hacerse siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Colocar el EPI después de su utilización en el lugar previsto para ello.
- Informar de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el EPI que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.

USO DE HERRAMIENTAS MANUALES.

RIESGOS	CAUSAS
Golpes o cortes Proyección de fragmentos o partículas	Utilización en trabajos para las que no han sido concebidas. Mantenimiento deficiente. Incorrecto almacenamiento y transporte.



- Elegir la herramienta apropiada para cada trabajo. No utilizar las herramientas para fines distintos de los previstos, ni sobrepasar las prestaciones para las que están diseñadas.
- Utilizar herramientas de buena calidad.
- Utilizar herramientas aisladas o aislantes en trabajos eléctricos.
- Utilizar herramientas antichispas en atmósferas potencialmente explosivas y/o inflamables, aunque sea temporal.
- Se recomienda el uso de guantes de seguridad en caso de riesgo de golpes y/o cortes (uso de cincel, cuchillo, punzón, pico, tijeras, etc.).
- Se recomienda el uso de gafas de seguridad en caso de riesgo proyecciones (uso de cincel, cuchillo, punzón, martillo, pico, tijeras, etc.)

Mantenimiento de las herramientas

- Desechar aquellas herramientas que presenten cabezas en mal estado, aplastadas, con fisuras o rebabas, o los mangos deteriorados, no debiéndose utilizar aquellos que estén rajados o sujetos con alambre.
- Mantener limpias las herramientas (mangos limpios y libres de sustancias resbaladizas).
- Mantener las articulaciones engrasadas para evitar su oxidación.
- En herramientas con mangos de madera, éstos deben estar limpios y nunca pintados, pues la pintura puede ocultar defectos como astillamientos, nudos, etc. Comprobar que el mango está bien encajado en la cabeza.
- Realizar un mantenimiento periódico, comprobando el estado de las herramientas (mangos, recubrimientos aislantes, afilado, etc.).
- Realizar las operaciones de revisión, siempre que sea preciso, por personal especializado, evitando en todo caso efectuar reparaciones provisionales.

Medidas preventivas durante el transporte



- No trasladarlas en los bolsillos: utilizar cinturones, bolsas o cajas portaherramientas.
- Para las herramientas cortantes o punzantes, utilizar fundas adecuadas.
- Al subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, llevar las herramientas de forma que las manos queden libres

Almacenamiento

- Guardar las herramientas en el lugar previsto para ello, perfectamente ordenadas en cajas, paneles o estantes adecuados.
- No abandonar las herramientas en lugares donde las inclemencias climatológicas o la posible presencia de sustancias químicas pudieran afectarlas; tampoco se dejarán detrás o encima de órganos móviles de equipos, ni en lugares situados en altura.



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Manipulación manual de cargas, operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entraña riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

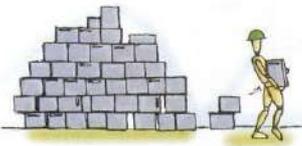
Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar, si se manipula en condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.)

La manipulación manual de cargas puede estar afectada por determinadas circunstancias como:

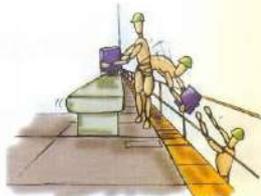
- Características de la carga que dificultan el manejo
- Situaciones que requieren esfuerzos físicos considerables.
- Medio de trabajo inadecuado.
- Condiciones inapropiadas de manipulación.
- Factores individuales.



ESFUERZO FÍSICO REQUERIDO



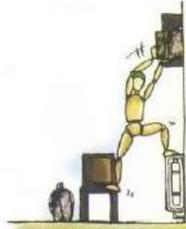
Esfuerzo físico excesivo:
reiteraciones en la manipulación de
cargas unitarias, etc.



Movimiento de torsión o de
flexión del tronco



Posturas mantenidas



Esfuerzo realizado con el cuerpo en
posición inestable

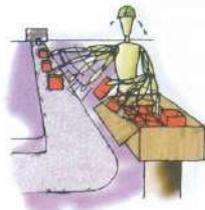


Necesidad de modificar la
posición de agarrar con la
carga suspendida



El esfuerzo puede acarrear un
movimiento brusco de la carga

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Frecuencia y duración
de la manipulación



Reposos o recuperación
insuficiente



Distancias de transporte muy grandes



Ritmo de trabajo impuesto sin posibilidad de cambio

FACTORES INDIVIDUALES



Aptitud física disminuida



Ropa inadecuada: calzado, guantes,
equipos de protección individual, etc.



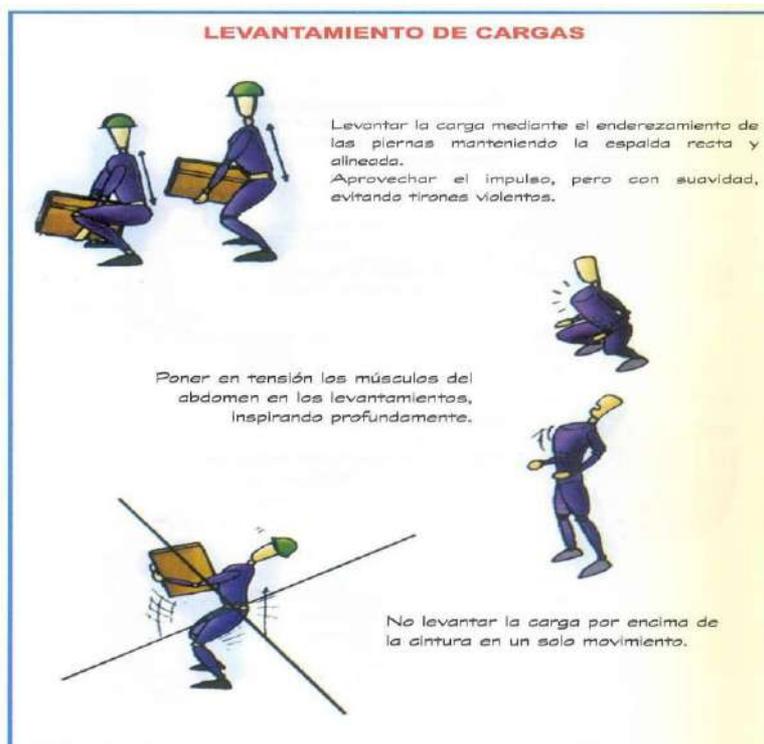
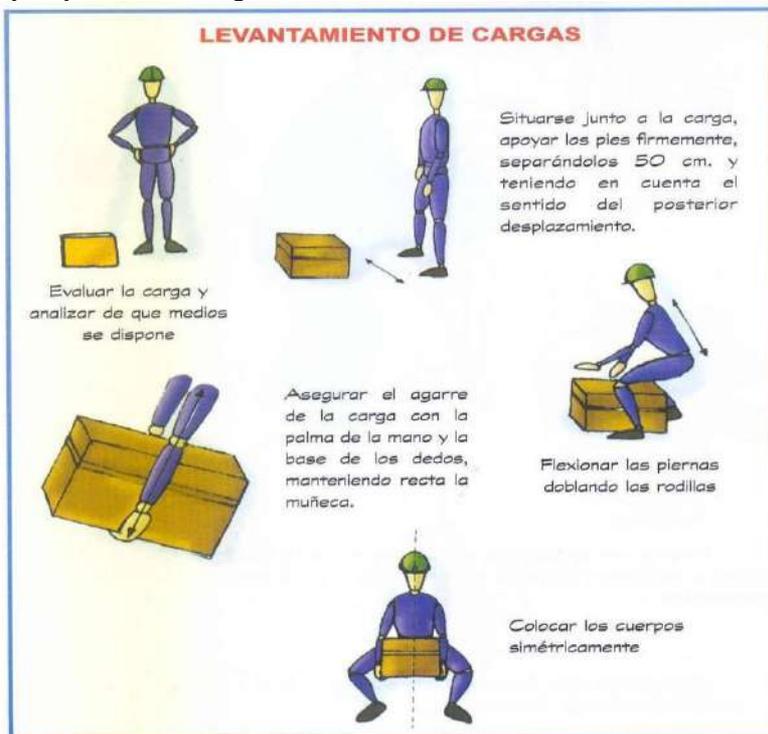
Formación o conocimiento insuficiente



Patologías
dorsolumbares

La existencia de riesgos no tiene por qué implicar daños o accidentes; para evitar estos efectos hay que controlar las situaciones teniendo en cuenta aspectos tales como:

- Levantamiento de cargas
- Transporte y sujeción de cargas.



TRANSPORTE Y SUJECIÓN DE CARGAS



Evaluar inicialmente la carga. Determinar qué se va a hacer con ella y analizar de qué medios se dispone



Transportar la carga manteniéndose erguido



Aproximar la carga al cuerpo.

Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tensos posibles.

Evitar las torsiones con cargas; se deberá girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies.

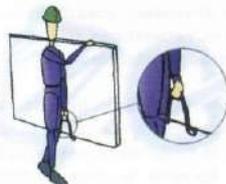
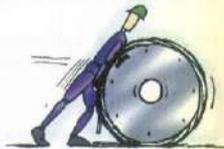


TRANSPORTE Y SUJECIÓN DE CARGAS



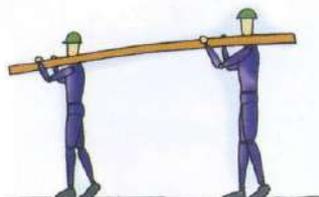
Llevar la cabeza con el mentón ligeramente hacia dentro

Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva para empujar los objetos o tirar de ellos



Utilizar siempre que sea posible mecanismos auxiliares de elevación de cargas: cinchas, yugos, etc.

