



MANUAL DE SEGURIDADE E SAÚDE



DATOS IDENTIFICATIVOS

Empresa: UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Centro: VARIOS CENTROS

Posto: PERSOAL DE PARQUE MÓBIL

Rev. documento: 1

Data: 18/11/2019



INDICE

PRESENTACIÓN.....	3
DEREITOS E OBRIGAS DOS TRABALLADORES	3
OBRIGAS.....	3
DEREITOS.....	3
RISCOS E RECOMENDACIÓNS BÁSICAS DE SEGURIDADE EN ORDE E LIMPEZA	4
MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR EN PROXIMIDADE ZONAS DE PASO DE VEHÍCULOS.....	5
NORMAS DE SEGURIDADE FRENTA A RISCO ELÉCTRICO EN BAIXA TENSIÓN	7
RISCOS E RECOMENDACIÓNS BÁSICAS DE SEGURIDADE NO MANEXO DE FERRAMENTAS MANUAIS E ELÉCTRICAS.....	10
MANIPULACIÓN DE OBXECTOS	13
RECOMENDACIÓNS BÁSICAS DE SEGURIDADE VIARIA	14
DESPRAZAMENTOS EN TRANSPORTE PÚBLICO E COMO PEÓN.....	17
VIOLENCIA LABORAL DE ORIXE EXTERNA: ACTUACIÓN ANTE SITUACIÓNS DE AGRESIÓN NO TRABALLO.....	19
RECOMENDACIÓNS: IDENTIFICAR OS RISCOS DOS PRODUCTOS QUÍMICOS.....	21
MANEXO DE PRODUCTOS QUÍMICOS	24
PREVENCIÓN DE LESIÓNS DORSOLUMBARES NO MANEXO MANUAL DE CARGAS	26
RECOMENDACIÓNS DE SEGURIDADE E SAÚDE: EXPOSICIÓN A POSTURAS ESTÁTICAS	29
NORMAS SOBRE ERGONOMIA POSTURAL EN CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS	30
CARGA MENTAL.....	32
ESTRÉS LABORAL	35
NORMAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE URXENCIA.....	38
OUTRA INFORMACIÓN DO POSTO DE TRABALLO	41



PRESENTACIÓN

A Lei 31/1995, do 8 de novembro, de prevención de riscos laborais establece no art. 18 a obriga dos empresarios de informar os seus traballadores sobre os riscos que poidan afectar á súa saúde e as medidas preventivas que deben aplicar para evitalos.

Con este manual preténdese darlles a coñecer aos traballadores que ocupan o posto de PERSOAL DE PARQUE MÓBIL os riscos máis frecuentes aos que se atopan expostos e as medidas preventivas que se poden adoptar para evitalos.

Desde a UDC e QUIRONPREVENCIÓN esperamos que esta publicación contribúa á mellora dos niveis de seguridade e saúde nesta actividade.

DEREITOS E OBRIGAS DOS TRABALLADORES

OBRIGAS

- Velar, segundo as súas posibilidades, pola súa propia seguridade e saúde no traballo e pola daquelas persoas que poida afectar a súa actividade profesional.
- Usar axeitadamente calquera medio co que desenvolva a súa actividade.
- Non poñer fóra de funcionamento os medios e equipos de protección.
- Informar aos traballadores designados e responsables sobre as situacións que poidan supoñer un risco para a súa seguridade e saúde.
- Contribuír ao cumprimento das obrigas establecidas pola autoridade laboral.
- Cooperar co/a empresario/a para que este/a poida garantir unhas condicións de traballo que sexan seguras e non entrañen riscos para a súa seguridade e saúde.

DEREITOS

- Protección eficaz en materia de seguridade e saúde no traballo.
- Información, consulta e participación, alén de formación, en materia preventiva.
- Vixilancia da saúde eficaz.
- Participación e representación.

O incumprimento por parte dos traballadores das súas obrigas en materia de prevención de riscos terá a consideración de incumprimento laboral.

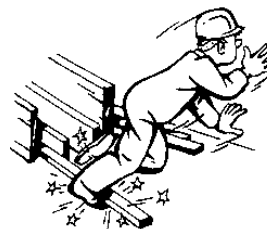
RISCOS E RECOMENDACIÓNS BÁSICAS DE SEGURIDADE EN ORDE E LIMPEZA**RISCOS**

- Caídas ao mesmo nivel.
- Golpes contra obxectos.
- Caída de obxectos en manipulación.
- Incendios.
- Contaminación por sustancias nocivas ou perigosas.
- Atropelo por vehículos.

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

"As zonas de paso, saídas e vías de circulación dos lugares de traballo e en especial, as saídas e vías de circulación previstas para a evacuación en casos de emerxencia, deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sexa posible utilízalas sen dificultades en todo momento" (R.D. 486/97).

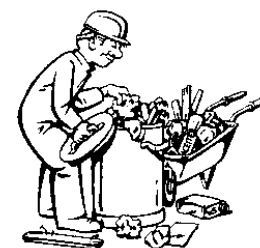
- As zonas de paso e as saídas deberán manterse despexadas en todo momento e debidamente sinalizadas. Non acumule materiais ou obxectos que impidan o paso das persoas ou o acceso a equipos de emerxencias, (extintores, botiquíns, saídas de emerxencias,...).
- Respecte as vías de circulación e a sinalización existente.
- Os almacenamentos de materiais deben ser estables e seguros. Os materiais mal almacenados son perigosos e ineficaces.
- As ferramentas manuais deberán estar ordenadas e almacenadas adecuadamente. Gárdeas no seu lugar unha vez utilizadas e en condicións de uso.



"Os lugares de traballo, incluídos os locais de servizo, e os seus respectivos equipos e instalacións, limpanse periodicamente e sempre que sexa necesario para mantelos en todo momento en condicións hixiénicas adecuadas. A tal fin, as características dos chans, teitos e paredes serán tales que permitan dita limpeza e mantemento.

Eliminaranse con rapidez os desperdicios, as manchas de graxa, os residuos de sustancias perigosas e demais produtos residuais que poidan orixinar accidentes ou contaminar o ambiente de traballo". (R.D. 486/97).

- Non se debe permitir a acumulación de refugallos no chan ou nas máquinas. Utilice os depósitos apropiados.
- As salpicaduras ou derrames de líquidos no chan deberán limparse rapidamente para evitar caídas.
- Utilice os recipientes específicos para os residuos ou sustancias contaminantes.
- Use adecuadamente os Servizos Hixiénicos e os Locais de Descanso.



"As operacións de limpeza non deberán constituír por si mesmas unha fonte de risco para os traballadores que a efectúen ou para terceiros, realizándose a tal fin nos momentos, da forma e cos medios máis adecuados" (R.D. 486/97)

- Os lugares de traballo deben limparse periodicamente e mediante métodos non contaminantes.
- Os refugallos inflamables deberán recollese en recipientes metálicos.
- Ao terminar calquera operación deixe ordenado a área de traballo, revise todas as máquinas e comprobe que todas as proteccións están colocadas

MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR EN PROXIMIDADE ZONAS DE PASO DE VEHÍCULOS**RISCOS**

Cando se realizan traballos ou se transita en zonas próximas á circulación de vehículos, o principal risco ao que se expón o traballador é ao de atropelo.

Outros riscos poden ser:

- Golpes con obxectos móbiles.
- Caída de obxectos por caída de cargas transportadas polos vehículos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Cando estas a traballar nunha zona próxima ao paso de vehículos extrema as precaucións, e ten en conta as seguintes normas de seguridade.

- Non invadas as zonas de paso dos vehículos, e mantente á maior distancia posible.
- Se é necesario que no teu traballo invadas a zona de paso dos vehículos, sinaliza e delimita a área de traballo mediante conos, valos, e/ou cinta de balizamento e sinaliza na vía de circulación a incidencia con suficiente antelación.
- Se é necesario utiliza roupa de alta visibilidade.
- Atende á sinalización e respéctaa.
- Non gardes nin deixes obxectos na zona de paso dos vehículos, de forma que estes poidan circular polas vías habilitadas para iso sen verse obrigados a saírse de conséntelas invadindo outras zonas.

**Cando transites a pé.**

- Se existen, utiliza as vías habilitadas para os peóns.
- Non invadas os carrís para a circulación de vehículos.
- Presta moita atención aos vehículos próximos, non te distraias, non utilices o móbil, nin camiñes lendo documentos.
- Se debes cruzar o carril por onde circulan os vehículos faino polas zonas habilitadas para iso (pasos de peóns).
- Antes de cruzar unha vía para a circulación de vehículos mira a ambos os dous lados.
- Se cando vas cruzar unha vía de circulación aproxímase un vehículo, establece contacto visual co condutor, asegúrate de que che viu e non cruces ata que o vehículo parouse totalmente.
- Respecta sempre a sinalización.



Se debes cruzar ou invadir unha vía de circulación de vehículos.

- Procura non facelo nas zonas onde non haxa visibilidade, preto de curvas, portas, cruces, etc.
- Faiche ver e asegúrate diso.
- Afástache dos vehículos que estean a manobrar, especialmente se circulan marcha atrás.