Quando el transporte lo realicen varias personas, desplazar ligeramente a la persona de atrás respecto al de delante (para facilitar la visibilidad) y andar a contrapié



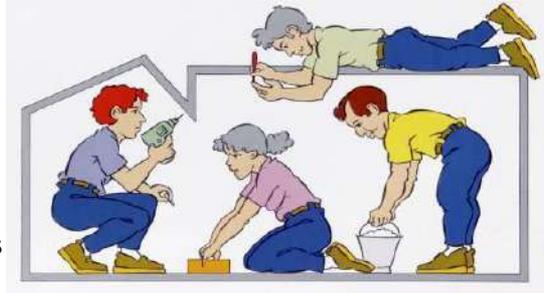
En el caso de que el transporte lo realicen varias personas, situarlos de forma adecuada para un correcto reparto de la carga: los más bajos hacia delante en el sentido de la marcha

POSTURAS FORZADAS

Las posturas forzadas son posiciones de trabajo que suponen que una o varias partes del cuerpo dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada, tanto en movimiento como parado. Estas posiciones “extremas” pueden generar lesiones músculoesqueléticas que afectan principalmente a cuello, tronco, brazos y piernas.

Las posturas forzadas más habituales son:

- De pie siempre en el mismo sitio.
- Sentado, tronco recto y sin respaldo.
- Tronco inclinado hacia delante, sentado o de pie.
- Cabeza inclinada hacia delante o hacia atrás.
- Malas posiciones al utilizar las herramientas y/o equipos.



Medidas preventivas: diseño del puesto de trabajo

- Reducir las exigencias físicas del trabajo utilizando nuevas herramientas o nuevos métodos de trabajo.
- Las herramientas y materiales deben estar próximos al lugar de uso y en un espacio definido y fijo.

Medidas preventivas: diseño de equipos de trabajo

- Evitar útiles que requieran sobreesfuerzo y que ocasionen sobrecarga muscular, así como posiciones articulares forzadas.
- Utilizar equipos de protección individual (guantes, dediles, etc.) que se ajusten bien y que no disminuyan la sensibilidad ya que, de lo contrario, se tiende a aplicar una fuerza por encima de lo necesario.

Medidas preventivas: diseño de herramientas manuales

- Evitar adquirir herramientas manuales de mala calidad.
- Las herramientas deben ajustarse a los trabajadores zurdos o diestros.
- Controlar que se realiza el mantenimiento adecuado de las herramientas.
- Evitar colocarlas, a la hora de trabajar, por encima de los hombros. Situarlas de frente a la tarea que se va a realizar y al alcance de los brazos para no inclinar el tronco.
- Evitar utilizar herramientas que obliguen a la muñeca a curvarse o adoptar una posición extrema; es conveniente que el antebrazo, la muñeca y la mano formen una línea recta.
- Utilizar la herramienta específica a las tareas a realizar.
- Evitar esfuerzos prolongados y aplicar una fuerza manual excesiva, ya que puede ocasionar sufrir lesiones en brazos y muñecas.

Medidas preventivas organizacionales

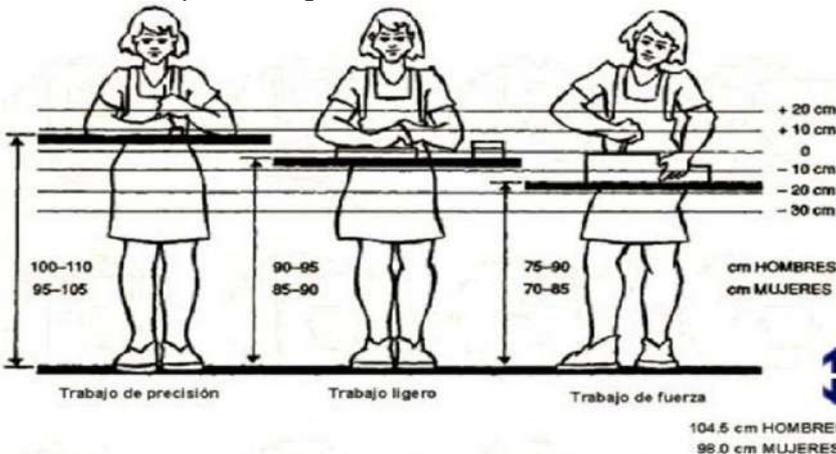
- Organizar el trabajo de forma que se realicen tareas variadas y/o realizar rotación con puestos de trabajo que utilicen distintos segmentos corporales para evitar la sobrecarga muscular.
- Evitar mantener la misma postura durante toda la jornada laboral. Los cambios de postura siempre van a resultar beneficiosos. Si no tienes posibilidad de cambios de postura, realiza micropausas de descanso.
- Aprovechar los descansos que tengas en el trabajo para cambiar de postura (sentarte, estirar músculos,...). Los periodos de descanso son preferibles que sean cortos y frecuentes (por ejemplo, descansar 5 minutos cada hora de trabajo).
- Durante los descansos, efectuar movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Asistir a las sesiones de formación que realice la empresa para conocer las pautas de trabajo seguro que puedan evitar que sufras lesiones por posturas forzadas.
- Es recomendable realizar el reconocimiento médico ofrecido por la empresa para prevenir posibles lesiones músculo-esqueléticas en cuello, espalda, piernas, brazos o manos.

Para trabajos de pie:



- Siempre que la tarea te lo permita, alternar la posición de pie con la de sentado para reducir la fatiga que se produce al mantener una posición fija prolongada.
- En caso de no ser posible, intentar mantener las curvaturas de la espalda en su alineamiento normal. El relax de la musculatura se realiza adoptando otras posturas antagónicas. Por ejemplo, agachándose de vez en cuando, doblando el tronco hacia atrás, cambiando el peso de un pie al otro, apoyando un pie en un reposapiés, etc.
- Evitar la postura estática caminando a ser posible, ya que la columna sufre menos.
- Intentar no hacer giros de espalda sino desplazamientos con todo el cuerpo dando pasos cortos.

- En general, es aconsejable que la altura de la superficie de trabajo se encuentre aproximadamente a la altura del codo del trabajador o a una altura ligeramente inferior. Si es preciso agacharse, evitar doblar el tronco, flexionando rodillas y cadera.



En la figura de la izquierda se muestran las alturas del plano de trabajo recomendadas por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo en función, tanto del tipo de trabajo, como si el trabajador es hombre o mujer.

Para trabajos en cuclillas o de rodillas:

1) Planificar

- Antes de ejecutar una tarea, hay que revisar la altura a la que ha de realizarse el trabajo.
- Suministrar los materiales necesarios para regular la altura, si fuese necesario.

2) Evitar el trabajo a ras del suelo

- Colocar plataformas de manera que el trabajo no se realice a la altura del suelo.
- Realizar las tareas auxiliares, como preparación de material o manejo de equipos, a la altura adecuada.

3) Si las posturas forzadas prolongadas son inevitables

- Si es inevitable trabajar a ras del suelo, intentar hacerlo sentado.
- Seleccionar, si es posible, un taburete o cualquier otro material adecuado a la persona que lo vaya a usar.
- Utilizar rodilleras cuando se trabaje arrodillado en el suelo.



Posición de los brazos:

- En general, los movimientos de los brazos deben ser simétricos, ya que trabajar con un solo brazo supone cargas estáticas al tronco.
- Evitar tener los brazos extendidos.
- Realizar los movimientos más frecuentes con los codos bajos y cercanos al tronco.

Para las posturas forzadas de cuello:

- En la medida de lo posible, intentar que los elementos del puesto que requieran de observación, estén dispuestos en frente del trabajador, sin obstáculos visuales y dentro de un área que vaya, preferiblemente, entre los hombros y la altura de los ojos.

Para las posturas forzadas de hombros:

- Colocar los elementos del puesto de trabajo a una altura entre las caderas y los hombros, para reducir las posturas forzadas de hombro, así como colocarlos cerca al tronco y delante del cuerpo.

Para las posturas forzadas de codos:

- Evitar los movimientos amplios del codo mediante el acercamiento de los elementos del puesto a la zona de alcance óptimo de la extremidad superior.
- Orientar los elementos del puestos de tal manera que no sea necesaria su rotación o giro.

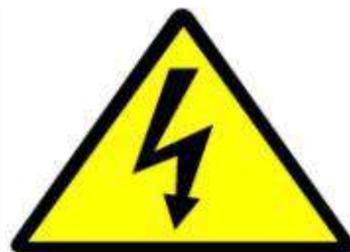


EQUIPOS DE TRABAJO ELÉCTRICOS

RIESGOS	CAUSAS
Golpes o cortes Proyección de fragmentos o partículas Contactos eléctricos	Contacto con elementos móviles del equipo. Mantenimiento inapropiado. Utilización no conforme a instrucciones del fabricante.

Medidas preventivas: Instalación

- El cuadro eléctrico al que se conecte el equipo debe contar con interruptores diferenciales que detecten posibles contactos eléctricos indirectos y con interruptores magnetotérmicos que corten el suministro en caso de calentamiento de la instalación.
- La instalación debe ser conforme a lo dispuesto en el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión.
- No anular los dispositivos de seguridad del cuadro eléctrico.
- Comprobar que el equipo está anclado o sujeto de forma que no pueda caer, volcar o desplazarse de forma incontrolada.



Medidas preventivas antes de comenzar la actividad

- Los equipos deben contar con marcado CE, declaración de conformidad y manual de instrucciones.



- Leer detenidamente el manual de instrucciones.
- Realizar una revisión de los equipos desechando aquellos en los que se detecte algún dispositivo de seguridad en mal estado: carcasa deteriorada, cable de conexión en mal estado, resguardos de seguridad anulados, etc..
- Cooperar con el empresario para el buen mantenimiento de los equipos de trabajo y los dispositivos de seguridad, avisando cuando se detecten deficiencias en los mismos.
- No efectuar reparaciones provisionales que puedan dañar sus sistemas de protección.
- Utilizar solamente accesorios y dispositivos adaptables a los equipos indicados en su manual de instrucciones.
- Los equipos de trabajo utilizados en emplazamientos muy conductores, deben ser de Clase III.
- En locales húmedos, adoptar las medidas necesarias en previsión de riesgos eléctricos: guantes aislantes, taburetes de madera, transformador de seguridad, etc.
- No utilizar equipos de trabajo en atmósferas explosivas, a no ser que estén preparadas para ello.

Medidas preventivas durante la utilización de equipos eléctricos

- Limitar el uso de cables de extensión a disposiciones puntuales, siendo éstos apropiados, con conexión a tierra. Evitar extender cables o alargadores en zonas con paso de personas o vehículos sin la protección adecuadamente resistente.
- Disponer de iluminación suficiente en la zona de uso del equipo.
- Evitar la presencia de personas ajenas en las zonas de trabajo.
- Utilizar ropa ajustada, llevar el pelo recogido y no utilizar cadenas, pulseras o anillos, que puedan ser arrastradas por partes móviles de los equipos.
- La postura de trabajo debe permitir ejecutar el trabajo de forma estable.
- Sujetar firmemente las piezas con las que se vaya a trabajar.
- Desconectar de la red siempre que se vaya a manipular el equipo (cambios de útil, mantenimientos, etc.), a través de la clavija de enchufe siempre y no del cable de alimentación. Los tirones en el cable de alimentación pueden causar roturas de hilos internos y/o pérdidas de aislamiento.
- No dejar los equipos conectados si no están en uso.

Medidas preventivas al finalizar los trabajos

- Efectuar las reparaciones por personal especializado.
- Realizar el mantenimiento conforme a las instrucciones del fabricante.



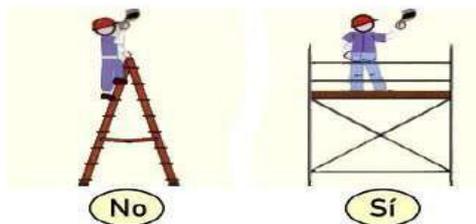
- Llevar a cabo las operaciones de mantenimiento, revisión o reparación con el equipo desconectado, a no ser que el manual de instrucciones indique lo contrario.

ESCALERA MANUAL.

CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL USO DE ESCALERAS MANUALES

Antes de utilizar una escalera de mano es fundamental analizar qué tipo de trabajo se va a realizar, y ver la conveniencia de la utilización de una escalera manual u otro tipo de medios. Para trabajos que puedan precisar esfuerzos y el uso de las dos manos, trabajos en intemperie con condiciones climáticas desfavorables, con visibilidad reducida u otros peligros debe sustituirse la escalera por otros medios como andamios, plataformas móviles, plataformas motorizadas, etc.

Las escaleras de mano deberán utilizarse de la forma y con las limitaciones establecidas por el fabricante, por lo que antes de su utilización deberán consultarse estos extremos.



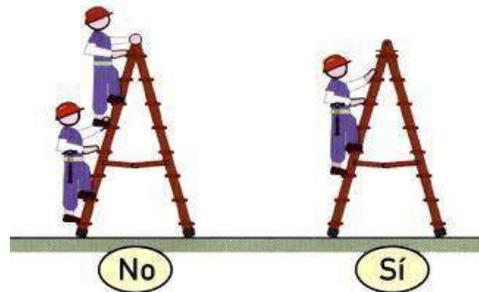
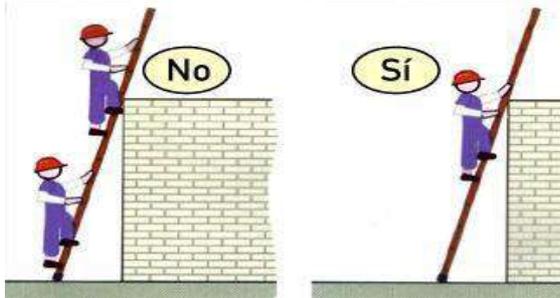
Los trabajos a más de 3,5 metros de altura, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, única y exclusivamente se realizarán si se utiliza cinturón de seguridad o se adoptan otras medidas de protección alternativas.

NORMAS DE UTILIZACIÓN

Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad esté asegurada.

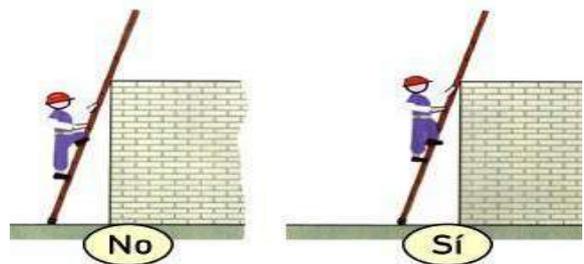
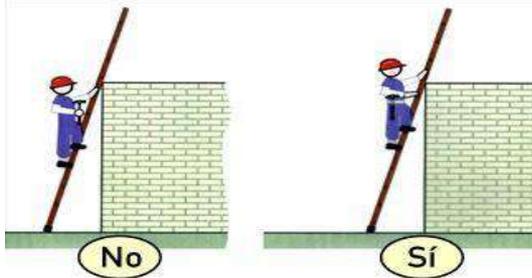
1. Antes de ubicar una escalera de mano, ha de inspeccionarse el lugar de apoyo para evitar contactos con cables eléctricos, tuberías, etc.
2. No se debe situar una escalera sobre elementos inestables o móviles (cajas, etc.).
3. Las superficies deben ser planas, horizontales, resistentes y no deslizantes.
4. Para ubicar una escalera en un suelo inclinado han de utilizarse zapatas ajustables de forma que los travesaños queden en posición horizontal.
5. No las coloque cerca de conductores eléctricos con tensión o delante de una puerta sin trabarla y señalizarla.
6. No situarla en lugar de paso para evitar todo riesgo de colisión con peatones o vehículos y en cualquier caso balizarla o situar una persona que avise de la circunstancia.
7. Se impedirá el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización ya sea mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros, ya sea mediante cualquier dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente
8. En los trabajos con escaleras de tijera, el tensor siempre ha de estar completamente extendido.
9. En los trabajos con escaleras extensibles, hay que asegurarse de que las abrazaderas sujeten firmemente.
10. Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas.
11. Si la utilización de la escalera ha de hacerse cerca de vías de circulación de peatones o vehículos, habrá que protegerla de golpes.
12. Debe impedirse el paso de personas por debajo de la escalera.

Las escaleras de mano no se utilizarán simultáneamente por más de un trabajador.



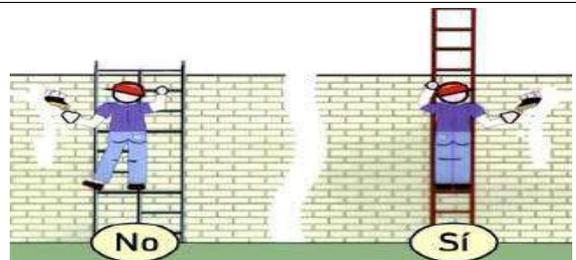
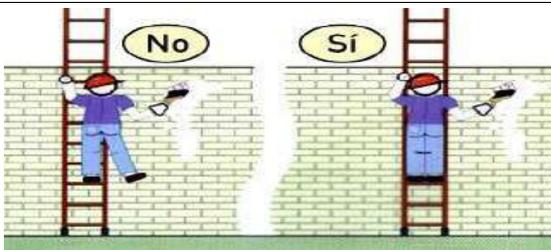
El ascenso, trabajo y descenso por una escalera de mano ha de hacerse con las manos libres, de frente a la escalera, agarrándose a los peldaños o largueros.

Subir por la escalera haciendo uso de todos los peldaños.



No trate de alcanzar objetos alejados de la escalera. Si necesita moverse lateralmente baje de la escalera y desplácela. No haga juegos de equilibrio innecesarios.

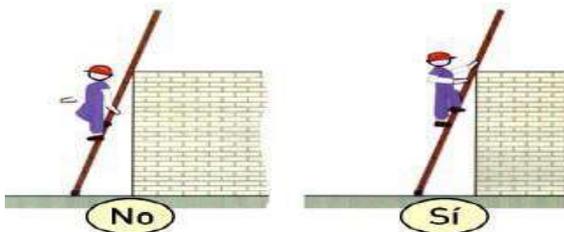
Queda prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.



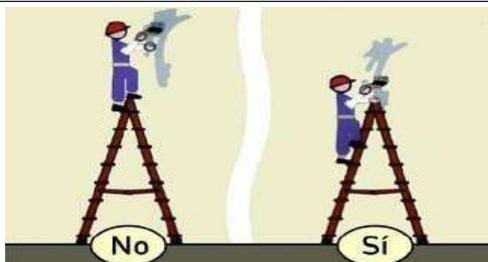
Se debe subir y bajar de cara a la escalera, y sujetándose con las manos en los largueros, no a los peldaños

El transporte de materiales o herramientas a mano se hará de modo que ello no impida una sujeción segura.

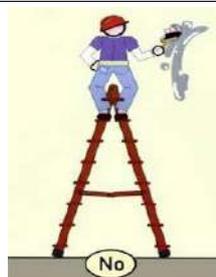
Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador. No debe utilizarse las escaleras de mano como pasarelas, ni tampoco para el transporte de materiales.



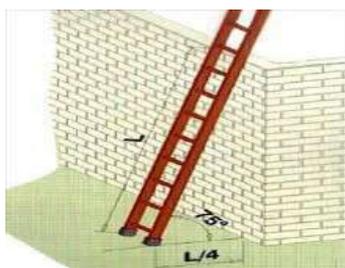
No suba hasta los últimos peldaños, deben quedar libres para poder asirse a ellos.



En la utilización de escaleras de mano de tijera no se debe pasar de un lado a otro por la parte superior, ni tampoco trabajar a "caballo".