NORMAS DE SEGURIDADE FRENTE A RISCO ELÉCTRICO EN BAIXA TENSIÓN**ACCIDENTES PRODUCIDOS POLA ELECTRICIDADE**

Os accidentes producidos pola electricidade teñen polo xeral estas causas:

Contactos directos con partes da instalación habitualmente en tensión.

Contactos indirectos con partes ou elementos metálicos accidentalmente postos baixo tensión.

Queimaduras por arco eléctrico producidas pola unión de dous puntos a diferente potencial mediante un elemento de baixa resistencia eléctrica.

**NORMAS XERAIS DE SEGURIDADE**

"Non manipule as instalacións eléctricas se non está formado/a e autorizado/a para iso."

A existencia de calquera instalación eléctrica ou equipo de traballo defectuosos debe ser notificada aos seus superiores, para a súa reparación.

Só o persoal autorizado e cualificado poderá operar nos equipos eléctricos, sexan cadros de manobra, de posta en marcha de motores ou de transformadores, máquinas en xeral, computadores etc.

En caso de avaría ou mal funcionamento dun equipo eléctrico, cómpre seguir estes pasos: hai que poñelo fóra de servizo e desconectalo da rede eléctrica (desenchufalo), sinalizar a anomalía e comunicar a incidencia para a súa reparación mediante as canles establecidas.

"Respecte os sinais "

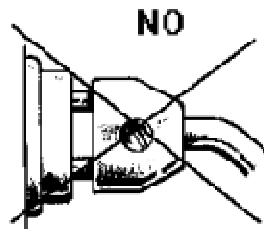
"Revise os equipos eléctricos antes de utilízalos"

Todos os equipos de traballo con tensión superior a 24 V que careceren de características de dobre illamento estarán conectados a terra e protexidos mediante un interruptor diferencial, ou ben protexidos mediante algún dos sistemas admitidos pola instrución MIE BT 021, correspondente ao Regulamento electrotécnico para baixa tensión.

"Non desconecte os equipos tirando dos cables".

Sempre se deben desconectar collendo a caravilla do conector e tirando dela...

"Non conecte cables sen caravillas de conexión homologadas"



"Evite o paso de persoas e equipos sobre extensibles ou cables eléctricos"

Non facelo posibilita a deterioración e a debilitación do illante do cable condutor, así como tropezos e caídas.



"Non empregue ferramentas eléctricas coas mans ou cos pés húmidos".

"As ferramentas eléctricas que se atopen húmidas ou molladas non hai nunca que usalas".

"Non gaste bromas coa electricidade"

"Non utilice auga para apagar lumes onde sexa posible que exista tensión eléctrica".

"Ante unha persoa electrocutada:"

- En todos os casos, procure cortar a tensión. Afaste a persoa electrocutada da fonte de tensión, sen manter un contacto directo con ela. Empregue para iso elementos illantes: pértegas, madeiras, cadeiras todas de madeira, luvas illantes etc.
- Advirta desta situación aos seus inmediatos superiores ou ás persoas máis próximas para iniciar as actividades de actuación en caso de urxencia.
- En todos os casos, se está capacitado/a, proporcione de inmediato os primeiros auxilios e avise a asistencia sanitaria externa.

"En ningún caso debe saltar as proteccións: interruptores diferenciais, magnetotérmicos,..."

"As instalacións empregaranse e manteranse de forma axeitada: "

- O funcionamento do botón manual dos diferenciais debe comprobarse unha vez ao mes.
- Debe verificarse anualmente o valor da resistencia da terra na época en que o terreo estea máis seco.

"O acceso a recintos de servizo e envoltentes de material eléctrico só lles estará permitido aos traballadores autorizados".

NORMAS PARA O PERSOAL ENCARGADO DE MANIPULAR INSTALACIÓNS ELÉCTRICAS:

Os traballadores que manipulen unha instalación eléctrica de baixa tensión deberán ter formación específica e ser autorizados polo/a empresario/a.

Antes de comezar os traballos, cómpre informar as persoas afectadas pola instalación que se vai reparar.

En instalacións complexas, haberá que dispoñer da documentación correspondente (planos, esquemas etc.). Se se modifica unha instalación terá que actualizarse a documentación e indicar nela a data do devandito cambio.

Sempre que for posible, hai que realizar os traballos de tipo eléctrico sen tensión. Unicamente se levarán a cabo con tensión as operacións elementais (accionamento de diferenciais, automáticos etc.) e os traballos en instalacións con tensións de seguridade.

Os traballos en tensión só poderán ser efectuados seguindo un procedemento que garanta que os traballadores cualificados non poidan contactar accidentalmente con calquera outro elemento a potencial diferente do seu.

Non se realizarán traballos á intemperie en situacións climatolóxicas adversas (chuvia, neve, tormentas, vento forte etc.).

Ao comezaren os traballos, os traballadores estarán desprovistos de aneis, pulseiras, reloxos e demais obxectos metálicos.

Ao finalizar as reparacións: deixaranse colocadas as proteccións que poidan retirarse e non se restablecerá o servizo da instalación eléctrica, ata que se teña completa seguridade de que non queda ninguén traballando nela e non existe perigo algún.

"AS CINCO REGLAS DE OURO"

- Desconectar a parte da instalación en que se vai traballar para illala de todas as posibles fontes de tensión.
- Previr calquera posible realimentación, preferiblemente por bloqueo do mecanismo de manobra.
- Verificar a ausencia de tensión en todos os elementos activos da zona de traballo
- Poñer a terra e en cortocircuíto todas as posibles fontes de tensión. En instalacións de baixa tensión só será obrigatorio se por indución ou outros motivos poden poñerse accidentalmente en tensión.
- Protexer a zona de traballo fronte aos elementos próximos en tensión e establecer unha sinalización de seguridade para delimitala.



Os traballadores, alén do equipo de protección persoal común, deben utilizar luvas da clase 00, banquetas ou alfombras illantes, verificadores da ausencia de tensión, ferramentas certificadas, material de sinalización e pantallas faciais.

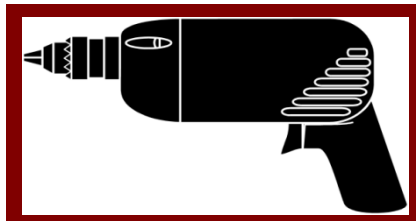
No momento de suprimir algunha das medidas inicialmente adoptadas para realizar o traballo sen tensión en condicións de seguridade, considerarase en tensión a parte da instalación afectada.

RISCOS E RECOMENDACIÓNS BÁSICAS DE SEGURIDADE NO MANEXO DE FERRAMENTAS MANUAIS E ELÉCTRICAS

FERRAMENTAS MANUAIS.

RISCOS.

- Cortes e picadas.
- Golpes e caídas.
- Proxección de partículas.
- Explosión ou incendio (faíscas en ambientes explosivos ou inflamables).



MEDIDAS PREVENTIVAS XERAIS.

- Antes de usalas, inspeccionar coidadosamente mangos, fíos, zonas de axuste, partes móbiles, cortantes e susceptibles de proxección.
- Calquera defecto ou anomalía será comunicado canto antes ao seu inmediato superior.
- Utilizaranse exclusivamente para a función que foron deseñadas.
- Nunca se utilizará unha ferramenta manual eléctrica desprovista de clavia de enchufe.
- Se é imprescindible o uso de alargadeiras para as ferramentas eléctricas, a conexión farase da ferramenta ao enchufe, nunca á inversa. Se a ferramenta dispón de borna de posta a terra, o alargador levaraa igualmente.
- A desconexión da ferramenta manual eléctrica sempre se fará tirando da clavia de enchufe.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN:

Cinceles e Punzóns.

- Comprobarase o estado das cabezas, refugando aqueles que presenten rebabas ou fisuras.
- Transportaranse gardados en fundas portaferramentas.
- O fío manterase en bo uso, e non se afiarán salvo que a casa subministradora indique tal posibilidade.
- Cando se haxan de usar sobre obxectos pequenos, estes suxeitaranse adecuadamente con outra ferramenta.
- Evitarase o seu uso como panca.
- As operacións de cincelado faranse sempre co fío na dirección oposta ao operario.

Martelos.

- Inspeccionarase antes do seu uso, rexeitando aqueles que teñan o mango defectuoso.
- Usaranse exclusivamente para golpear e só coa cabeza.
- Non se tentarán compor os mangos rotos.
- As cabezas estarán ben fixadas aos mangos, sen folgura algunha.
- Non se afrouxarán porcas co martelo.
- Cando se teña que dar a outro traballador, farase collido pola cabeza. Nunca se lanzará.
- Non se usarán martelos cuxas cabezas teñan rebabas.
- Cando se golpeen pezas que teñan materiais que poidan saír proxectados, o operario empregará lentes contra impacto.
- En ambientes explosivos ou inflamables, utilizaranse martelos cuxa cabeza sexa de bronce, madeira ou poliéster.

Alicates.

- Para cortar arames grosos, virarase a ferramenta nun plano perpendicular ao arame, suxeitando un dos extremos do mesmo; empregar lentes contra impacto.
- Non se usarán para afrouxar ou soltar parafusos.
- Nunca se usarán para suxeitar pezas pequenas a tradear.
- Evitarase o seu uso como martelo.