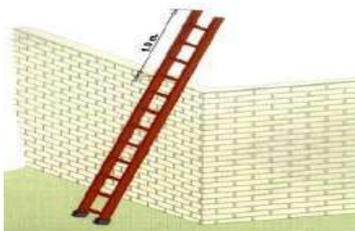
Se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75° con la horizontal.



El ángulo de apertura de una escalera de tijera debe ser de 30° como máximo, con la cuerda que une los dos planos extendida o el limitador de apertura bloqueado.



Cuando se utilicen para acceder a lugares elevados sus largueros deberán prolongarse al menos 1 metro por encima de ésta y deberá quedar bien fijada.



Antes de acceder a la escalera es preciso asegurarse de que tanto la suela de los zapatos como los peldaños, están limpios, en especial de grasa, aceite o cualquier otra sustancia deslizante.



No utilice escaleras de tijera como escaleras de apoyo. En cualquier momento se deslizarán y puede tener un accidente; las escaleras de tijera no se han diseñado para eso.

Nunca se debe mover una escalera manual estando el trabajador sobre ella.

Después de la utilización de la escalera se debe:

- Limpiar las sustancias que pudieran haber caído sobre ella.
- Revisar y, si se encuentra algún desperfecto que pueda afectar a su seguridad, señalarla con un letrero que prohíba su uso, enviándola a reparar o sustituir.

LEVANTAMIENTO DE UNA ESCALERA

Por una persona y en caso de escaleras ligeras de un sólo plano.

- Situar la escalera sobre el suelo de forma que los pies se apoyen sobre un obstáculo suficientemente resistente para que no se deslice.
- Elevar la extremidad opuesta de la escalera.
- Avanzar lentamente sobre este extremo pasando de escalón en escalón hasta que esté en posición vertical.
- Inclinar la cabeza de la escalera hacia el punto de apoyo.

Por dos personas (Peso superior a 25 Kg o en condiciones adversas)

- Una persona se sitúa agachada sobre el primer escalón en la parte inferior y con las manos sobre el tercer escalón.
- La segunda persona actúa como en el caso precedente.

Para el abatimiento, las operaciones son inversas y siempre por dos personas.

TRANSPORTE DE ESCALERAS

<p>Sólo se transportarán escaleras simples o de tijeras con un peso máximo que en ningún caso superará los 25 kg. No hacerla pivotar ni transportarla sobre la espalda, entre montantes, etc.</p>	<p>En el caso de escaleras transformables se necesitan dos personas y se deberán tomar las siguientes precauciones:</p>
<p>No se debe transportar horizontalmente. Hacerlo con la parte delantera hacia abajo. Las extensibles se transportarán con los paracaídas bloqueando los peldaños en los planos móviles y las cuerdas atadas a dos peldaños vis a vis en los distintos niveles. No arrastrar las cuerdas de las escaleras por el suelo.</p>	
<p>Transportar plegadas las escaleras de tijera.</p>	<p>No utilizarlas para transportar materiales</p>

ALMACENAMIENTO

Las escaleras de madera deben almacenarse en lugares al amparo de los agentes atmosféricos y de forma que faciliten la inspección.

Las escaleras no deben almacenarse en posición inclinada.

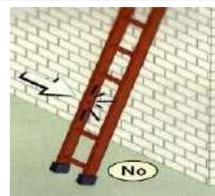
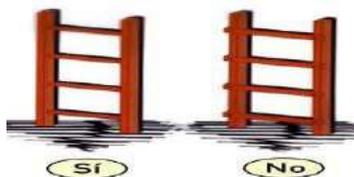
Las escaleras deben almacenarse en posición horizontal, sujetas por soportes fijos, adosados a paredes.



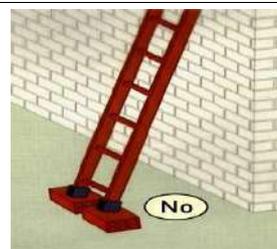
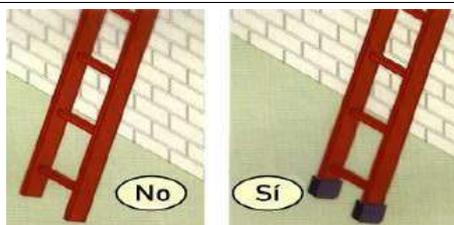
INSPECCIÓN

Las escaleras deberán inspeccionarse antes de su uso y como máximo, cada seis meses, comprobando, entre otros:

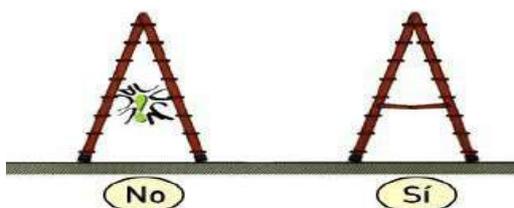
Peldaños flojos, mal ensamblados, rotos, con grietas, o indebidamente sustituidos por barras o sujetos con alambres o cuerdas.



Mal estado de los sistemas de sujeción y apoyo.



Defecto en elementos auxiliares (poleas, cuerdas, etc.) necesarios para extender algunos tipos de escaleras.



Ante la presencia de cualquier defecto de los descritos se deberá retirar de circulación la escalera.

Ésta deberá ser reparada por personal especializado o retirada definitivamente. Se dejará constancia documental de todas las revisiones que se efectúen.

USO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

A continuación se indican las actuaciones y comportamientos que constituyen las buenas prácticas en el uso de productos químicos.

- Antes de iniciar cualquier operación con productos químicos leer el etiquetado y ficha de datos de seguridad para informarse de sus riesgos y medidas preventivas.
- Evitar el trasvase de productos químicos, mantenerlos en sus recipientes originales.
- Disolver agentes corrosivos de forma que el corrosivo caiga sobre el agua, nunca al revés.
- No remover o agitar soluciones ácidas con objetos metálicos.
- No calentar ningún recipiente que se encuentre cerrado.
- Transportar los recipientes de capacidad superior a 2 litros mediante protectores de envases, cubos o carros de transporte.
- No comer, beber ni fumar en lugares donde se manipulen y/o almacenen productos químicos.
- Lavarse las manos tras la utilización de productos químicos, así como después de quitarse la ropa de trabajo y los equipos de protección individual.
- Guardar la ropa de trabajo y equipos de protección individual separados de la ropa personal.

Trasvase de productos químicos.

- Minimizar las cantidades a trasvasar.
 - Antes de llenar un envase comprobar que está limpio y sin corrosión.
 - Emplear, preferiblemente, envases metálicos. Utilizar envases de vidrio sólo para pequeñas cantidades (2 litros para agentes corrosivos y/o tóxicos y 4 litros para agentes inflamables). Inspeccionar visualmente los envases de plástico y comprobar el estado de su vigencia.
- 
- Limpiar los envases que se vayan a reutilizar, aunque se destinen al mismo producto.
 - Etiquetar el recipiente receptor igual que el original. Identificar el producto como se conoce en el centro de trabajo.
 - No trasvasar productos químicos a envases de bebidas o alimentos.
- Realizar los trasvases en una zona bien ventilada. No efectuar trasvases en almacenes de productos químicos ni en espacios confinados. No trasvasar productos muy inflamables en sótanos.
 - Obligatorio realizar los trasvases bajo sistemas de ventilación por extracción localizada cuando se generen gases, vapores o aerosoles.
 - Disponer de un sistema para control de derrames.
 - No absorber los derrames con trapos o papel (aunque se lleven guantes), especialmente los de productos corrosivos.
 - No usar serrín para absorber líquidos inflamables, utilizar material adecuado para el líquido inflamable.
 - Reducir las operaciones manuales al mínimo.
 - Antes de efectuar el trasvase abrir lentamente el recipiente.

- Evitar el trasvase por gravedad o vertido libre, utilizar sistemas de bombeo manuales o mecánicos y llenar el recipiente de abajo a arriba.
- Trasvasar a velocidades lentas, evitando las salpicaduras y las proyecciones, especialmente cuando se trate de líquidos o polvos inflamables.
- Mantener unos tiempos de espera entre la finalización del trasvase y el inicio de operaciones que puedan generar focos de ignición (por ej. toma de muestras, apertura de tapas, etc.).
- Para líquidos inflamables conductores el tiempo mínimo será de 30 segundos y para no conductores de 1 minuto.
- Mantener los recipientes cerrados herméticamente.
- No pipetear con la boca. Emplear sistemas de dosificación para pequeñas cantidades de líquidos.
- Al trasvasar líquidos inflamables realizar la conexión equipotencial entre los diferentes recipientes y la puesta a tierra del conjunto de la instalación. Utilizar recipientes conductores de la electricidad (por ej. metálicos).

Almacenamiento de productos químicos.

- Disponer en el área de trabajo solamente de los productos que se vayan a utilizar y mantener el resto en un área de almacenamiento.
- No almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso de vehículos, en huecos de escaleras, en vestíbulos de acceso general, salas de visitas y lugares de descanso.
- Mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo.
- Almacenar en armarios los productos más peligrosos, especialmente inflamables, muy inflamables, cancerígenos, mutágenos y tóxicos para la reproducción.
- No colocar en estantes elevados recipientes más grandes de medio litro. Los recipientes más grandes hay que colocarlos en los niveles más bajos.
- Utilizar materiales inertes como elementos de separación entre productos peligrosos.
- Agrupar y clasificar los productos por su riesgo e incompatibilidades, teniendo en cuenta las cantidades máximas recomendadas.

Incompatibilidades en el almacenamiento de productos químicos. Almacenamiento separado o conjunto.