Desparafusadores.

- Transportaranse en fundas adecuadas, nunca soltos nos petos.
- As caras estarán sempre ben amoladas.
- Folla e cabeza estarán ben suxeitas.
- Non se virará o vástago con alicates.
- O vástago manterase sempre perpendicular á superficie do parafuso.
- Non se apoiará o corpo sobre a ferramenta.
- Evitarase suxeitar coa man, nin apoiar sobre o corpo a peza na que se vai a atornillar, nin se porá a man detrás ou debaixo dela.

Limas.

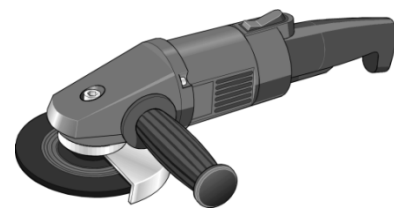
- Manteranse sempre limpas e sen graxa.
- Terán o mango ben suxeito.
- As pezas pequenas fixaranse antes de limalas.
- Nunca se suxeitará a lima para traballar polo extremo libre.
- Evitaranse os golpes para limpalas.

Chaves.

- Manteranse sempre limpas e sen graxa.
- Utilizaranse unicamente para as operacións que foron deseñadas. Nunca se usarán para martear, remachar ou como panca.
- Para apertar ou afrouxar con chave inglesa, facelo de forma que a quijada que soporte o esforzo sexa a fixa.
- Non empuxar nunca a chave, senón tirar dela.
- Evitar empregar cuñas. Usaranse as chaves adecuadas a cada porca.
- Evitar o uso de tubos para prolongar o brazo da chave.

FERRAMENTAS MANUAIS ELÉCTRICAS.**RISCOS XERAIS.**

- Electrocución.
- Golpes, cortes e atrapamentos.
- Queimaduras por fricción con partes móbiles e/ou quentes.
- Proxección de partículas.
- Queimaduras

**NORMAS PREVENTIVAS.**

- O traballador desconectará a ferramenta para cambiar de útil e comprobará que está parada.
- O tempo de funcionamento da ferramenta será controlado polo operario, coa finalidade de evitar o quecemento excesivo e rotura do útil.
- O traballador non inclinará a ferramenta para ensanchar a abertura practicada.



- Marcaranse con punzón ou granete os puntos de ataque antes de comezar a operación de tradeado.
- O traballador non quitará os resgardos da radial cando opere con ela.
- Evitaranse usar as ferramentas manuais que traballan por corte ou abrasión nas proximidades de traballadores non protexidos.
- O traballador utilizará protección ocular.
- O traballador comprobará que coincidan as revolucións da radial coas do disco.
- Refugaranse os discos que presenten gretas ou outros defectos superficiais

MANIPULACIÓN DE OBJECTOS

INTRODUCCIÓN.

A pesar da crecente automatización, hoxe aínda é necesaria a realización de múltiples tarefas que requiren a manipulación manual de obxectos.

A manipulación de obxectos comporta riscos de diversa natureza, segundo o tamaño, forma e peso dos obxectos.

RISCOS DERIVADOS DA MANIPULACIÓN DE OBJECTOS.

- Cortes
- Golpes
- Caída de obxectos
- Tropezos, caídas ao mesmo nivel.



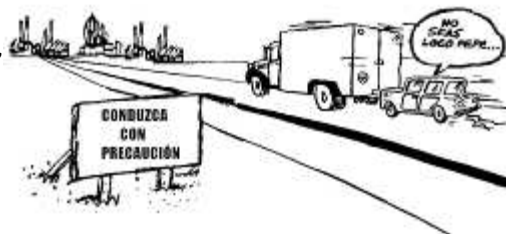
MEDIDAS DE PREVENCIÓN.

- Uso de Equipos de protección individual:
 - Luvas contra riscos mecánicos
 - Calzado de seguridade
- Utilizar un porta ferramentas, caixa de ferramentas ou similar para transportar as mesmas.
- Asegurarse de que os obxectos estean limpos de sustancias esvaradías e os mangos, asas ou agarradeiras polas que se manipulan en perfecto estado.
- Utilizar medios e métodos seguros de manipulación. Adoptar o utillaxe adecuado que permita o seu manexo e estabilidade.
- Eliminar ou protexer as posibles partes cortantes dos obxectos (rebabas, coitelas, etc.) antes da súa manipulación.
- Respetar o campo de visibilidade. Non manipular obxectos voluminosos que nos impidan o campo de visión sen axuda dun compañeiro.
- Orde e limpeza do posto de traballo así como as zonas de paso.

RECOMENDACIÓNS BÁSICAS DE SEGURIDADE VIARIA

NORMAS DE SEGURIDADE PARA CONDUTORES

- Respecte en todo momento os sinais de circulación, aínda coñecendo a estrada.
- Extreme as precaucións cando atope:
 - Un cruzamento de estradas.
 - Cambios de rasante.
 - Curvas con escasa visibilidade.
 - Pasos a nivel.
- Se se atopa cun banco de néboa, circule lentamente coas luces antinéboa traseiras e dianteiras postas. Non faga uso das luces longas, pois poden producir cegamentos.
- Cando o vento sopra con forza, modere a súa velocidade, agarre o volante con ambas as mans de forma firme e evite os movementos bruscos.
- En caso de chuvia, reduza a velocidade e empregue os freos o menos posible. Se a chuvia é moi forte e o limpaparabrisas non garante unha boa visibilidade, deteña o coche nun lugar seguro e espere até que amaine.
- Se debe circular sobre xeo, use o embrague e o freo de forma suave, manteña a dirección firme e en caso necesario faga uso das cadeas.

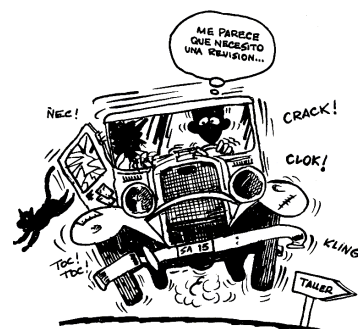


VEHÍCULOS

- Coide en todo momento o estado do seu vehículo, non só cando teña que realizar desprazamentos longos.
- Lembre pasar a ITV obrigatoria ou voluntariamente, xa sexa pola idade do automóbil, xa sexa por sufrir un accidente que puidese afectar ao motor, a transmisión ou o bastidor.

Preste sempre atención a estes elementos:

- **Os sistemas de seguridade activa**
 - O estado dos pneumáticos (se hai deformacións ou desgaste, a presión).
 - O correcto funcionamento da dirección.
 - As posibles anomalías da suspensión (en concreto, dos amortecedores).
 - A efectividade dos freos (discos, pastillas, tambores, zapatas, as mangas, as bombas de freo e o líquido).
 - O correcto funcionamento, o axuste e a limpeza de todas as lámpadas da iluminación.
 - A posible deterioración dos limpaparabrisas.



- **Os sistemas de seguridade pasiva**

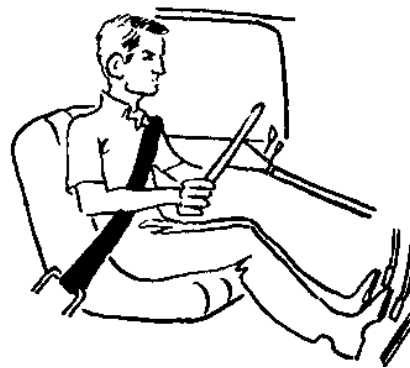
O estado e correcto funcionamento dos cintos de seguridade, os coxíns de seguridade, o chasis e a carrozaría

- **Outros sistemas**

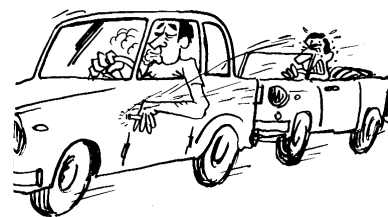
O bo estado do motor, a transmisión e a batería.

O FACTOR HUMANO

- Cando deba manobrar, sinalice con suficiente antelación a súa intención e comprobe que os demais se decataron da súa advertencia.
- Os adelantamentos son a manobra de maior perigo: avise da súa intención e asegúrese de que pode adelantar con total seguridade e no menor tempo posible.
- Se vai ser adelantado/a, non incremente a súa velocidade e facilite o adelantamento.
- Non se deteña de súpeto. Sinalice que vai deterse con antelación e non dificulte a circulación.
- Respecte os semáforos e lembre que:
 - a luz amarela indica que debemos parar, non que aínda podemos pasar.
 - debe esperar a que os peóns alcancen a beirarrúa para avanzar, aínda que o semáforo xa estea en verde



- Cando conduza de noite, realice correctamente os cambios de luces e procure non cegar os demais.
- Non esqueza que o cinto de seguridade non é unha opción voluntaria. Habitúese a empregalo en calquera traxecto.
- O alcol, mesmo ingerido en pequenas cantidades, inflúe negativamente na conducción. Lembre que o maior perigo de accidente grave se dá cando o grao de alcoholemia é intermedio, debido ao estado de euforia en que se atopa quen conduce.
- Moitos medicamentos poden ser perigosos á hora de conducir. Non se automedique e lea sempre os prospectos.
- Se ten que facer viaxes longas, descanse cada dúas horas aproximadamente, tome bebidas refrescantes e comidas lixeiras que non favorezan o sono.
- Non bote ningún obxecto polas xanelas, pode provocar un accidente ou un incendio se se trata de cabichas.
- Lembre conducir con tranquilidade:
 - Non se fixe unha hora de chegada.
 - Non se deixe influír polo feito de que outros vaian a maior velocidade.
 - Non é bo destacar por ir demasiado rápido ou amodo.
 - Comprenda as advertencias e os erros dos demais



CUMPRIR AS NORMAS DE CIRCULACIÓN NON SÓ EVITA SANCIÓN: EVITA ACCIDENTES

- **Ciclomotores e motocicletas**
 - Use un casco regulamentario, pode salvarlle a vida.
 - Non aproveite a mobilidade do seu vehículo para provocar situacións de risco nos atascos e semáforos.
 - Teña sempre presente que calquera colisión pode transformarse nun accidente grave.
- **Camións**



- o Non cargue o vehículo cun peso maior ao que teña asignado. Reparta o peso da carga e asegure a súa estabilidade.
- o O transporte de mercadorías perigosas debe cumprir o especificado no TPC.
- o Teña sempre en conta que o seu vehículo é unha máquina pesada, perigosa e pouco manobreira

NORMAS DE SEGURIDADE PARA PEONS

- **En núcleos urbanos**
 - o As normas de circulación tamén afectan aos peóns. Respecte os sinais, os semáforos e as indicacións dos axentes.
 - o Cruce de xeito perpendicular á beirarrúa e, sempre que poida, utilizando os pasos de peóns.
 - o Preste atención ás entradas e saídas dos garaxes.
- **En estradas**
 - o Camiñe sempre pola esquerda, xa que desta forma verá aproximarse os vehículos de fronte.
 - o Se van varias persoas xuntas, camiñen en ringleira.
 - o Non leve animais soltos, poden ser atropelados e causar accidentes.
 - o Se camiña de noite por unha estrada, colóquese algunha peza reflectora ou ben leve unha lanterna.

DESPRAZAMENTOS EN TRANSPORTE PÚBLICO E COMO PEÓN



Normas de seguridade na utilización dun taxi.

- Solicite o servizo dun taxi nas paradas destinadas para tal fin. En caso de facelo na rúa, sitúese sempre na beirarrúa, nunca chame un taxi desde a calzada.
- Non esqueza que o cinto de seguridade non é unha opción voluntaria. Habitúese a utilizalo en calquera traxecto.

Normas de seguridade na utilización dun autobús.

- Deberá esperar a chegada do autobús xunto ao indicador de parada ou na marquesiña, a unha distancia prudencial da calzada e afastado/a do bordo da beirarrúa.
- Non debe tentar subir ao autobús até que este non se atope completamente parado. Tampouco cando estea a pechar as portas ou comezando a marcha.
- O acceso debe realizarse pola porta dianteira, respectando a quenda.
- Hai que viaxar ben agarrado/a ás barras ou agarradoiras, e ter tino coas portas cando abren ou pechan.
- Para non distraer a súa atención, debe procurar non falar cos condutores. Se é necesario para obter información, diríxase a eles cando o autobús estea parado.
- O descenso só se poderá efectuar nos lugares destinados para ese fin, as paradas, e cando o autobús se atope totalmente detido. Baixarase sempre polas portas central e traseira, fóra daquelas persoas con mobilidade reducida, que poderán facelo pola porta dianteira cando estean máis próximas a ela, logo de solicitarllo ao/á condutor/á.
- Non se descenderá do vehículo cando as portas estean a se pechar ou cando o autobús estea a iniciar a marcha.
- Debe prestar atención aos chanzos e procurar non entorpecer a saída dos demais viaxeiros.
- Cando, por causa dun obstáculo, o/a condutor/a non poida aproximar o autobús á beirarrúa ou plataforma, debe extremar a precaución ao baixar e dirixirse canto antes cara á zona de peóns.
- Para a súa seguridade, non cruce por diante do autobús.



Normas de seguridade para peóns.

- En núcleos urbanos:
 - o As normas de circulación tamén afectan aos peóns. Respecte os sinais, os semáforos e as indicacións dos axentes.
 - o Cruce de xeito perpendicular á beirarrúa e, sempre que poida, utilizando os pasos de peóns.
 - o Preste atención ás entradas e saídas dos garaxes.
- En estradas:
 - o Camiñe sempre pola esquerda, xa que desta forma verá aproximarse os vehículos de fronte.
 - o Se van varias persoas xuntas, camiñen en ringleira.
 - o Non leve animais soltos, poden ser atropelados e causar accidentes.
 - o Se camiña de noite por unha estrada, colóquese algunha peza reflectora ou ben leve unha lanterna.

VIOLENCIA LABORAL DE ORIGEN EXTERNA: ACTUACIÓN ANTE SITUACIONES DE AGRESIÓN NO TRABAJO

A violencia laboral fai referencia ás diferentes situacións nas que o persoal dun centro de traballo sofre abusos, ameazas ou ataques, en circunstancias relacionadas coa súa actividade laboral, que poden pór en perigo a súa seguridade, benestar ou saúde física ou psicolóxica.

Os traballadores que prestan servizo a outras persoas (por exemplo: profesores, persoal con outro perfil con atención ao público) teñen un maior risco de sufrir violencia laboral de orixe externa de calquera tipo, incluíndo tamén a posibilidade de sufrir agresións de diversa natureza

¿Cales poden ser as consecuencias da violencia laboral?

Para o traballador:

- Danos físicos (contusións, feridas...)
- Danos psíquicos (ansiedade, depresión...)

Para a empresa:

- Custos económicos
- Elevado absentismo

COMO PREVER A VIOLENCIA LABORAL

1 – Identificar os indicios de agresividade no usuario

Os xestos esaxerados, o ton de voz elevado ou a tensión poden ser síntomas de agresividade. Presta atención para poder identificalos.

Os usuarios poden responder de forma agresiva cando:

- Séntense vítimas dunha inxustiza ou agravio.
- Senten frustración ou humillación en relación ao trato recibido
- Aprenden que un comportamento agresivo pode darlles resultado.
- Sofren unha enfermidade mental ou toxicomanía

2 – Xestionando os conflitos co usuario.

- Escoita activamente: Deixa ao usuario a posibilidade de expresar os seus intereses e necesidades á vez que lle ofreces feedback, de maneira que perciba que estás a entender a súa preocupación e malestar. Deixa que se desafogue.
- Comunica de forma asertiva: Expresa a túa opinión dunha maneira convincente, directa e clara, pero coa precaución necesaria para evitar ofender ao usuario.
- Negocia: Non cedas ante a presión e tenta buscar, na medida do posible, o beneficio mutuo. Faille sentir partícipe das decisións que se acaben tomando.

3 –Protexéndoche se a violencia vai en aumento

En ocasións, pondo en práctica as túas habilidades comunicativas, é posible que a violencia por parte do usuario vaia en aumento. Nese caso, utiliza algunhas destas tácticas verbais e non verbais.

TÁCTICAS NON VERBAIS	TÁCTICAS VERBAIS
Móstrache acougado, centrado e seguro de ti mesmo.	Tentar acougar ao usuario cun ton de voz moderado.
Mantén unha expresión facial neutra e unha postura relaxada, pero alerta. Non fagas movementos bruscos.	Non grites, aínda que a outra persoa estea a facelo.
Mantén o contacto visual, evitando as miradas prolongadas e desafiantes.	Non te poñas á defensiva, se respectuoso e non respondas á provocación.
Nunca lle deas as costas.	Amosa empatía cos seus sentimentos, pero non co seu comportamento.
Mantén unha distancia de seguridade.	Despersonaliza, explícalle que as decisións non as tomas ti senón que sonche impostas pola organización (departamento, grupo de traballo, procedemento establecido, etc.).
Se é posible dispor dunha barreira física que aumente a distancia co usuario.	Non trates de discutir ou convencer.
	Se honesto, explícalle os límites e normas da empresa.
	Explícalle as consecuencias da súa conduta.

Se estas medidas non funcionan:

Confía nos teus instintos, convida á persoa a saír

Sal da sala a unha zona frecuentada por outra persoa e pide axuda

Tenta chamar aos vixiantes e/ou policía

¿QUÉ FACER CANDO ES VÍTIMA DUNHA AGRESIÓN?

- Se como consecuencia dunha agresión física has sufrido algunha lesión corporal acode a un centro sanitario por urxencias ou á Mutua Asistencial (ou centro concertado), en función da gravidade das lesións.
- Informa o teu superior inmediato do incidente. O responsable que recibe esta comunicación debe polo en coñecemento do Director do Centro ou do Superior Xerárquico designado por el.
- Denuncie os feitos ante o órgano competente

RECOMENDACIÓNS: IDENTIFICAR OS RISCOS DOS PRODUTOS QUÍMICOS**1. INTRODUCCIÓN**

Identificar os riscos dos produtos químicos que usamos é unha acción prioritaria e imprescindible para traballarmos de forma segura con eles.