	Explosivos	Comburentes	inflamables	tóxicos	Corrosivos	Nocivos
Explosivos	SÍ	NO	NO	NO	NO	NO
Comburentes	NO	SÍ	NO	NO	NO	(2)
inflamables	NO	NO	SÍ	NO	(1)	SÍ
tóxicos	NO	NO	NO	SÍ	SÍ	SÍ
Corrosivos	NO	NO	(1)	SÍ	SÍ	SÍ
Nocivos	NO	(2)	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ

(1) Se podrán almacenar conjuntamente si los productos corrosivos no están envasados en recipientes frágiles.

(2) Se podrán almacenar juntos si se adoptan ciertas medidas de prevención. Son criterios generales.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Utilizar el EPI necesario según la información de la ficha de seguridad del producto.



ETIQUETADO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

A continuación, se muestra el etiquetado normalizado según la normativa europea de aplicación (Reglamento CE 1272/2008).

Identificación y clasificación de los peligros

PICTOGRAMA	SÍMBOLO	TIPO DE SUSTANCIA O EFECTOS PARA LA SALUD	PICTOGRAMA	SÍMBOLO	TIPO DE SUSTANCIA O EFECTOS PARA LA SALUD	
	BOMBA EXPLOTANDO	<ul style="list-style-type: none"> Explosivos. Sustancias y mezclas que reaccionan espontáneamente. Peróxidos orgánicos. 		CALAVERA Y TIBIAS CRUZADAS	<ul style="list-style-type: none"> Toxicidad aguda (oral, cutánea, por inhalación). 	
	LLAMA	<ul style="list-style-type: none"> Gases inflamables. Aerosoles inflamables. Líquidos inflamables. Sólidos inflamables. Sustancias y mezclas que reaccionan espontáneamente. Líquidos pirofóricos. Sólidos pirofóricos. Sustancias y mezclas que experimentan calentamiento espontáneo. Sustancias y mezclas que en contacto con el agua desprenden gases inflamables. Peróxidos orgánicos. 		SEÑO DE EXCLAMACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Toxicidad aguda (oral, cutánea, por inhalación). Irritación cutánea. Irritación ocular. Sensibilización cutánea. Toxicidad específica en determinados órganos (exposición única). Irritación de las vías respiratorias. Efectos narcóticos. 	
	LLAMA SOBRE UN CÍRCULO	<ul style="list-style-type: none"> Gases comburentes. Líquidos comburentes. Sólidos comburentes. 		PELIGRO PARA LA SALUD	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilización respiratoria. Mutagénesis en células germinales. Carcinogénesis. Toxicidad para la reproducción. Toxicidad específica en determinados órganos (exposición única). Toxicidad específica en determinados órganos (exposiciones repetidas). Peligro por aspiración. 	
	BOMBONA DE GAS	<ul style="list-style-type: none"> Gases a presión. Gases comprimidos. Gases licuados. Gases licuados refrigerados. Gases disueltos. 		MEDIO AMBIENTE	<ul style="list-style-type: none"> Peligroso para el medio ambiente acuático: <ul style="list-style-type: none"> Toxicidad aguda. Toxicidad crónica. 	
	CORROSIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Corrosivos para los metales. Corrosión cutánea. Lesión ocular grave. 				
FÍSICOS			SALUD			AMBIENTALES

FICHAS INFORMATIVAS ADICIONALES PARA TRABAJOS DE CONSTRUCCIÓN

- **Trabajos en construcción.**
- **Herramientas eléctricas portátiles.**
- **Andamios de borriquetas.**

TRABAJOS EN CONSTRUCCIÓN

A continuación, se indican los riesgos más frecuentes a los que están expuestos los trabajadores que realizan trabajos en construcción y/o acceden a obras de construcción, así como una serie de medidas preventivas a adoptar:

Caída de personas a distinto nivel:

- Asegurar que siempre que exista riesgo de caída en altura de al menos 2 metros, estén instaladas todas las protecciones colectivas necesarias, es decir, barandilla, listón intermedio y rodapié, redes o cualquier otra medida eficaz.
- No trabajar en la proximidad de huecos de ascensor, patinillos y bordes de forjado si no hay instalada una protección colectiva y/o se dispone y utiliza protección individual (arnés a punto de anclaje).
- No retirar, anular o modificar las protecciones colectivas disponibles en huecos de ascensor, patinillos y bordes de forjados para evitar y/o minimizar el riesgo de caída.
- Comprobar que las redes estén libres de materiales, bien colocadas y que carecen de aberturas por donde puedan caer los trabajadores.
- Verificar y, en su caso, comunicar cualquier deficiencia que se detecte en las protecciones colectivas de la obra a un responsable para su inmediata subsanación.
- Evitar depositar material, escombros y cualquier elemento sobre las redes de seguridad de la obra. Mantenerlas libres de estos elementos.

Caída de personas al mismo nivel:

- Mantener las zonas de trabajo limpias y ordenadas.
- Evitar almacenamientos temporales de material fuera de los espacios habilitados para su acopio.
- Segregar y depositar los residuos generados en la obra en los contenedores habilitados para ello.
- Mantener y respetar la señalización disponible en obra.
- Circular por la obra por las zonas habilitadas a los trabajadores, evitando el paso y permanencia en las vías destinadas a la circulación de vehículos.
- - En zonas de escasa iluminación natural, utilizar iluminación artificial fija o portátil.

Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento:



- Realizar el almacenamiento de material en las zonas habilitadas para su acopio, nunca en zonas inestables y/o al borde de huecos, forjados.
 - No almacenar material en zonas de paso de la obra.
 - Almacenar el material apilado de forma estable y a una altura de almacenaje que evite la desestabilización y caída de la carga.
 - Acceder a las excavaciones por los accesos habilitados para ello.
- Antes de acceder al interior de una excavación, verificar que sus paredes se encuentran entibada o taluzada. Verificar el estado tras condiciones climatológicas adversas (hielo, deshielo, lluvias) y/o interrupciones prolongadas.

Caídas de objetos en manipulación:

- No retirar los elementos delimitadores de la zona de evacuación de escombros, así como la señalización de la misma.

- No acceder ni permanecer en la zona de evacuación de los escombros procedentes de las bajantes durante el uso de las mismas.
- No retirar ni evacuar escombros en las plantas por zonas no habilitadas ni señalizadas para ello. Trasladar los escombros hasta el lugar dónde se produce su evacuación, utilizando las bajantes instaladas para ello.
- Utilizar correctamente, según las indicaciones del fabricante, el calzado de seguridad proporcionado en la manipulación de objetos (escombros, material, herramientas...).

Caídas de objetos desprendidos:

- No permanecer en el trayecto y/o debajo de cargas suspendidas.
- Mantenerse en todo momento a la vista del operador de la grúa cuando nos encontremos en la zona de influencia del desplazamiento de cargas suspendidas.
- Utilizar correctamente, según las indicaciones del fabricante, la ropa y accesorios (brazales, guantes) de señalización durante las operaciones de izado, desplazamiento y deposición de cargas por la obra.
- Utilizar correctamente, según las indicaciones del fabricante, el casco de seguridad en los trabajos y circulación por todo el recinto de la obra.

Pisadas sobre objetos:



- Evitar abandonar las herramientas en las zonas de trabajo, zonas de paso y, en general, en el recinto de la obra fuera de los elementos y/o áreas habilitadas para su almacenaje.
- A la finalización de los trabajos, se debe recoger, limpiar y verificar las herramientas manuales utilizadas y almacenarlas en una zona habilitada para ello (en cajas de herramientas cerradas, mural de pared, estanterías aptas para este uso...). De igual manera se debe limpiar y eliminar del lugar de trabajo todo el material sobrante y residuos que se hubiesen generado, especialmente de las zonas de paso.
- El material sobrante, desperdicios, recortes, etc. se deben recoger y apilar en los lugares y/o contenedores habilitados para su posterior recogida y transporte al vertedero.
- Utilizar correctamente, según las indicaciones del fabricante, el calzado de seguridad contra el riesgo de perforación en el tránsito por el recinto de la obra.

Golpes contra objetos inmóviles:

- Mantener las zonas de paso y tránsito de la obra limpias y ordenadas.
- Mantener despejadas las zonas de paso, salidas, entradas y vías de circulación del recinto de la obra o lugar de trabajo. Evitar realizar almacenajes temporales en estas zonas.
- Transitar por la obra por las zonas de paso habilitadas, en ningún caso, acceder y/o permanecer en áreas que estén acotadas y señalizado su prohibición de acceso y/o paso.

Atropellos, golpes o choques contra vehículos:

- Utilizar los accesos de la obra habilitados para los trabajadores. No utilizar en ningún caso para esto los accesos de uso para los vehículos y maquinaria de obra.
- Extremar la precaución y atención cuando se circule por el interior de la obra, especialmente cuando haya movimiento y circulación de equipos y maquinaria de trabajo.
- Mantenerse en todo momento a la vista de los operadores y conductores de equipos de trabajo, maquinaria y vehículos que transiten por el recinto de la obra, especialmente en maniobras en las que no dispongan de campo de visión.
- Utilizar correctamente, según las indicaciones del fabricante, la ropa y accesorios (brazaletes, guantes) de señalización durante cuando se tenga que transitar por vías de circulación y paso de la obra.

Equipos de protección individual.



**Ropa y accesorios
(brazaletes, guantes) de
señalización**



**Calzado de seguridad contra
riesgo de perforación y
protección contra caídas de
objetos**



Casco de seguridad

HERRAMIENTAS ELÉCTRICAS PORTÁTILES.

RIESGOS	CAUSAS
Golpes o cortes Proyección de fragmentos o partículas Contactos eléctricos Vibraciones Explosión	Contacto con elementos móviles de la herramienta. Mantenimiento inapropiado. Utilización no conforme a instrucciones del fabricante. Utilización en atmósferas potencialmente explosivas



Medidas preventivas: Instalación

- El cuadro eléctrico al que se conecte el equipo debe contar con interruptores diferenciales que detecten posibles contactos eléctricos indirectos y con interruptores magnetotérmicos que corten el suministro en caso de calentamiento de la instalación.
- La instalación debe ser conforme a lo dispuesto en el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión.
- No anular los dispositivos de seguridad del cuadro eléctrico.

👉 Medidas preventivas antes de comenzar la actividad

- Las herramientas eléctricas deben contar con marcado CE, declaración de conformidad y manual de instrucciones.
- Leer detenidamente el manual de instrucciones.
- Realizar una revisión de la herramienta desechando aquella que se encuentre con la carcasa dañada o con el cable de conexión en mal estado.
- Cooperar con el empresario para el buen mantenimiento de las herramientas, avisando cuando se detecten deficiencias en las mismas.
- No efectuar reparaciones provisionales que puedan dañar sus sistemas de protección.
- Utilizar solamente accesorios y dispositivos adaptables indicados en su manual de instrucciones.
- Antes de conectarla a la red asegurarse que no tiene el dispositivo de bloqueo puesto.
- Las herramientas eléctricas portátiles manuales utilizadas en obras o emplazamientos muy conductores, deben ser de Clase III.
- En locales húmedos, adoptar las medidas necesarias en previsión de riesgos eléctricos: guantes aislantes, taburetes de madera, transformador de seguridad, etc.
- Utilizar cinturón de seguridad en todos los trabajos en alturas.
- No utilizar herramientas eléctricas en atmósferas explosivas, a no ser que estén preparadas para ello.

Medidas preventivas durante la utilización de herramientas eléctricas

- Limitar el uso de cables de extensión a disposiciones puntuales, siendo éstos apropiados, con conexión a tierra. Evitar extender cables o alargadores en zonas con paso de personas o vehículos sin la protección adecuadamente resistente.
- Utilizar ropa ajustada, llevar el pelo recogido y no utilizar cadenas, pulseras o anillos, que puedan ser arrastradas por partes móviles.
- La postura de trabajo debe permitir ejecutar el trabajo de forma estable.
- Sujetar firmemente en bancos de trabajo o con mordazas las piezas con las que se vaya a trabajar.
- Para evitar la exposición a vibraciones limitar la intensidad y duración del uso de la herramienta realizando pausas periódicas y/o rotación de trabajadores.
- Desconectar de la red siempre que se vaya a manipular la herramienta (cambio de útil, mantenimientos, etc.), a través de la clavija de enchufe siempre y no del cable de alimentación. Los tirones en el cable de alimentación pueden causar roturas de hilos internos y/o pérdidas de aislamiento.
- No dejar las herramientas conectadas si no están en uso.

Medidas preventivas al finalizar los trabajos

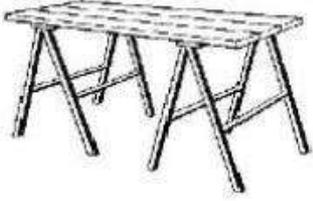
- Guardar las herramientas en lugares secos y protegidos de golpes accidentales.
- Efectuar las reparaciones por personal especializado.
- Realizar el mantenimiento conforme a las instrucciones del fabricante. Llevar a cabo las operaciones de mantenimiento, revisión o reparación con la herramienta desconectada, a no ser que el manual de instrucciones indique lo contrario.

ANDAMIOS DE BORRIQUETAS

RIESGOS	CAUSAS
Caídas a distinto nivel Electrocución por contacto directo con líneas aéreas.	Montaje inadecuado del andamio. Superficies en mal estrado. Presencia de líneas eléctricas

Uso andamios

- Usar andamios de borriquetas:
 - Hasta 3 metros de altura podrán emplearse andamios de borriquetas fijas, sin arriostramiento.
 - Entre 3 y 6 metros se emplearán borriquetas armadas de bastidores móviles arriostrados.
 - No se permitirá el uso de andamios de borriquetas de más de 6 metros de altura.
- Prohibido utilizar andamiadas sobre materiales de construcción como bovedillas, ladrillos, etc., así como bidones o cualquier otro elemento auxiliar no específico para tal fin.
- Las plataformas de trabajo tendrán una anchura mínima de 60 cm. y en caso de ser formadas con tablones de madera, éstos estarán unidos entre sí.
- Comprobar que los tablones de madera estén sanos aparentemente, con sus uniones ensambladas y encoladas (no clavadas), y sin nudos.
- Montar las plataformas sobre borriquetas perfectamente niveladas, evitando en todo momento, los trabajos sobre superficies inclinadas o desniveladas. Asegurar su estabilidad.
- Anclar las plataformas a las borriquetas, y comprobar que no sobresalen más de 20 cm. por los laterales, para evitar posibles basculamientos.
- No permitir que las borriquetas disten más de 3,50 m. una de otra.
- Las borriquetas de tipo de tijera, tendrán topes y cadenilla de apertura máxima.
- No instalar sobre la plataforma de trabajo ningún otro andamio o elemento auxiliar para alcanzar mayores alturas. Utilizar, para una mayor altura, un andamio de borriquetas adecuado.
- Almacenar sobre la plataforma de trabajo el material estrictamente necesario y perfectamente repartido, para evitar sobrecargas innecesarias.
- Las plataformas de trabajo de más de 2 metros de altura sobre el suelo deben disponer de barandillas resistentes de altura mínima de 90 cm., un pasamanos y una protección que impida el paso o deslizamiento de los trabajadores.

		
Andamios de borriquetas sin arriostramiento. Tipo Caballete	Andamios de borriquetas sin arriostramiento. Tipo horizontal vertical	Andamio de borriquetas armadas de bastidores móviles arriostrados

- Para el trabajo sobre borriquetas situados junto al borde de forjados, junto a ventanas, en balcones, cubiertas o similares, se deberá proteger el riesgo de caída mediante la colocación de barandillas de tal forma que éstas queden dispuestas a 90 cm. por encima de la plataforma de trabajo, mediante redes verticales tensadas, o mediante la colocación de puntos fijos para el anclaje de sistemas anticaídas.

Riesgo Eléctrico

- Evitar que las borriquetas aprisionen cables o mangueras eléctricas, con el fin de evitar el corte de dichos cables y las posteriores consecuencias por contacto eléctrico.
- Para trabajar en proximidad de líneas eléctricas, seguir los siguientes pasos:
 - Guardar la distancia mínima de seguridad para realizar trabajos en las proximidades de líneas eléctricas con los conductores desnudos.
 - Si no es posible, previo a los trabajos, solicitar a la compañía de electricidad el corte de tensión en el tramo de línea correspondiente durante la realización del trabajo.
 - Si lo anterior no es posible, adoptar algún tipo de protección que evite cualquier contacto accidental con los cables eléctricos, ya sea directamente por parte del trabajador, ya sea a través de algún elemento conductor, como pudiera ser un puntal metálico, la propia estructura del andamio durante el montaje, etc. Estas medidas podrán ser, protección de los cables eléctricos mediante cable aislante o mediante una pantalla aislante.
- Tales medidas las llevará a cabo personal autorizado de la empresa suministradora de electricidad, siendo además recomendable cortar la tensión en el tramo de línea afectado mientras se estén realizando trabajos en su proximidad.

Verificaciones periódicas

- Verificar los andamios de borriquetas y las protecciones instaladas por una persona competente:
 - Antes de su puesta en servicio.
 - Al menos una vez por semana.
 - Después de una interrupción prolongada de los trabajos.
 - Cada vez que su estabilidad o su resistencia puedan estar comprometidas.
 - Además, diariamente por los encargados y trabajadores que hayan de utilizarlo

FICHAS INFORMATIVAS ADICIONALES PARA TRABAJOS AGRARIOS.

- **Tareas de poda.**
- **Uso de fertilizantes y abonos.**

TAREAS DE PODA

A continuación se indican los riesgos más frecuentes a los que están expuestos los trabajadores que realizan tareas de poda, así como una serie de medidas preventivas a adoptar:

RIESGOS	CAUSAS
Caídas a distinto nivel caídas de ramas y materiales Golpes contra ramas Desplome o caída de objetos. Contactos eléctricos Golpes o cortes por objetos o herramientas rapamientos los derivados del padecimiento de enfermedades no detectadas (epilepsia, vértigo, etc)	Contacto con elementos móviles del equipo. Mantenimiento inapropiado. Utilización no conforme a instrucciones del fabricante.

Medidas preventivas antes de comenzar la actividad

- Acotar y señalizar la zona de trabajo mediante el uso de vallas, cintas de señalización impidiendo el acceso a la zona al personal no autorizado.
- En caso de trabajos en calzadas o zonas próximas a vías con tráfico rodado:
 - Señalizar mediante señales de advertencia de peligro tipo obra y se utilizarán conos para delimitar la zona de peligro.
 - Si fuera necesario regular el tráfico a través de personal debidamente equipado (ropa de alta visibilidad, señales de control de tráfico, etc.)
- No comenzar los trabajos:
 - si hay personal no autorizado dentro de la zona acotada para el trabajo.
 - si no se ha señalizado la zona de circulación de vehículos que puede estar invadida por los trabajadores
- Verificar el estado de los medios auxiliares utilizados: escaleras o plataformas elevadoras, así como el correcto montaje y colocación de los mismos en la zona de trabajo en condiciones de seguridad.



Medidas preventivas durante la realización de la tarea

- En cada árbol trabajará únicamente un operario.
- Reconocer el estado de las diferentes clases de madera y evaluar su resistencia antes de utilizarlas como asideros o puntos de apoyo.
- No realizar talas en presencia de cables eléctricos en tensión. En caso de existir, cumplir con el procedimiento de trabajo que hubiera elaborado la empresa para realizar trabajos en proximidad.
- No realizar trabajos de poda en altura con viento o en condiciones meteorológicas adversas.
- Sujetar las herramientas con cuerdas o correas tanto cuando se utilicen como cuando no estén en uso. Utilizar cinturón portaherramientas durante los trabajos de poda.
- No arrojar herramientas, materiales, etc. al trabajar en lugares elevados, entregarlos en mano o utilizar cuerdas o capazos.
- No situarse debajo de zonas donde exista el riesgo de caída de objetos desprendidos, debiendo utilizarse obligatoriamente casco de seguridad en toda la zona de exposición al

riesgo. Dejar una distancia de seguridad, desde la zona exterior del árbol, mayor a 3 metros.