Arestora a regulamentación española, baseada na normativa comunitaria, obriga os fabricantes ou distribuidores de produtos químicos perigosos, xa sexan substancias ou preparados, a lles forneceren aos usuarios profesionais información sobre os riscos que xeran os devanditos produtos. Esta información proporciónase:

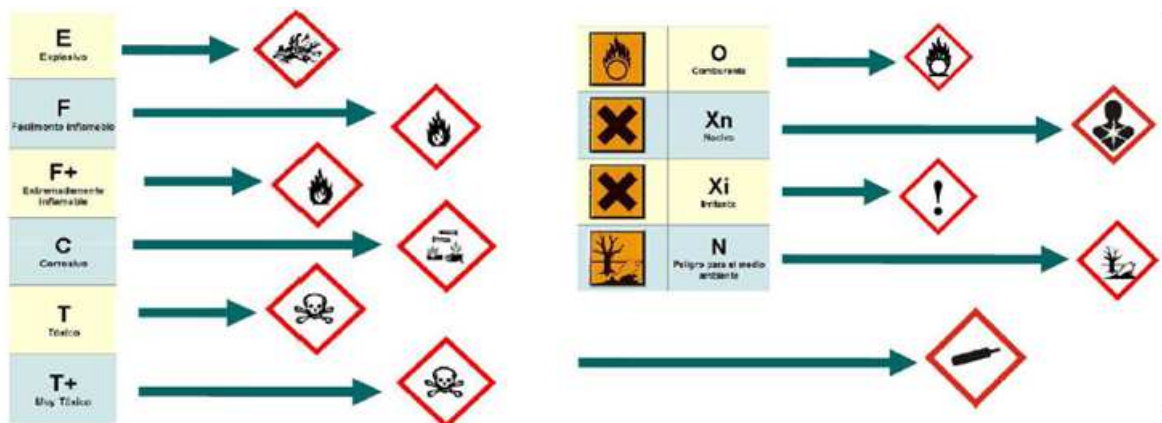
- a) por medio da etiquetaxe obrigatoria dos envases dos produtos químicos, que debe incluír información sobre os riscos e as medidas preventivas básicas que poden adoptarse;
- b) e a través da folia de seguridade dos produtos químicos que os provedores teñen que poñer á disposición dos usuarios profesionais.

**2. IDENTIFICACIÓN DE RISCOS A TRAVÉS DA ETIQUETAXE**

A etiqueta é un primeiro nivel de información concisa, pero clara, cos datos necesarios para planificar as accións preventivas básicas no uso de produtos químicos. A etiqueta do envase orixinal dun produto químico perigoso debe dispoñer como mínimo da seguinte información:

- a) Datos sobre a denominación do produto e, se os posúe, número de identificación e etiqueta CEE.
- b) Datos sobre a empresa fabricante ou provedora.
- c) Frases estandarizadas sobre os riscos específicos do produto (frases H) e de precaución (frases P).
- d) Pictogramas e indicacións de perigo:





3. RISCOS INTRÍNSECOS

En función do seu potencial efecto sobre a saúde e dos riscos físicos ou ambientais que implica manexalos, existen as seguintes clases de produtos químicos:

- Explosivos: poden estoupar baixo o efecto dunha chama, choques, chispas ou fricción.
- Comburentes: substancias ou preparados que, en contacto con outros, en particular os inflamables, orixinan unha forte reacción exotérmica.
- Inflamables: substancias ou preparados que a temperatura ambiente, ante unha pequena fonte de ignición (faíscas, arcos eléctricos...), poden orixinar a emisión de gases con capacidade de entrar en combustión.
- Corrosivos: en contacto con tecidos vivos poden exercer sobre eles efectos destrutivos.
- Irritantes: substancias ou preparados non corrosivos que, por contacto inmediato, prolongado ou repetido coa pel ou mucosas, poden provocar unha reacción inflamatoria.
- Perigosos para o medio: aqueles que supoñen un risco inmediato ou diferido para o medio.
- Tóxicos: produtos que por inhalación, inxestión ou penetración cutánea poden entrañar riscos graves, agudos ou crónicos para a saúde, incluída a morte.
- Nocivos: aqueles que por inhalación, inxestión ou penetración cutánea poden causar efectos danos para a saúde.

4. FOLLA DE SEGURIDADE

A folla de seguridade é un segundo nivel de información moito máis completo que a etiqueta. Os responsables da comercialización deberán facilitarllela gratuitamente aos usuarios profesionais na primeira entrega ou cando se produzan revisións. A devandita folla debe ter os seguintes apartados:

- Identificación do preparado e responsable da súa comercialización.
- Identificación dos perigos.
- Composición/información sobre os compoñentes.
- Primeiros auxilios.
- Medidas na loita contra incendios.
- Medidas fronte a verteduras accidentais.
- Manipulación e almacenamento.



- h) Controis de exposición/protección individual.
- i) Propiedades físicas e químicas.
- j) Estabilidade e reactividade.
- k) Informaci3ns toxicolóxicas.
- l) Informaci3ns ecol3xicas.
- m) Consideraci3ns relativas á eliminaci3n.
- n) Informaci3ns relativas ao transporte.
- o) Informaci3n regulamentaria.
- p) Outras informaci3ns 3tiles.
- q) Anexos: escenarios de exposici3n cando cumpra.

É recomendable que na empresa disp3ñase de todas as follas de seguridade dos produtos utilizados, as cales deber3n atoparse 3 disposici3n dos traballadores para que poidan consultalas.

5. OUTROS MEDIOS DE INFORMACI3N

Al3n das etiquetas e follas de seguridade, tam3n existen outras posibilidades para obter informaci3n:

- a) Consultar o/a fabricante ou provedor/a do produto para que nos achegue m3is datos sobre aspectos espec3ficos de seguridade.
- b) Existen numerosos manuais e recompilaci3ns de follas de seguridade no mercado e en bibliotecas especializadas.
- c) Actualmente existen bases de datos informatizadas que conte3en referencias sobre os riscos de varios miles de substancias qu3micas. Por exemplo:

RISKQUIM: <http://riskquim.inssbt.es/riskquim/clp/>

INFOCARQUIM: <http://infocarquim.inssbt.es/Forms/BusquedaAgente.aspx>

BASE DE DATOS DE FICHAS INTERNACIONALES DE SEGURIDAD QU3MICA:

<http://www.insht.es/portal/site/Insht/menuitem.a82abc159115c8090128ca10060961ca/?vgnextoid=4458908b51593110VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD>

- d) **Tel3fono do Servizo Nacional de Informaci3n Toxicolóxica: 915 620 420**

MANEXO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

RISCOS.

- Contacto con sustancias químicas.
- Queimaduras.
- Inhalación de sustancias químicas.
- Asfixia.
- Riscos para o feto e período de lactación.
- Incendio e explosión.



NORMAS PREVENTIVAS.

- Antes de usar ou manipular unha sustancia ou mestura química, deberase dispor da correspondente formación e información dos riscos e medidas preventivas a adoptar durante a manipulación das sustancias ou mestura, ler atentamente a súa etiqueta e indicacións de perigo, así como a ficha de datos de seguridade.
- A manipulación de sustancias químicas deberá realizarse en lugares con ventilación adecuada e en función da sustancia, en instalacións deseñadas para o efecto (vitricas, etc.).
- Os envases que conteñan sustancias e mesturas químicas deberán ir correctamente etiquetados, e cando se transvasen a outros recipientes estes deberán dotarse da adecuada identificación.



DURANTE A MANIPULACIÓN:

- Manter orde e limpeza na zona onde se realice a manipulación de sustancias químicas.
- Os envases permanecerán pechado tras o seu uso, desta forma evitase o paso ao ambiente do produto e posibles derrames.
- Non se reutilizarán os envases unha vez baleiros para outros propósitos.
- Os produtos químicos almacenaranse en lugares especialmente deseñados para tal fin (armarios, salas de almacenamento) e teranse en conta posibles incompatibilidades entre eles.
- Se se traballa con produtos perigosos, deberase traballar en vitricas.
- O transporte dos envases realizarase con precaución, evitando golpe, caídas ou roturas. Non se arrastrarán os envases.
- Nunca se debe quentar un recipiente totalmente pechado.
- Durante o seu uso, disporase dos EPI indicados na Ficha de Datos de Seguridade do produto. Os EPI deberá estar en correcto estado de uso e dispor das correspondentes certificacións.
- Estará terminantemente prohibido fumar, beber ou comer nos postos de traballo onde se realice a manipulación a sustancias químicas.
- O transvasamento de pequenas cantidades deberase realizar mediante pipeteo con sistemas mecánicos, nunca coa boca.
- En caso de dilución, ten presente que a adición de auga a certos compostos (ácidos, hidróxidos alcalinos, metais alcalinos) dá lugar a reaccións fortemente exotérmicas, polo que se recomenda engadir estes produtos aos poucos sobre a auga e non ao revés.
- Derrámelos limpásense inmediatamente despois de producirse mediante sistemas de absorción ou neutralización adecuados á sustancia derramada.