- Atar con cuerdas las ramas que presenten peligro por su caída si se realiza la poda en la vía pública.
- No abandonar un árbol dejando ramas a medio cortar.
- Precaución en la poda de palmeras por pinchazos de las hojas al caer y al recogerlas.
- Para llamar la atención de un operario que esté trabajando, acercarse siempre por la parte frontal. No aproximarse hasta que no haya interrumpido la tarea.

Equipos de protección individual.

				
Calzado de trabajo	Casco de seguridad con barbuquejo	Gafas de protección	Protección auditiva	Guantes de seguridad

USO DE FERTILIZANTES Y ABONOS

Los **abonos** y **fertilizantes** son sustancias que se incorporan a la tierra para favorecer el rendimiento de las cosechas. Según su composición química, se distingue entre abonos naturales u orgánicos (estiércol, purines, turba, etc.) y abonos artificiales (nitrogenados, fosforados, potásicos y abonos compuestos).

RIESGOS	CAUSAS
Proyección de fragmentos Contacto con sustancias tóxicas o corrosivas Exposición a agentes químicos intoxicantes Quemaduras Reacciones alérgicas Exposición a agentes biológicos. Incendios o explosiones.	Toxicidad del producto para las personas y de la concentración aplicada Tiempo de exposición Frecuencia Incorrecta manipulación y aplicación Condiciones ambientales. Características propias del trabajador Ausencia de información y formación

VÍAS DE ENTRADA

- Vía digestiva, al comer, beber o fumar durante la manipulación del producto.
- Vía respiratoria, al respirar el aire contaminado por el producto, principalmente durante la aplicación.
- Vía dérmica, a través de la piel en la preparación y aplicación, y también por derrames, salpicaduras o uso de ropa contaminada.
- Vía parenteral, a través de heridas, llagas, pinchazos, etc., presentes en la piel desnuda.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- Proteger las partes del cuerpo que puedan entrar en contacto con las sustancias (manos, ojos, piel) con guantes, gafas protectoras y monos de trabajo.
- Cubrir heridas, rasguños o arañazos de las manos, con vendas o tiritas y usar guantes impermeables (con marcado CE).
- Trabajar con guantes y botas de caña alta de material impermeable en el manejo de estiércol.
- Utilizar máscaras provistas de filtro para las vías respiratorias cuando así lo indique la ficha de seguridad del producto.
- Para deshacer los terrones, emplear siempre utensilios de madera que eviten chispas y que el nitrato de amónico produzca explosiones. Mantenerlo también alejado de focos de calor o de materias orgánicas.
- Vacunarse periódicamente, en especial contra el tétanos, si manipula abonos orgánicos
- No manipular estos productos las personas enfermas, convalecientes o que hayan ingerido alcohol.
- Utilizar, a ser posible, productos ya preparados para su aplicación, evitando de esta forma manipulaciones innecesarias.
- Adquirir y conservar los productos en sus envases originales, en establecimientos autorizados y solicitar la ficha de seguridad del producto al proveedor.
- Adoptar las precauciones desde las operaciones previas, al medir la cantidad de producto, verterlo, mezclarlo o cargarlo. Efectuar estas operaciones al aire libre o en un local bien ventilado.
- Leer atentamente las etiquetas y fichas de seguridad y rechazar todo producto que no vaya acompañado de instrucciones claras para su uso.
- Conocer la situación meteorológica:

- Comprobar la dirección del viento antes de comenzar su trabajo, y realizar la aplicación de espaldas a éste, de manera que el viento aleje el producto del operario. Si el viento es muy intenso o de dirección cambiante, suspender el tratamiento para evitar que el producto se extienda más allá de la zona que es preciso tratar o vuelva hacia el trabajador.
- No abonar con estiércol cuando se esperen lluvias fuertes o en períodos de tiempo lluvioso, para evitar posibles arrastres hacia cauces de agua.
- La fermentación del estiércol produce varios gases irritantes, tóxicos e incluso, algunos de ellos, explosivos, por lo que los estercoleros deben situarse en lugares apartados y al aire libre. Tener en cuenta los vientos dominantes.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES. DURANTE EL TRATAMIENTO

- No realizar estas tareas en solitario. Es recomendable que haya otra persona que pueda socorrerle en caso de intoxicación o accidente.
- Efectuar la aplicación en ausencia de otras personas y advirtiendo mediante señales o letreros del peligro de entrada en las áreas o recintos tratados, así como en los contiguos en que puedan existir riesgos, hasta que se haya eliminado o haya desaparecido el peligro.
- Utilizar mascarillas con filtro o equipos autónomos de respiración cuando sea necesario hacer trabajos en pozos o depósitos de purines.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES. DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

- Al finalizar la tarea lavarse con abundante agua y jabón y cambiarse de ropa en el mismo lugar de trabajo.
- Se debe lavar también guantes y ropa de protección con frecuencia, siguiendo siempre las instrucciones del fabricante, así como el equipo de aplicación adecuadamente.
- Guardar el producto sobrante en su envase original, si fuese posible y, herméticamente cerrado. En caso contrario utilizar un envase resistente y hermético, debidamente rotulado.
- Si no fuera posible guardarlo, tratar como un residuo tóxico, según lo determinen las autoridades locales, autonómicas o nacionales.
- Perforar los envases vacíos para evitar su reutilización, y ser tratados también como un residuo tóxico.

ALMACENAMIENTO, TRANSPORTE Y TRANSVASES

- Almacenar los productos sellados en su envase original, en un lugar seguro y bien ventilado en un área restringida para este tipo de productos, separados de alimentos para el ganado, semillas y otros vegetales.
- Mantener alejados del calor y del fuego.
- Ventilar al máximo los locales donde se almacenen fertilizantes orgánicos.
- Almacenar los fertilizantes lejos de los pozos y cursos de agua potable.
- Verificar que la zona de almacenamiento está seca, protegida contra la acción solar directa, así como que los envases y etiquetas estén en buen estado.
- Evitar la permanencia de personas solas en los locales donde exista este tipo de sustancias.
- Almacenar sólo la cantidad de productos realmente necesaria.
- No transportarlos junto con productos comestibles.
- Evitar los transvases. En caso de realizarlos seguir las siguientes indicaciones:
 - Minimizar las cantidades a trasvasar.
 - Antes de llenar un envase comprobar que está limpio y sin corrosión.
 - Etiquetar el recipiente receptor igual que el original.
 - No trasvasar productos químicos a envases de bebidas o alimentos.

- Realizar los trasvases en una zona bien ventilada.
- Mantener los recipientes cerrados herméticamente.
- Limpiar los envases que se vayan a reutilizar, aunque se destinen al mismo producto.
- Evitar el almacenamiento de estiércol en zonas cercanas a pozos y cursos de agua potable, ya que pueden producir contaminación biológica de acuíferos.

ELIMINACIÓN DE ENVASES

- Sellar y almacenar los envases parcialmente utilizados.
- Realizar triple lavado de los envases vacíos y dejarlos orear.
- Guardar los envases en sus bolsas correspondientes.
- Informarse de la Gestión de Residuos de su Comunidad Autónoma. Nunca deben ser enterrados.

DERRAMES

- En caso de derrame, consultar la ficha de datos de seguridad del producto y limpiarlo siguiendo las pautas establecidas en la misma.
- Se deberá evitar que el producto se difunda se deberá recoger con un material absorbente (arena, carbón activo, etc.), según indique el fabricante en la ficha de seguridad.
- Tras la absorción, recoger en un envase, que se pueda cerrar, para transportarlo a un lugar seguro para su posterior eliminación como residuo peligroso. Aplicar abundante agua y jabón sobre los lugares afectados.

PRIMEROS AUXILIOS

- En caso de encontrar una persona intoxicada, se deberá buscar ayuda médica de inmediato, llamando al 112 o transportando al intoxicado al centro médico más cercano.
- Durante la espera de la ayuda médica o en caso de no poder trasladar urgentemente al accidentado, se deberá:
 - Retirar al accidentado del medio contaminado y quitarle la ropa mojada con el producto.
 - Actuar con calma y llevarlo al médico aportando la etiqueta del producto.
 - En caso de inconsciencia, tumbarle de costado y vigilarle la respiración y el pulso.
 - No administrarle leche ni alcohol.
 - Si tiene convulsiones, colocarle un pañuelo entre los dientes para evitar que se muerda la lengua.
- **SERVICIO DE INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA 24 HORAS TLF. 91 562 04 20**
- Al detectar síntomas como, picores o erupciones en la piel, mareos, fatigas o convulsiones, tos, lagrimeo o dolor torácico, vómitos, diarrea u otros síntomas anormales, dejar de trabajar, lavarse y cambiarse de ropa si está contaminada y acudir al médico con la etiqueta del producto.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Utilizar los equipos de protección más adecuados a los riesgos que presente el producto.

Siga las instrucciones de la ficha de seguridad del producto.

Lavar periódicamente la ropa de trabajo y no la mezcle en ningún momento con la ropa de calle.

<p>Protección del cuerpo y cabeza La superficie del cuerpo debe protegerse con buzos que cubran principalmente: brazos y piernas. El traje debe ajustarse al cuello, cintura, muñecas y tobillos. La ropa debe ser cómoda y dejar libertad de movimientos. Todas las prendas que se usen, deben ser sencillas, sin dobladuras y sin bolsillos donde las sustancias puedan acumularse, deben tener mangas largas y cubrir la mayor parte posible del cuerpo. En el caso de tratamientos de cultivos altos se recomienda el uso de gorros o sombreros impermeables de ala ancha, para evitar que el producto contamine cabeza, cara u hombros.</p>	
<p>Protección de manos Guantes de protección contra agresiones químicas. Deben ser impermeables al producto y las mangas de la camisa deberán ir por fuera de ellos.</p>	
<p>Protección de pies Calzado de trabajo cerrado e impermeable, a ser posible botas de goma altas y no enguatadas interiormente, que lleguen hasta la pantorrilla y queden ajustadas por dentro de los pantalones del traje.</p>	
<p>Protección de ojos / cara Para evitar las salpicaduras de líquidos, proyecciones de partículas de polvo o emanaciones de vapores o gases. Gafas o pantallas faciales.</p>	 
<p>Protección de las vías respiratorias Para evitar la inhalación de polvos finos, gases y pulverizaciones de gotas finas, es preciso utilizar equipos de protección respiratoria. El tipo de filtro será función del producto o mezcla utilizada.</p>	

INFORMACIÓN DE MEDIDAS DE EMERGENCIA

Guía de actuación ante situaciones de emergencia

112

A PERMANENTE

Ante una situación de emergencia la experiencia nos enseña que, a pesar de nuestra buena voluntad, cuando actuamos con precipitación, pero no adecuadamente, los daños se agravan. Por lo tanto, es necesario que todos los trabajadores tengan presentes una serie de normas básicas en cuanto a la forma de actuar ante un accidente, un incendio, o cualquier otra circunstancia que precise la evacuación urgente del lugar de trabajo o una intervención para atender a las personas que puedan resultar afectadas por algún otro incidente (golpe de calor, hipotermia o congelación).

Las obras deben disponer tanto de un documento en el que se indique la dirección y el teléfono del centro médico más cercano, como de una relación que contenga información de los teléfonos de urgencia (ambulancias, bomberos, policía, etc.), situados ambos en un lugar visible de la obra. Es de gran ayuda la presencia en la obra de personas con conocimientos en las técnicas de primeros auxilios.

Como norma general, ante cualquier emergencia debes comunicarla a tus superiores o al teléfono de emergencias 112.

1. En caso de accidente



Mantén la calma, tranquiliza al accidentado y no permitas las aglomeraciones en torno a él.



No muevas al accidentado sin haber valorado antes su estado, excepto en el caso de que la situación lo requiera (riesgo de explosión, incendio, desplome, etc.).

GUÍA DE ACTUACIÓN ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIA



No trates de dar de comer ni de beber al accidentado.



Siempre que te sea posible, tapa al accidentado con una manta o similar.



Si no conoces las técnicas de actuación relativas a los primeros auxilios, no intervengas. Avisa a las personas capacitadas o a los servicios sanitarios.



No abandones al accidentado hasta la llegada de las personas capacitadas.

2. En caso de incendio



Comunica la situación con los medios disponibles (teléfono, transmisor de radiofrecuencia, etc.).



Si el fuego es pequeño, intenta sofocarlo con los medios de extinción disponibles. Sitúate siempre entre la salida y el fuego.



Si el fuego es de gran magnitud, desaloja el recinto. No corras riesgos innecesarios.



En el caso de presencia de humo, muévete agachado protegiéndote la nariz y la boca con un pañuelo o un trapo mojado.

GUIA DE ACTUACIÓN ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIA



Si se te prendiera la ropa, no corras, tírate al suelo, rueda y solicita ayuda.



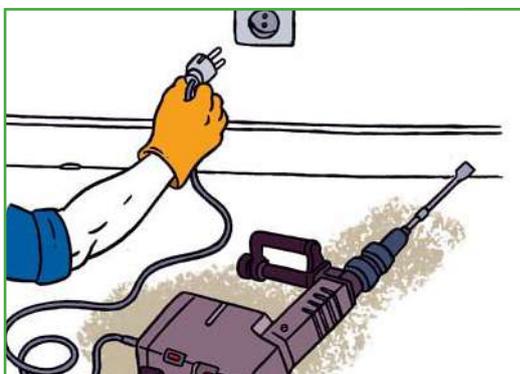
Si te encuentras atrapado por el fuego:

- Cierra las puertas que existan entre el fuego y tú.
- Cubre las ranuras de las puertas con trapos, a ser posible, mojados.

3. En caso de orden de evacuación



Presta atención a las órdenes de los responsables de emergencias.



Desconecta, si puedes, los equipos de trabajo eléctricos.

AULA PERMANENTE



Mantén la calma.



Abandona el lugar de trabajo con rapidez.



Utiliza las vías de evacuación establecidas.



No utilices los ascensores ni los montacargas.



No bloques las salidas.

GUIA DE ACTUACIÓN ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIA



No retrocedas para recoger objetos personales.



Ofrece tu asistencia a los discapacitados.



Una vez en el exterior, acude al punto de encuentro que, en su caso, se haya establecido.

4. En caso de golpe de calor



Avisa a las personas capacitadas y a los servicios sanitarios.

AULA PERMANENTE



Coloca a la persona afectada en un lugar fresco y aireado.
Retírale las prendas innecesarias y enfríale la piel aplicándole, por ejemplo, compresas o paños de agua fría en la cabeza y empapándole el resto del cuerpo con agua fresca.



Abanica al afectado para refrescarle la piel.



Si la persona afectada sufre convulsiones, no trates de bloquearlas, ya que, al ser movimientos musculares incontrolados debido a un fallo en el sistema nervioso, se podrían producir lesiones importantes. Además, es conveniente que coloques algún objeto blando (ropa, cojín, etc.) debajo de la cabeza del afectado para evitar que se golpee contra el suelo.

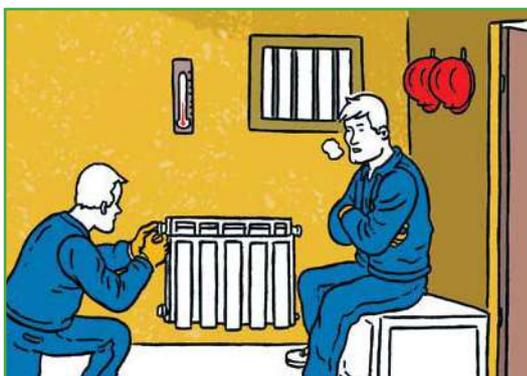


No abandones al afectado hasta la llegada de las personas capacitadas.

5. En caso de hipotermia o congelación



Avisa a las personas capacitadas y a los servicios sanitarios.



Traslada y ubica a la persona afectada en un lugar cálido y seco. Si la congelación está generalizada, eleva la temperatura del lugar progresivamente.

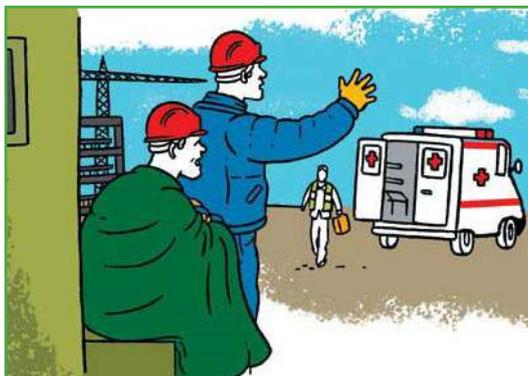


Si la persona afectada tiene la ropa humedecida, debes quitársela, secarle y abrigarle con mantas.



Si el afectado está consciente ofrécete líquidos calientes muy azucarados (té, café, caldo, etc.). Cuando haya entrado en calor, debes animarle a que haga ejercicio con los miembros afectados.

AULA PERMANENTE



No abandones al afectado hasta la llegada de las personas capacitadas.

EN CASOS DE URGENCIA VITAL, ACCIDENTE GRAVE Y EPISODIOS VASCULARES O CEREBRALES

LLAMAR AL 112

HERIDAS

- Lavar la herida con agua y jabón con abundancia.
- Aplicar solución desinfectante: agua oxigenada, etc.
- Cubrir preferiblemente con una gasa estéril o limpia.
- **Nunca** utilizar algodón directamente para limpiar la herida.
- **Nunca** remover cuerpos extraños dentro de la misma.
- **Nunca** aplicar alcohol o pomadas.

QUEMADURAS

- Echar sobre la zona afectada agua fría corriente o aplicar paños húmedos fríos.
- Cubrir la zona quemada con apósitos o gasas, sin aplicar mucha presión.
- **Nunca** aplicar medicamentos tópicos u otro tipo de sustancias.
- **Nunca** tratar de romper las ampollas.
- **Nunca** ofrecer líquidos por vía oral al quemado grave.

SANGRADO ABUNDANTE

- Colocar un apósito o varias capas de gasa sobre la herida.
- Presionar sobre la herida para contener la hemorragia.
- Mantener el miembro de la herida en posición elevada.

CUERPO EXTRAÑO OCULAR

- Lavar abundantemente con agua o suero fisiológico.
- Cubrir el ojo con apósitos o gasas estériles.
- **Nunca** intentar extraer el cuerpo extraño.
- **Nunca** aplicar colirios, ungüentos oftálmicos ni otras sustancias.

GOLPES Y CONTUSIONES

- Comprimir la zona lesionada mediante vendaje compresivo o almohadillado.
- Aplicar hielo a intervalos de 20 minutos con 5 minutos de descanso, pero nunca en contacto directo con la piel.
- Inmovilizar y/o entablillar la parte afectada ante sospecha de fractura, evitando movimientos bruscos.

EN EL RESTO DE LOS CASOS

Acuda al Centro Asistencial de Fraternidad-Muprespa o Centro Concertado más próximo a usted. Búsquelo a través de nuestra red de centros en fraternidad.com o llámenos.

URGENCIAS 24H 900 269 269

SOPORTE VITAL BÁSICO