- Antes de realizar a apertura dun envase, descargar posible presión interna do envase.
- Nunca tirar os residuos ao desaugadoiro ou sumidoiros. Poden xerar reaccións non desexadas. Xestionalos como residuos perigosos.
- Realizar o traballo de acordo aos procedementos establecidos, e en calquera caso ter en conta as boas prácticas de traballo.
- Antes de comezar os procesos pór en funcionamento todos os dispositivos de seguridade existentes no posto de traballo, como extractores, etcétera.
- Cando no lugar de traballo exista un forte cheiro a sustancias químicas, pode representar un indicio de acumulación de vapores e por tanto de falta de ventilación no recinto.
- É de gran importancia o aseo persoal, (lavado de mans frecuente), sobre todo antes de comer e ao terminar a xornada, e tamén ante calquera salpicadura no momento que se produza.

MANIPULACIÓN DE SUSTANCIAS E MEZCLAS INFLAMABLES.

- Sempre que vaíamos manipular unha sustancia clasificada como inflamable, debemos evitar a presenza de chamas abertas e focos de ignición (faíscas, resistencias, etc.) nas proximidades.
- Reducir sempre que sexa posible a cantidade de produto inflamable no posto de traballo. Pechar inmediatamente despois de extraer a cantidade requirida.
- Coidado cos envases baleiros, deben permanecer pechados e ten en conta que seguen mantendo vapores e trazas de material inflamable no seu interior.
- En caso de transvasamento de sustancias inflamables, os recipientes conectaranse equipotencialmente entre eles e á súa vez co equipo de bombeo. Realizárase conexión a terra para evitar cargas electrostáticas. O traspaso de produto realizárase lentamente.

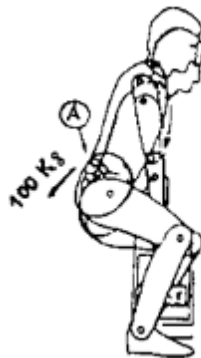
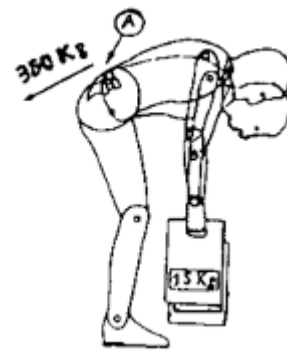
PREVENCIÓN DE LESIÓNS DORSOLUMBARES NO MANEXO MANUAL DE CARGAS**ELEVACIÓN E TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS**

Cando as tarefas de manipulación de cargas son repetitivas e de se exceder nelas a capacidade física dos traballadores, poden producirse lesións nas costas.

POR QUE SE PRODUCEN ESTAS LESIÓNS?

Os ósos, os músculos e as articulacións das costas poden danarse se se someten a esforzos superiores a aqueles que en principio están preparados para resistir, ou ben se estes esforzos son repetitivos.

O esforzo dun levantamento non é só o resultado do peso do obxecto que se está a manipular, senón que depende tamén da posición e a forma en que se executa tal levantamento. Como se observa nas seguintes figuras, o punto A, localizado na zona lumbar das costas, soporta diferentes esforzos cando se ergue un obxecto cun peso de 15 kg:

**a) Forma correcta****b) Forma incorrecta****QUE PODEMOS FACER PARA EVITAR OS SOBRESFORZOS?**

a) Avaliar o traballo. Cando nos dispoñemos a levantar un obxecto pesado, debemos ter en conta unha serie de aspectos:

- O peso do obxecto
- A repetición da acción.
- A posible necesidade de axuda.
- A presenza de arestas agudas, cravos etc. no obxecto.
- A dificultade á hora de agarrar o obxecto.
- A distancia para percorrer.

b) Empregar a técnica correcta de elevación e transporte:

- Aproximarse á carga.

- Asegurarse un bo apoio dos pés manténdooos separados.



- Manter as costas rectas. Dobrar os xeonllos, non o lombo.



- Utilizar os músculos máis fortes e mellor preparados.



- Manter a carga tan próxima ao corpo como for posible.
- Levar a carga equilibrada.

POSICIÓNS E MOVEMENTOS PERIGOSOS PARA AS COSTAS

- Non virar nunca a cintura cando se teña unha carga entre as mans.
- Levantar e transportar cargas, empuxar carretas ou colectores etc. son accións que cumprirá levar a cabo sen brusquidades e evitando sempre o encorvamento das costas cara a atrás.
- Controlar o levantamento de cargas pesadas, sobre todo cando se faga por enriba dos ombreiros. Empregar medios mecánicos ou facelo entre varias persoas.
- Comprobar previamente o percorrido por onde se ha de transportar a carga, para que non existan obstáculos, desniveis, produtos esvaradíos etc. que poidan desequilibrarnos cando vaíamos cargados.

TRABALLO CON FERRAMENTAS

Cando se traballe con ferramentas pesadas, debe manterse unha posición equilibrada e facer pausas suficientes para recuperar a forza.



GUÍA PARA CONSERVAR AS COSTAS SAS

- a) Evitar sempre ir encurvado/a.
- b) Non agacharse sen dobrar os xeonllos para levantar un obxecto, aínda que este sexa de pouco peso. Soster os obxectos o máis preto posible do corpo. Non torcerse.
- c) Non adoptar unha posición laxa cando estea sentado/a ou conducindo.
- d) Manterse fisicamente en forma. Facer exercicio regularmente. Camiñar e nadar son bos exercicios.

LEXISLACIÓN

Real decreto 487/97, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á manipulación manual de cargas que entrañe riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores.

RECOMENDACIÓNS DE SEGURIDADE E SAÚDE: EXPOSICIÓN A POSTURAS ESTÁTICAS



INTRODUCCIÓN.

De acordo coa información ofrecida pola Axencia Europea para a Seguridade e a Saúde no Traballo:

- Os trastornos musculoesqueléticos son a enfermidade profesional máis común na EU-27, pois o 25% dos traballadores europeos queíxase de dores de costas e o 23% declara ter dores musculares.

Aínda que as lesións dorsolumbares e de extremidades débense principalmente á manipulación de cargas, tamén son comúns noutras contornas de traballo, nos que se dan posturas cunha elevada carga muscular estática.

Se o mantemento da postura supón unha carga estática os músculos teñen que exercer unha forza mantida para que non se perda o equilibrio.

Ao manter unha postura estática (contracción muscular isométrica), dificultase o achegue sanguíneo ao músculo e dificultase a eliminación dos residuos xerados.

Unha postura inadecuada, unha carga pesada e un excesivo tempo durante o cal se mantén a postura pode causar fatiga e trastornos musculoesqueléticos.

LEXISLACIÓN.

- Lei de Prevención de Riscos laborais.
- Protocolo de Vixilancia da Saúde: Posturas forzadas.

MEDIDAS PREVENTIVAS.

Realizar cambios posturais, así como facer desprazamentos, sempre que sexa posible.

Adoptaranse medidas organizativas: rotacións ou pausas máis frecuentes no posto de traballo, de forma provisional ou definitivamente, para evitar lesións.

Naquelas posturas que dificultan o retorno venoso (como de pé fixo) deberase favorecer a contracción-relaxación dos grupos musculares das pernas facendo exercicios punta-talón e rotación externa e interna dos nocellos.

NORMAS SOBRE ERGONOMIA POSTURAL EN CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS



LESIÓNS MÁIS HABITUAIS NOS POSTOS DE CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS.

En moitas ocasións por descoido, polos malos hábitos aprendidos ou porque os elementos empregados no vehículo non son adecuados, adoptamos unha serie de posturas que a longo prazo son prexudiciais para o organismo. Cando nos atopamos cunha mala disposición ou axuste dos devanditos elementos, prodúcese como consecuencia unha serie de alteracións que poden influír moi negativamente na nosa saúde.

As diferentes posturas de sedestación son determinantes no valor da presión dos discos intervertebrais, así como a actividade dos músculos en diversas partes do corpo.

A Prevención deste tipo de lesións asegúranos unha vida máis sa e segura para as nosas costas.

A continuación, damos unha serie de normas básicas para a prevención de lesións dorsolumbares, pois un correcto uso dos accesorios do vehículo pódenos axudar a conseguir o noso obxectivo.

NORMAS BÁSICAS PARA UNHA CONDUCCIÓN SEGURA PARA AS COSTAS.

- O repousacabezas ten a finalidade protectora en caso de colisión posterior pero non de descanso, xa que limitaría a necesaria mobilidade da cabeza durante a conducción, polo que se situará algo por detrás en relación ao respaldo.



- A columna lumbar ten que quedar apoiada contra un respaldo que teña forma anatómica, se non o ten deberá de corrixirse cun suplemento especial.
- O volante debe manterse cos cóbados lixeiramente flexionados.
- Os xeonllos han de quedar máis elevadas que as cadeiras
- Os pedais deben quedar á distancia adecuada para poder manexalos con simples movementos de nocello e mantendo o talón apoiado.



- Para entrar no coche, sentar primeiro lateralmente e virar as pernas á vez que torcer o tronco.



- Ao conducir e sobre todo, ao realizar a marcha atrás, utilizar os retrovisores para evitar forzar o pescozo.
- Se ten que cargar peso, *flexione as pernas, levante o peso achegándoo ao corpo e manteña as costas rectas.



RECOMENDACIÓNS XERAIS:

- Adecuar o posto de traballo ás características do usuario, adaptando os elementos que sexan regulables.
- Manter unha temperatura e ventilación adecuada de forma que se senta comfortable.
- Para contrarrestar a fatiga durante a condución, realizar cambios de posturas e realizar pausas sempre que senta a necesidade.
- É importante habituarse a facer un paseo diario e practicar algún deporte nos tempos de lecer.
- Débese de coidar a alimentación e seguir unha dieta equilibrada, gardando durante a xornada laboral o tempo necesario para facer as comidas con tranquilidade.
- Respetar as horas de soño.
- Hai que verificar que o vehículo estea sempre en bo estado, para reducir posibles incomodidades ou vibracións polo incorrecto mantemento do mesmo.

CARGA MENTAL

A carga mental é un termo comprendido no de carga de traballo e referido aos requirimentos perceptivos, cognitivos e psicomotrices das tarefas para efectuar. Enténdese como o grao de mobilización e esforzo intelectual que teñen que facer os traballadores para lle facer fronte ao conxunto de demandas que recibe o sistema nervioso no curso da realización do seu traballo. Dáse porque para executar unha tarefa levamos a cabo unha actividade mental complexa baseada nun procesamento de información que pon en xogo as nosas características e capacidades individuais.

De modo esquemático, o proceso de traballo sería o seguinte:

- a) Percepción da información.
- b) Interpretación da información.
- c) Toma de decisións.

Segundo isto, podemos definir a carga mental como a cantidade de procesos requiridos que cómpre realizar para conseguir un resultado ou obxectivo concreto.

Como consecuencia da evolución do traballo e a implantación das novas tecnoloxías, na maioría dos postos de traballo a diminución da carga física veu acompañada dun aumento da carga mental ou da cantidade de información que se ten que manexar. Isto dá lugar á sobrecarga mental.

Non obstante, existen traballos moi pouco cualificados ou simples en que se produce unha falta de tratamento da información, cunha diminución ou ausencia case total de información para manexar ao levar a cabo este tipo de tarefas. Isto dá lugar á infracarga mental.

1. FACTORES QUE AFECTAN Á CARGA MENTAL

No estudo da carga mental hai que considerar a seguinte serie de factores:

- a) A cantidade e a complexidade da información: tipo de tarefa e variables que a afectan.
- b) O tempo:
 - de que se dispón para levar a termo a tarefa, o que marca o ritmo de traballo;
 - e que debe manterse a atención, que comporta a necesidade ou non de facer pausas ou alternar tarefas.
- c) Aspectos individuais e ambientais:
 - Características modificables ou non.
 - Poden dar lugar ao enmascaramento da información ou á diminución da capacidade de concentración (ruído, temperatura, iluminación...).

2. A FATIGA MENTAL

A fatiga mental é a principal consecuencia negativa da carga mental.

Aparece cando un proceso esixe o mantemento continuado dunha atención elevada. O corpo recupérase despois dun período de descanso nocturno ou durante o tempo de lecer, mais está recuperación dificultase se non mantemos a orde dos nosos períodos de actividade-descanso, principalmente dependendo dos ritmos de traballo (p.ex. as quendas).



Esta fatiga pode dar lugar a erros de percepción, de codificación e de decisión.

Podemos identificar os seguintes catro tipos de fatiga, cada un cunhas características fisiolóxicas e psicolóxicas principais:

- a) Fatiga muscular: é a fatiga física.
- b) Fatiga mental: aburrimiento e monotonía.
- c) Fatiga emocional: enervación.
- d) Fatiga de habilidades: de manipulación ou instrumental; redución da atención, a precisión e o rendemento.

No día a día estes dous últimos tipos de fatiga son os que máis erros, despistes e deslices producen, e, entre outras consecuencias, os que dan lugar a máis accidentes de traballo.

3. CARGA VS. ESFORZO

A carga é o conxunto de esixencias do traballo, da actividade ou da tarefa que non dependen das características dos traballadores.

O esforzo abrangue as consecuencias da carga sobre os traballadores, e dependerá das características persoais e das circunstancias particulares.

4. COMO SE VALORA A CARGA MENTAL?

Existe unha serie de indicadores para valorar a carga mental no posto de traballo, que son os seguintes:

- a) A presión do tempo, o tempo asignado á tarefa, a recuperación de atrasos, a celeridade na xornada.
- b) O esforzo da atención, a intensidade da concentración e o tempo que deben manterse.
- c) A fatiga percibida (como a valora o propio suxeito).
- d) O número de informacións precisas para realizar a tarefa e a complexidade destas.
- e) A percepción subxectiva dos traballadores da dificultade que ten o seu traballo.

Como pode observarse, a carga mental vese influída tanto por variables internas, persoais dos traballadores, como por variables externas, propias da organización e do posto de traballo.

5. PREVENCIÓN DA CARGA MENTAL

a) Pautas para previr a fatiga mental:

Para efectuar accións preventivas sobre a fatiga mental recoméndase actuar sobre cada unha das etapas en que se divide o proceso de traballo: a percepción e interpretación da información e a toma de decisións. Ademais, terase en conta outro tipo de medidas aconsellables, entre as que se atopan estas:

- Prever pausas curtas e frecuentes.
- Alternar as tarefas segundo os niveis de atención que requiren.
- Reducir a carga de traballo na quenda de noite.
- Recibir formación.
- Organizar os postos de traballo



b) Propostas para mellorar a carga mental:

- Programar o volume de traballo e o tempo necesario para o seu desenvolvemento.
- Evitar sensacións de urxencia e prema de tempo.
- Establecer sistemas que lles permitan aos traballadores coñecer as cotas de rendemento, o traballo pendente e o tempo dispoñible para efectualo.
- Evitar, na medida en que se poida, os traballos que requiran esforzos intensos e continuados. Se non é posible, procurar reestruturar a asignación de tarefas co fin de distribuílas equilibradamente entre os traballadores.
- Pescudar as causas de que os tempos asignados para a realización da tarefa sexan escasos: dificultade das tarefas, exceso de tarefas...
- Prestar unha especial atención a aqueles postos en que, polo traballo que neles se realiza, se ten unha maior probabilidade de cometer erros, especialmente cando as consecuencias destes poidan ser graves.
- O exceso de información en calidade ou cantidade é tan negativo como o defecto. Hai que detectar onde radica o problema e tratar de buscar un punto de equilibrio.

ESTRÉS LABORAL

De acordo coa definición da Dirección Xeral de Emprego e Asuntos Sociais da Comisión Europea, o estrés laboral é “o conxunto de reaccións emocionais, cognitivas, fisiolóxicas e do comportamento fronte a determinados aspectos adversos ou nocivos da organización, o contido ou o contorno”, e caracterízase por “altos niveis de excitación e angustia, coa sensación de non poder facer nada fronte á situación”.

As persoas experimentan estrés cando senten que existe un desequilibrio entre o que se lles pide e os recursos persoais e do contorno con que poden contar para lle facer fronte a esa demanda.

1. MANIFESTACIÓNS DO ESTRÉS

- a) **Plano emocional:** reaccións de ansiedade, depresión, sentimentos de desesperanza e desamparo.
- b) **Plano cognitivo:** problemas de concentración e dificultade para aprender, sintetizar, ser creativos (estes problemas poden converterse nunha disfunción).
- c) **Plano condutual:** poden aparecer comportamentos nocivos para a saúde, como o abuso do alcol, o tabaco, os estimulantes...; así como tamén condutas violentas ou antisociais.
- d) **Plano fisiolóxico:** alteracións dixestivas, respiratorias, cardiovasculares, da pel, no sistema inmunitario e no sistema musculoesquelético (dores de costas, contracturas).

Alén destas consecuencias, o estrés relacionado co traballo pode agravar calquera enfermidade, pois a tensión afecta ao sistema inmunolóxico, sexa cal for a súa causa principal.

2. AS CAUSAS DO ESTRÉS

Existen dous tipos de factores do ambiente laboral que poden causar estrés: os riscos físicos (ruído, temperatura, falta de iluminación...); e os riscos psicosociais (aspectos do deseño, a xestión e a organización do traballo).

a) Factores laborais

Os factores laborais que poden causar estrés divídense en dous grupos:

- **Relativos ao contexto laboral:**
 - o Mala comunicación.
 - o Ambigüidade e conflito no tocante ás funcións.
 - o Inseguridade laboral e profesional.
 - o Pouca participación na toma de decisións.
 - o Falta de control sobre o traballo.
 - o Illamento social e físico.
- **Relativos ao contido laboral**
 - o Problemas para dispoñer do material e os equipos adecuados.
 - o Falta de variedade nas tarefas.
 - o Ciclos de traballo breves.
 - o Sobrecarga ou infracarga nas tarefas.
 - o Elevado ritmo de traballo.
 - o Falta de control sobre o traballo.
 - o Traballo a quendas e nocturnidade.

Con todo, as persoas non vivimos illadas do noso contorno, polo que, ademais de afectarnos estes factores laborais, moitos outros aspectos das nosas vidas poden estar a influír na aparición do estrés.

b) Factores sociais

Ao longo das nosas vidas, van ocorrendo acontecementos que nos obrigan a readaptarnos decote (perdas, divorcios, evolución familiar...).

c) Factores individuais

Existen diferenzas individuais na forma de interpretar e valorar as situacións e os estímulos como estresantes. O feito de definirmos ou non unha situación como estresante dependerá do tipo de valoración que fagamos dese estímulo ou feito determinado e mais dos recursos propios de afrontamento con que contemos.

Nesta valoración están a influír as nosas actitudes e crenzas persoais, é dicir, a nosa maneira de ver o mundo. Para unhas persoas pode ser moi estresante ter que tratar con clientes, mentres que para outras pode selo traballar con computadores.

O tipo de personalidade é un factor que está modulando as nosas reaccións á tensión. Os nosos hábitos de vida, a nosa maneira de afrontar as cousas, a nosa autoestima... están a mediar entre a situación estresante e a nosa reacción ante ela.

Existe un tipo de personalidade que ten unha maior probabilidade de padecer tensión, que se denomina personalidade de tipo A. Falamos de persoas coas seguintes características: controladoras, competitivas, hostís, dependentes do traballo, suspicaces, apremadas e apremiantes canto ao tempo.

d) Factores do contorno físico

Son factores ambientais que se converten en estresores dentro da nosa vida cotiá, como a contaminación, o exceso de ruído ambiental, as dificultades de transporte...

3. MEDIDAS PARA PREVIR O ESTRÉS

a) No ámbito da empresa:

- Reordenar as tarefas.
- Tomar medidas organizativas, ergonómicas e ambientais.
- Promover a participación.
- Fomentar a comunicación (interna e operativa).
- Ofrecer unha formación e información axeitadas.
- Mellorar a capacidade para afrontar situacións estresantes.
- Fomentar a toma de decisións, a transmisión da información e as relacións interpersoais.
- Comunicar con eficacia.
- Resolver os problemas.

b) No plano individual:

- Desenvolver condutas que eliminen a fonte de tensión ou que neutralicen as consecuencias negativas do estrés.
- Adestrar a solución de problemas.
- Empregar estratexias de asertividade.
- Manexar o tempo de xeito eficaz.
- Desconectar do traballo fóra da xornada laboral.

- o Practicar técnicas de relaxación.
- o Tomar pequenos descansos durante a xornada (cinco minutos cada hora)
- o Marcarse obxectivos reais e cuxa consecución sexa factible.
- o Tomar decisións e autoafirmarse.
- o Utilizar o pensamento crítico.

4. CONSELLOS PARA REDUCIR O ESTRÉS

a) No ámbito da empresa:

- o Diseñar horarios de traballo para que non entren en conflito coas esixencias e responsabilidades alleas ao traballo.
- o Permitir que os traballadores tomen parte nas decisións ou actuacións que afecten aos seus postos de traballo.
- o Asegurarse de que as tarefas sexan compatibles coas capacidades e recursos dos traballadores, e prever un tempo de recuperación no caso de tarefas especialmente arduas, física e mentalmente.
- o Diseñar as tarefas de maneira que teñan sentido e dean a oportunidade de poñer en práctica os coñecementos.
- o Definir claramente os roles e as responsabilidades no traballo.
- o Dar a oportunidade de que se produza certa interacción social.
- o Evitar a ambigüidade en cuestións como a seguridade do emprego e o desenvolvemento da carreira; potenciar a aprendizaxe permanente e a empregabilidade.

b) No plano persoal:

- o Aprender a recoñecer cales son as reaccións propias á tensión.
- o Identificar as fontes ou a orixe da tensión e non deixarse acelerar polas pequenas preocupacións.
- o Non atormentarse polos “E se...?” e non perder a cabeza polo que non ten remedio. Son cousas do pasado.
- o Buscar compensacións (familia, traballo...).
- o Dar e aceptar apoio social.
- o Ser realista e evitar loitar contra muíños de vento.
- o Facer exercicio físico para descargar a enerxía contida pola tensión.

NORMAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE URXENCIA**1. ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO****a) Se detecta un incendio:**

- Comunique a urxencia por teléfono/chame os bombeiros.
- Se se atopa capacitado/a e a intervención non entraña perigo, intente extinguir o lume. En caso contrario, desaloxe a zona e peche portas e as xanelas se a magnitude do lume o permite.

b) Se se atopa atrapado/a polo lume:

- Gatee, reteña a respiración e peche os ollos cando poida.
- Poña portas pechadas entre vostede e o fume. Tape as rañuras ao redor das portas e as aberturas con trapos e alfombras, de preferencia mollados se ten auga próxima.
- Busque un cuarto con xanelas ao exterior. Se pode, ábraas levemente.
- Sinala a súa localización desde as xanelas. Se atopa un teléfono, chame os bombeiros e dígalles onde se atopa

2. ACTUACIÓN EN CASO DE EVACUACIÓN

En caso de activarse o sinal de evacuación siga as seguintes instrucións:

- Desaloxe inmediatamente as instalacións.
- Manteña a calma e non se deteña nas saídas.
- Utilice as vías de evacuación establecidas.
- Se se atopa rodeado/a polo fume, agáchese e gatee.
- Peche as portas que vaia atravesando.
- Atenda as instrucións do persoal designado para atender as urxencias.



Vía/saída de socorro



Teléfono de salvamento



3. ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE

a) En caso de se producir un accidente grave:

- Permaneza sereno/a.
- Solicite axuda sanitaria (consúltese o punto 5).
- Observe a situación antes de actuar.
- Examine ben as persoas feridas sen tocalas innecesariamente.
- Actúe axiña, pero sen precipitación.
- Non mova ningunha persoa accidentada sen saber antes o que ten.
- Xamais dea de beber a quen se atope sen coñecemento.
- Non permita que ningunha persoa accidentada se arrefría.

b) Instrucións particulares:

- Accidentado en chamaz:
 - Cubrir cunha manta ou chaqueta.
 - Arrefiar con auga. Non retirar a roupa.
 - Traslado urxente.
- Envenenamento por ácidos/álcalis:
 - Non provocar o vómito. Dar de beber auga.
 - Traslado urxente.
- Queimaduras químicas:
 - Quitar a roupa. Disolver en auga a zona afectada (ducha/lavaollos).
 - Solicitar asistencia sanitaria.

4. PREVENCIÓN DE INCENDIOS

- a) Coidado cos artigos de fumador. Non bote mistos nin cabichas acesas ao chan nin ao lixo. Use os cinseiros adecuados.
- b) Non sobrecargue as liñas eléctricas.
- c) Non manipule indebidamente liñas eléctricas nin improvise fusibles.
- d) Non realice conexións nin adaptacións eléctricas inadecuadas.
- e) Evite o uso de enchufes múltiples.
- f) Non sitúe materiais combustibles próximos ás fontes de iluminación, calefacción etc.
- g) Teña coidado coa manipulación de produtos inflamables. Hai que almacenalos nun recinto illado, ventilado e separado, e usar unicamente as cantidades imprescindibles.
- h) Teña coidado cos procesos que orixinen chamaz, faíscas etc. Cómpre estudar previamente o momento e o lugar en que se realizarán.



5. DIRECTORIO DE URXENCIAS

Bombeiros:	080
Policía local:	092
Policía:	091
Ambulancias:	112
Información toxicolóxica:	915 620 420
Garda Civil:	062
Protección Civil:	112
FREMAP:	900 610 061
TELÉFONO ÚNICO:	112



OUTRA INFORMACIÓN DO POSTO DE TRABAJO

- O posto inclúe axentes, procedementos ou condicións de traballo que poden influír negativamente nas mulleres en situación de embarazo ou lactación. As mulleres nesta situación deben comunicala para que se adopten as medidas preventivas adecuadas.
- As tarefas do posto comportan a exposición a choques, vibracións ou movementos bruscos que poden influír negativamente na situación de embarazo ou lactación.
- As tarefas do posto comportan a exposición a manipulación manuais de cargas pesadas que supoñen riscos de tipo dorsolumbar e poden influír negativamente na situación de embarazo ou lactación.
- As tarefas do posto comportan a exposición a movementos, posturas, desprazamentos, fatiga mental e física e outras cargas físicas que poden influír negativamente na situación de embarazo ou lactación.
- Coñecer e aplicar as instrucións contempladas nas etiquetas e fichas de datos de seguridade e procedementos de uso destes produtos.



Recibín o manual de seguridade e saúde que inclúe os riscos e as medidas preventivas do posto de traballo: PERSOAL DE PARQUE MÓBIL na empresa: UNIVERSIDADE DA CORUÑA, tal e como se indica no artigo 18 da Lei de prevención de riscos laborais.

Nome completo do/a traballador/a: _____

DNI: _____

Data: _____

Sinatura do/a traballador/a:
