

MANUAL DE SEGURIDADE E SAÚDE



DATOS IDENTIFICATIVOS

Empresa: UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Centro: VARIOS CENTROS

Posto: PERSOAL TÉCNICO CON TRABALLO DE CAMPO

Rev. documento: 1

Data: 21/10/2019



INDICE

PRESENTACIÓN	4
DEREITOS E OBRIGAS DOS TRABALLADORES	4
OBRIGAS.....	4
DEREITOS	4
RISCOS XERAIS EN OFICINAS	5
RISCOS E RECOMENDACIÓNS BÁSICAS DE SEGURIDADE EN ORDE E LIMPEZA	8
NORMAS DE SEGURIDADE ELEMENTAIS NO USO DE ARQUIVADORES	10
NORMAS DE SEGURIDADE NO USO DE FERRAMENTAS DE OFICINA.....	11
RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS NO DESEMPEÑO DE TRABALLOS EN ALTURA.....	12
Arnés para suxeición e retención.	13
Sistema de retención.	13
RECOMENDACIÓNS DE SEGURIDADE NA UTILIZACIÓN DE SISTEMAS ANTICAÍDAS.....	15
RISCOS E RECOMENDACIONS DE SEGURIDADE EN ESCALEIRAS.....	19
RISCOS E RECOMENDACIÓNS DE SEGURIDADE EN UTILIZACIÓN DE ANDAMIOS	22
RISCOS NO ACCESO A ESPAZOS CONFINADOS E RECOMENDACIÓNS BÁSICAS DE SEGURIDADE	27
RISCOS DERIVADOS DO TRABALLO EN PROXIMIDADE A PASO DE VEHÍCULOS.....	30
TRABALLOS EFECTUADOS EN VÍA PÚBLICA CON OCUPACIÓN DE CALZADAS. NORMAS DE SINALIZACIÓN E BALIZAMENTO	32
NORMAS DE SEGURIDADE FRENTE A RISCO ELÉCTRICO EN BAIXA TENSIÓN	34
RISCOS E RECOMENDACIÓNS BÁSICAS DE SEGURIDADE NO MANEXO DE FERRAMENTAS MANUAIS E ELÉCTRICAS	37
RISCOS NO TRABALLO CON EQUIPOS PNEUMÁTICOS PORTÁTILES	40
E RECOMENDACIÓNS DE SEGURIDADE.....	40
RECOMENDACIÓNS BÁSICAS DE SEGURIDADE VIARIA.....	43
DESPRAZAMENTOS EN TRANSPORTE PÚBLICO E COMO PEÓN.....	46
RECOMENDACIÓNS: IDENTIFICAR OS RISCOS DOS PRODUCTOS QUÍMICOS	48
MANEXO DE PRODUCTOS QUÍMICOS.....	51
EXPOSICIÓN LABORAL A AXENTES QUÍMICOS.....	53
RISCOS E RECOMENDACIÓNS DE SEGURIDADE PARA TRABALLOS EN EXTERIORES.....	55
RECOMENDACIONS DE SEGURIDADE E SAUDE EN PUESTOS QUE MANEXAN PVD.....	59
PREVENCIÓN DE LESIÓNS DORSOLUMBARES NO MANEXO MANUAL DE CARGAS.....	62



RECOMENDACIÓNS DE SEGURIDADE E SAÚDE EXPOSICIÓN A POSTURAS ESTÁTICAS	65
RECOMENDACIÓNS DE SEGURIDADE E SAÚDE ANTE A.....	66
EXPOSICIÓN A POSTURAS FORZADAS	66
CARGA MENTAL	69
ESTRÉS LABORAL	72
OUTRA INFORMACIÓN DO POSTO DE TRABAJO.....	75



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 a 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 TÉCNICO CON TRABALLO DE CAMPO 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 XERAIS EN OFICINAS

PRINCIPAIS RISCOS DA ACTIVIDADE.

- Caídas ao mesmo e a distinto nivel ao transitar por escaleiras e zonas de paso.
- Cortes e picadas con tesoiras, abrecartas, chinchetas e demais pequeno material de oficina.
- Golpes contra obxectos inmóbiles, (caixóns abertos, obxectos en zona de paso, corredores de anchura insuficiente...)
- Fatiga por adoptar posturas e xestos inadecuados.
- Contactos eléctricos durante o uso de equipos e instalacións.

MEDIDAS PREVENTIVAS ORDE E LIMPEZA

- a) Manteña as zonas de tránsito (os corredores) libres de obstáculos (p. ex. caixas, papeleiras, cables).
- b) Deixe limpos e recollidos as mesas e os escritorios ao finalizar a xornada.
- c) Garde os obxectos cortantes (chatolas, tesoiras, abrecartas) tan axiña como acabe de utilizalos.
- d) Manteña os caixóns pechados.
- e) Evite almacenar obxectos, especialmente aqueles pesados, onde sexa difícil alcanzalos ou onde poidan caer.
- f) Preveña os incendios. Non fume (lembre a prohibición de fumar en locais de concorrencia pública), use os cinseiros e nunca bote as cabichas ás papeleiras. Non sobrecargue a instalación eléctrica, (con ladróns e/ou alongadores, p. ex.) e consulte co persoal capacitado para efectuar instalacións eléctricas.
- g) Coñeza a localización dos extintores e a forma correcta de empregalos. Manteña as saídas de urxencia libres de obstáculos.
- h) Debe coñecer as normas de actuación en caso de urxencia. Nunca improvise.

MEDIDAS PREVENTIVAS ESCADAS.

- a) Cando transites por unha escaleira lembra que é aconsellable utilizar o pasamáns.
- b) Presta atención e mira ao chan e non te distraias co móbil, lendo documentos, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS ERGONOMÍA.

- Non adoptes posturas incorrectas como:
 - Sentarse sobre unha perna ou sentarse coas pernas cruzadas.
 - Suxeitar o auricular co ombreiro.
- Non efectúes movementos inadecuados como:
 - Xirar sobre a cadeira mediante movementos bruscos do tronco, en lugar de facer o xiro con axuda dos pés.
 - Forzar a posición para alcanzar obxectos distantes, en lugar de levantarse para collelos.

TRABALLOS DE ATENCIÓN AO PÚBLICO.

As tarefas e actividades que implican o trato directo con persoas externas á empresa (clientes, pacientes, alumnos, usuarios, etc.) é moi variado e leva condicións de traballo moi dispares.

Tamén os medios de traballo poden ser moi diversos, desde os informáticos e telefónicos, ás visitas domiciliarias ou a atención persoal en oficinas, despachos, consultas, aulas, etc.

En ocasións, a relación e o trato directo co público, pode ocasionar fatiga debida a:

- a) A tensión xerada por desbordamentos de diverso tipo como présas, prazos estritos, implicación emocional con pacientes, traballo illado, traballo de noite, etc.
- b) Tamén, por falta de claridade das peticións realizadas, dos obxectivos, das prioridades do traballo, da autonomía na toma de decisións, etc. Iso pode producir incerteza sobre os resultados ou as consecuencias das decisións tomadas, especialmente, respecto ao nivel de satisfacción dos clientes ou o cumprimento dos obxectivos.
- c) Pódense producir, igualmente, sobrecargas ou saturacións mentais, como o producido polo mantemento simultáneo da atención e a comunicación, con varios sistemas á vez como o informáticos-telefoneo-persoas.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN TRABALLOS DE ATENCIÓN AO PÚBLICO.

- Normas Específicas:
 - Manter ao día e dispoñibles as axudas e procedementos de traballo (documentación, claves, accesos, códigos, etc.).
 - Manter localizables as alternativas de consulta e asistencia para os casos de fallo do sistema principal.
 - Coñecer as axudas da organización e de consulta para cada demanda ou situación especial que se salga do seu ámbito de decisión.
 - Solicitar as aclaracións sobre as pautas de comportamento a seguir nas diferentes situacións potencialmente conflitivas e solicitar información sobre os resultados aos que non se teña acceso.
 - Crear un grao de autonomía adecuado no ritmo e organización básica do traballo. Facer pausas para os cambios posturais, a redución da fatiga física e mental e a tensión ou saturación psicolóxica.

MEDIDAS PARA A PREVENCIÓN DE INCENDIOS.

- Mantén sempre a orde e a limpeza.
- Non sobrecargues os enchufes. Se se utilizan regletas ou alargadeiras, para conectar diversos aparellos eléctricos a un mesmo punto da rede, consulta previamente a persoal cualificado.
- Os espazos ocultos son perigosos: non acumular materiais nos recunchos, debaixo dos andeis, detrás das portas, etc.
- Non fumes onde poida resultar perigoso (sala de computadores, arquivos, almacéns ou ascensores).
- Non achegues focos de calor a materiais combustibles.
- Non deposites vasos con líquido sobre computadores, impresoras ou outros aparellos eléctricos.



- Inspecciona o teu lugar de traballo ao final da xornada laboral; se é posible, desconecta os aparellos eléctricos que non se necesiten manter conectados.
- Se detectas calquera anomalía nas instalacións eléctricas ou de protección contra incendios, comunícao ao responsable da oficina.
- Non obstaculices en ningún momento os percorridos e saídas de evacuación, así como a sinalización e o acceso a extintores, bocas de incendio, cadros eléctricos, etc.
- Identifica os medios de loita contra incendios e as vías de evacuación da túa área e familiarízache con eles.

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 utilízasas 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 refugallo 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 refugallo inflamables deberán recollerse 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



NORMAS DE SEGURIDADE ELEMENTAIS NO USO DE ARQUIVADORES

NORMAS DE SEGURIDADE NO USO DE ANDEIS, ARMARIOS E ARQUIVADORES.

- Sé un arquivador comeza a envorcar, non tentes paralo. Apártate, o máis rapidamente posible, da súa liña de caída.
- Se advirtes que un arquivador cambaléase, avisa ao persoal de mantemento.
- Enche os caixóns de abaixo a arriba, e de atrás cara adiante. Os elementos máis pesados colocaranse sempre nos caixóns inferiores.
- Evita colocar sobre os arquivadores obxectos susceptibles de caer.
- Pecha cada caixón (especialmente os telescópicos) despois de utilizalo, e sempre antes de abrir o seguinte, para evitar entorpecer a circulación.

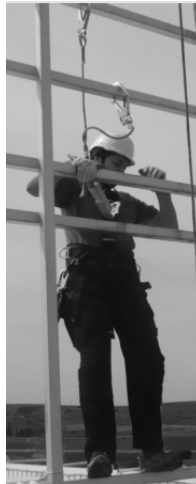




NORMAS DE SEGURIDADE NO USO DE FERRAMENTAS DE OFICINA
--

NORMAS DE SEGURIDADE NO USO DE FERRAMENTAS DE OFICINA.

- Revisa as ferramentas e non as utilices se non están en bo estado, en especial tesoiras, cúters, abrecartas.
- Utiliza as ferramentas para aquilo para o que foron deseñadas e non para outros usos diferentes.
- Utiliza quitagrampas para retirar as grampas e non o fagas coas uñas, tesoiras ou outros útiles.
- Garda os obxectos cortantes e punzantes (chinchetas, tesoiras, abrecartas) tan pronto como termines de utilizalos.
- Mantén a mesa de traballo en orde e recóllea ao terminar a xornada.
- Mantén os caixóns pechados e ordenados.

RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS NO DESEMPEÑO DE TRABALLOS EN ALTURA**RISCOS**

Caída a distinto nivel ou caída de altura.

DEFINICIÓN

Calquera actividade que se realice en alturas superiores a 2 metros respecto ao nivel do chan (distancia medida desde a superficie na que está situado o traballador ata o nivel inferior no que quedaría retido o mesmo se non se dispuxese dun medio de protección) e/ou a máis de 3,5 m de altura, (distancia desde o punto de operación ao chan), nos que existe a posibilidade dunha caída.

PRINCIPIOS FUNDAMENTAIS

Para protexer unha caída de altura, sempre que sexa posible anteporase a protección colectiva á utilización de sistemas de protección contra a caída de altura do tipo Equipos de Protección Individual. As proteccións colectivas para a protección contra a caída de altura adoitan ser do tipo de varandas ou redes, pero tamén se poden utilizar medios auxiliares tales como plataformas elevadoras, estadas, etc. Unha vez que se haxa decido a utilización equipos de protección individual como sistemas de protección contra a caída de altura, débense ter en conta os seguintes principios:

- Os traballos nunca se realizan por un traballador en solitario. Sempre que exista risco especial de caída de alturas debe estar presente un Recurso Preventivo.
- Os traballadores que realicen traballos en altura deben estar autorizados por escrito.
- Os traballadores que realicen traballos en altura deben dispor formación teórica e práctica e dun certificado médico de aptitude.
- Cando se realicen traballos en altura no exterior atenderase ás condicións climatolóxicas adversas, e os traballos suspenderanse en caso de ser necesario.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL PARA A PROTECCIÓN DE CAÍDAS DE ALTURA

Arnés para suxeición e retención.

- Arnés: Dispositivo de presión do corpo que rodea ao corpo pola cintura.
- Compoñente de amarre: Elemento que serve para conectar un cinto a un punto de ancoraxe ou para rodear unha estrutura, de maneira que constitúa un soporte. En ningún caso débese utilizar un cinto de suxeición para parar unha caída.

Arnés anticaídas. Dispositivo de presión do corpo destinado a parar as caídas formando parte dun sistema anticaídas. Existe un tipo especial de arnés anticaídas, o cal incorpora un cinto de suxeición, podendo utilizarse tanto para parar unha caída como nun sistema de suxeición e/ou de retención.

Conectores. Un conector pode ser un mosquetón ou un gancho. Os conectores deben ser de peche automático e de bloqueo automático ou manual. Só deben poder desengancharse mediante dúas accións manuais voluntarias e consecutivas, como mínimo.

Elemento de amarre. Un elemento de amarre é un elemento de conexión que forma parte dun sistema de suxeición ou de retención, e en ocasións dun sistema anticaídas incorporando un absorbedor.

Sistema anticaídas retráctil. Un dispositivo anticaídas retráctil é un dispositivo anticaídas cunha función de bloqueo automático e un sistema de tensión e retroceso para o elemento de amarre.

Absorbedor de enerxía. Un absorbedor de enerxía garante a parada segura dunha caída de altura en condicións normais de utilización. Débese prestar particular atención ao alongamento que sofre cando realiza a parada da caída e comprobar que non supera a distancia libre.

Dispositivo anticaídas deslizante sobre liña de ancoraxe ríxida. Está formado por unha liña de ancoraxe ríxida (cable tensado ou rail) e un dispositivo con bloqueo automático que está unido á liña de ancoraxe ríxida.

Dispositivo anticaídas deslizante sobre liña de ancoraxe flexible. Está formado por unha liña de ancoraxe flexible e un dispositivo anticaídas deslizante con bloqueo automático que está unido á liña de ancoraxe.

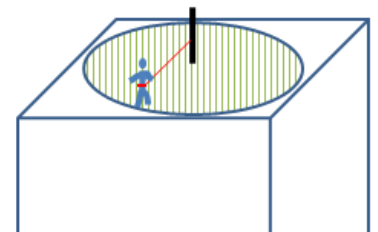
Casco. Para as situacións nas que se utilice un sistema para a protección contra a caída de alturas e exista a posibilidade de que esta se produza, é obrigatorio o uso de casco de protección para a industria con correa no queixo

SISTEMAS DE PROTECCIÓN CONTRA A CAÍDA DE ALTURAS

Existen tres tipos de sistemas válidos para protexer unha caída de alturas mediante o uso de Equipos de Protección Individual. Son os seguintes.

Sistema de retención.

Sistema que evita que o traballador acceda ao momento de perigo ou de posible caída. Está formado por un arnés de suxeición, elemento de amarre, por un ou varios conectores, e un punto de ancoraxe. A súa función é evitar a caída de altura impedindo que o



traballador chegue ao momento onde se atopa o perigo de caída, e en ningún caso débese utilizar como sistema anticaídas.

Sistema de suxeición.

Sistema destinado a soste ao traballador en altura e a impedirle caer en caída libre. Permite ao traballador situarlle nunha determinada situación e liberar as mans para traballar. Cando se usa a alturas superiores a 2 metros debe utilizarse tamén un sistema anticaídas.

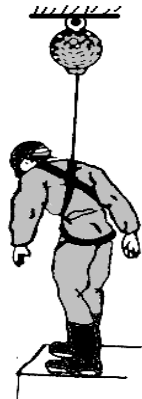
O sistema de suxeición está formado por un arnés de suxeición, un elemento de amarre, un ou varios conectores, e punto de ancoraxe ou estrutura para rodear co elemento de amarre. A súa función é evitar a caída de altura, e en ningún caso débese utilizar como sistema anticaídas.

**Sistema anticaídas.**

Sistema de protección individual contra as caídas de altura. Limita e detén en condicións de seguridade a caída ao baleiro dun traballador desde unha posición elevada, absorbendo e soportando a forza de choque.

Está formado por un arnés anticaídas e un dispositivo anticaídas que pode ser un dos seguintes:

- Dispositivo anticaídas Retráctil.
- Dispositivo anticaídas deslizante sobre liña de ancoraxe ríxida.
- Dispositivo anticaídas deslizante sobre liña de ancoraxe flexible.
- Absorbedor de enerxía + cabo de amarre.



Aos dispositivos anticaídas pódense conectar absorbedores ou cabos de amarre segundo as especificacións do fabricante do dispositivo.

RECOMENDACIÓNS DE SEGURIDADE NA UTILIZACIÓN DE SISTEMAS ANTICAÍDAS**1. INTRODUCCIÓN**

Os sistemas anticaídas son equipos de protección individual (EPI) cuxa función principal é protexer os traballadores que os usan dunha posible caída de altura.

O deseño e a fabricación destes EPI deben cumprir cuns requisitos extensos e esixentes. Doutra parte, cómpre que os seus usuarios estean informados e formados sobre o seu uso e o seu mantemento.

O obxecto desta ficha é achegar unha información que lles permita aos usuarios dun equipo anticaídas coñecer os riscos derivados da súa utilización, as características deste tipo de sistemas e a súa conformidade con normas harmonizadas, así como marcar unhas pautas para o empregaren e manteren.

2. PARTES DUN SISTEMA ANTICAÍDAS**2.1. Arnés**

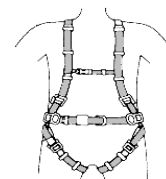
a) Este elemento deberá permitir a regulación das cintas das coxas e os tirantes. Os usuarios deberán axustalo antes de comezar a traballar.

b) O punto de amarre a unha liña de vida ou anticaídas poderá ser pectoral ou dorsal.

c) As costuras (testemuños de desgaste) serán dunha cor diferente á das bandas.

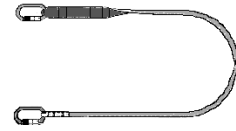
d) Un arnés anticaídas debe empregarse asociado a un absorbedor de enerxía.

Os cintos non poden ser empregados como suxeición anticaídas.



2.2. Absorbedores de enerxía

- a) Unen o arnés a unha estrutura fixa ou a un sistema anticaídas.
- b) A súa función é reducir a forza do impacto.
- c) Para o seu correcto funcionamento, débese verificar a existencia dunha altura suficiente en caso de caída.
- d) Compóñense dunha parte elástica, que se encarga do amortecemento, e unha parte ríxida.
- e) Derivados e certificados conforme normas harmonizadas.
- f) Poden ir integrados nun dispositivo anticaídas de tipo retráctil.
- g) A zona plastificada non se retirará en ningún caso.



2.3. Dispositivos anticaídas

- a) Unen os absorbedores de enerxía a unha estrutura fixa ou a unha liña de vida.
- b) A súa función é deter a caída dunha persoa, mediante o bloqueo dun dispositivo.
- c) Os anticaídas para liñas de vida permiten o desprazamento das persoas ao longo da vertical do cable (figura 1).
- d) Os anticaídas retráctiles van desenrolando un cable ou cinta conforme o/a operario/a vai descendendo (figuras 2 e 3).

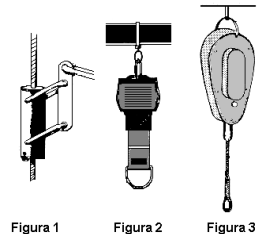


Figura 1

Figura 2

Figura 3

2.4. Conectores

- a) Ganchos e mosquetóns de peche automático e bloqueo manual ou automático (figuras 4 e 5).
- b) Desenganche por acción voluntaria.
- c) Presentarán resistencia á rotura (superior a 15 kN).
- d) Sen bordos afiados ou rugosos que danen a corda ou os usuarios.



Figura 4

Figura 5

2.5. Cordaxes

- a) Están fabricadas con fibras sintéticas (poliamidas).
- b) Os elementos de amarre que se usen para suxeitar en posición os traballadores permitirán regular a súa lonxitude, a cal non pode exceder de 2 m.

As cordas de mantemento non poden ser utilizadas para a parada de caídas.



Figura 6



Figura 7

2.6. Conformidade e etiquetaxe CE

É obrigatorio que todos os EPI presenten nun lugar visible a marca CE, que é a que permite comercializalos libremente en calquera país da Unión Europea.

Existen tres tipos de EPI. Os sistemas anticaídas son do tipo III, que abrangue os equipos destinados á protección contra riscos mortais ou que puideren danar gravemente a saúde. Ademais de levar a marca CE, teñen que levar incorporado un número identificativo do organismo notificado que ensaia o produto. Tamén cómpre que se faga mención ás normas harmonizadas europeas que lle son de aplicación ao produto. Por exemplo, a etiqueta identificativa dun arnés sería similar á da figura 8.

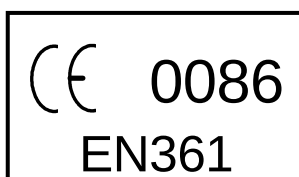


Figura 8

3. NORMAS XERAIS DE USO

- a) Asegurarse do bo estado do material (ausencia de fíos rotos, de amosegas nos conectores, etc.).
- b) Axustar o arnés, tanto nos tirantes como nas cintas das coxas.
- c) Non modificar o equipo nin a súa instalación.
- d) Usar, sempre que for posible, puntos de ancoraxe por encima do corpo do/a usuario/a.
- e) Evitar que as cordas se enreden ao redor dos obstáculos.
- f) Non empregar equipos que xa sufrisen unha caída sen unha revisión por parte da casa fabricante ou centro competente.
- g) Non utilizar unha ancoraxe simultánea para máis dunha persoa.
- h) Empregar o equipo todo o tempo que dure a tarefa.

4. NORMAS XERAIS DE MANTEMENTO

- a) Unha vez rematado o servizo, o equipo gardarase en bolsas ou recipientes axeitados.
- b) Limpar o equipo periodicamente e cando se ensucie.
- c) As cordas, as cintas e o resto do equipo almacenaranse sempre secos ou, se é o caso, secaranse no almacén.
- d) Nunca se expoñerán os equipos á luz solar (raios UVA).
- e) As cordas almacenaranse enroladas, en atmosferas non agresivas.
- f) Os resortes dos mosquetóns e os eixes dos elementos mecánicos engraxaranse periodicamente.
- g) Debe substituírse os equipos cada ano ou cada dous anos, dependendo do uso e das especificacións dos fabricantes.
- h) Non empregar equipos con costuras descosidas ou co testemuño (fío de cor) desgastado.
- i) Unha persoa competente deberá examinar os equipos coa periodicidade que estimen os fabricantes, que non será superior a un ano.

5. NORMAS HARMONIZADAS DE APLICACIÓN

- a) Arneses: cumprirán coa Norma UNE-EN 361.
- b) Absorbedores: derivados e certificados conforme a Norma UNE-EN 355.
- c) Anticaídas: cumprirán coa Norma UNE-EN 360.
- d) Anticaídas para liñas de vida: tanto os de cable de aceiro como os de cordaxe (trenzado e cabos) cumprirán coa Norma UNE-EN 353.
- e) Conectores: cumprirán coa Norma UNE-EN 362.
- f) Cordaxes: as cordas de conexión cumprirán coa Norma UNE-EN 354, e as cordas de mantemento coa Norma UNE-EN 358.

RISCOS E RECOMENDACIONS DE SEGURIDADE EN ESCALEIRAS

RISCOS XERAIS

- a) Caídas ao mesmo ou a distinto nivel.
- b) Caída ou envorcadura da escaleira.

Producidos entre outros por:

- a) escaleiras en malas condicións ou nunhas condicións desaxeitadas para o traballo que vai efectuarse;
- b) o uso ou a disposición incorrecta das escaleiras.



MEDIDAS PREVENTIVAS

a) Revisar a escada antes do su uso, para comprobar:

- a correcta ensamblaxe dos chanzos;
- o bo estado das zapatas de apoio;
- o estado dos ganchos superiores, se proceder;
- nas escaleiras de tesoiras revisarase o estado dos dispositivos para o control da apertura, que se encontran na parte central (cadea) e superior (topes) da escaleira.

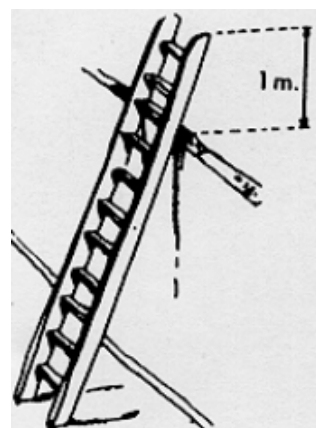


As anomalías que se acharen serán comunicadas inmediatamente á persoa encargada. Se os defectos observados comprometen a seguridade, a escaleira deixárase fóra de servizo e colocárase un letreiro de "uso prohibido" até que se reparen os defectos.

En ningún caso se usarán escaleiras reparadas con cravos, puntas ou arames, ou con chanzos defectuosos.

b) Na colocación dunha escaleira, teranse en conta as seguintes normas:

- A inclinación axustárase de xeito que a distancia entre o apoio da base e a vertical do punto superior sexa a cuarta parte da lonxitude da escaleira entre os apoios da base e da parte superior.
- Cando se vaia acceder a lugares elevados, a escaleira debe poder prolongarse ao menos 1 m por enriba deles.
- As escaleiras nunca se colocarán no percorrido das portas, non sendo que estas se bloqueen e isto sexa sinalizado adecuadamente.
- De se empregaren en zonas de tránsito, balizarase o contorno de risco ou haberá unha persoa encargada de advertir do risco.



- No caso de usar escaleiras sobre plataformas de vehículos, estes deben permanecer calzados.
- Antes de empregar unha escaleira cumprirá asegurar a súa estabilidade. A base da escaleira ten que quedar solidamente asentada sobre unha superficie plana, horizontal e estable. A parte superior suxeitarase, se for necesario, ao paramento sobre o que se apoie; se este non permitise un apoio estable, suxeitarase a el cunha abrazadeira ou outros dispositivos equivalentes.



- Cando non quede garantida a fixación da escaleira tanto na súa parte superior como na súa base, deberá ser sostida por un/ha segundo/a traballador/a durante o seu uso.
- O ascenso, o descenso e os traballos desde escaleiras efectuaranse de fronte a elas.
- O corpo manterase dentro do frontal da escaleira. Nunca se asomará sobre os seus laterais. A escaleira desprazarase tantas veces for necesario e nunca cos traballadores subidos nela.
- Os traballos desde unha escaleira e en alturas superiores aos 3,5 m desde o punto de operación ao chan que requiran movementos e esforzos perigosos para a estabilidade dos traballadores só se efectuarán se se utiliza un sistema anticaídas, suxeito a un punto fixo distinto da escaleira.
- Para levar a cabo traballos eléctricos usaranse unhas escaleiras de madeira ou outras especiais para estas tarefas. O corpo manterase dentro do frontal da escaleira. Nunca se asomará sobre os seus laterais. A escaleira desprazarase tantas veces for necesario e nunca cos traballadores subidos nela.

c) Nas escaleiras extensibles:

- os tramos de prolongación non deben empregarse de xeito independente, agás de estaren dotados de sistemas de apoio e de fixación axeitados;
- antes de alongar estas escaleiras comprobarase que as abrazadeiras suxeitan firmemente os diferentes tramos.

d) Nas escaleiras de tesoira:

- nunca se traballará a carranchapernas nin se pasará dun lado ao outro pola parte superior;
- colocaranse co tensor (cadea) central totalmente estendido.

e) Para transportar as escaleiras portátiles:

- levaranse pregadas ou cos tramos extensibles recollidos;
- a súa parte dianteira irá orientada cara a abaixo.

PROHIBICIÓNS E LIMITACIÓNS NO USO DE ESCALEIRAS

- Non poderán ser utilizadas simultaneamente por máis dunha persoa.
- Non se poderá transportar co brazo, sobre elas, uns pesos superiores a 25 kg.
- Non se empregarán con fins distintos daqueles para os que foron deseñadas, como transportar materiais ou facer de pasarelas ou andamios.
- De se manexaren ferramentas, usaranse cintos especiais, bolsas ou bandoleiras para portalas.

- e) Non se empregarán para acceder a alturas superiores a 7 m, e se non dispoñen de protección central, para alturas superiores a 5 m.
- f) Non deberán ser utilizadas por persoas con vertixe ou que estean tomando medicación en cuxo prospecto se advirta sobre a realización de traballos con risco.
- g) Non se empregarán cando a velocidade do vento poida desequilibrar os traballadores que as usen.
- h) Están prohibidos os suplementos para completar a lonxitude dunha escaleira.

MANTEMENTO

- a) Despois do seu uso limparase calquera substancia que caese sobre elas.
- b) As escaleiras de madeira pintaranse unicamente cun verniz transparente.
- c) Almacenaranse en posición horizontal, suxeitas a soportes fixos, protexidas das condicións ambientais.



RISCOS E RECOMENDACIÓNS DE SEGURIDADE EN UTILIZACIÓN DE ANDAMIOS



ANDAMIOS METÁLICOS TUBULARES.

RISCOS.

- Caídas ao mesmo e a distinto nivel.
- Atrapamentos e cortes durante a montaxe.
- Caída de obxectos en manipulación.
- Golpes por obxectos ou ferramentas.
- Exposición ás condicións atmosféricas.
- Os inherentes ao traballo que se desenvolvan sobre eles.

MEDIDAS PREVENTIVAS.

Para encargados e capataces.

- Cando non se dispoña da nota de cálculo do andamio elixido, ou cando as configuracións estruturais previstas non estean contempladas nela, deberá efectuarse un cálculo de resistencia e estabilidade, a menos que o andamio estea montado segundo unha configuración tipo xeralmente recoñecida.
- Deberase elaborar un plan de montaxe de utilización e de desmonte nos seguintes tipos de estadas:
 - o Plataformas suspendidas de nivel variable (de accionamento manual ou motorizadas) e plataformas elevadoras sobre mastro.
 - o Andamios tubulares cuxa altura desde o nivel inferior do apoio até a coroación do andamio, exceda 6 m ou dispoñan de elementos horizontais que salven voos e distancias superiores entre apoios de máis de 8 m. Exceptúanse os andamios de caballetes ou borriquetas.
 - o Andamios instalados no exterior, sobre azoteas, cúpulas, tellados ou estruturas superiores cuxa distancia entre o nivel de apoio e o nivel do terreo ou do chan exceda de 24 metros de altura.
 - o Torres de acceso e torres de traballo móbiles nos que os traballos se efectúen a máis de seis metros de altura desde o punto de operación até o chan.

Se o andamio ten Marcado CE, ou ben dispoñan dun certificado de produto (acreditación emitido por un ORGANISMO DE CONTROL ACREDITADO que certifique que o deseño do andamio, así como o seu proceso de fabricación cumpre coas normas UNE aplicables) o plan anterior pode substituírse polas instrucións específicas do fabricante, proveedor, ou subministrador, mentres as condicións de utilización sexan as contempladas nas devanditas instrucións.

- Plan e o cálculo referidos anteriormente (ptos 1 e 2), deben ser realizados por unha persoa cunha formación universitaria que o habilite para a realización destas actividades.
- Os andamios só poderán ser montados, desmontados ou modificados substancialmente, baixo a dirección dunha persoa cunha formación universitaria ou profesional que o habilite para iso, e por traballadores que reciben unha formación adecuada e específica para as operacións previstas:
 - o A comprensión do plan de montaxe, desmonte ou transformación do andamio do que se trate.
 - o A seguridade durante a montaxe, o desmonte ou a transformación do andamio do que se trate.
 - o As medidas de prevención de riscos de caída de persoas ou de obxectos.
 - o As medidas de seguridade en caso de cambio das condicións meteorolóxicas que puidesen afectar negativamente á seguridade do andamio do que se trate.
 - o As condicións de carga admisible.
 - o Calquera outro risco que entrañen as mencionadas operacións de montaxe, desmonte e transformación.
- Os andamios deberán ser inspeccionados por unha persoa cunha formación universitaria ou profesional que o habilite para iso:
 - o Antes da súa en servizo.
 - o A continuación, periodicamente.
 - o Tras calquera modificación, período de non utilización, exposición á intemperie, sacudidas sísmicas, ou calquera outra circunstancia que puidese afectar a súa resistencia ou a súa estabilidade.
- Cando, de conformidade con apartado 2), non sexa necesaria a elaboración dun plan de montaxe, utilización e desmonte, tanto a montaxe, desmonte, modificacións substanciais ou as inspeccións, poderán tamén ser dirixidas por unha persoa que dispoña dunha experiencia certificada polo empresario nesta materia de máis de dous anos e que conte coa formación preventiva correspondente, como mínimo, ás funcións de nivel básico (50 h).

Para traballadores.

- A montaxe de andamios metálicos tubulares farase sempre con arranxo ao proxecto ou deseño preestablecido.
- Durante a montaxe e desmonte, ningún debe permanecer debaixo do andamio.
- Os módulos da base non apoiarán directamente sobre o terreo, senón que o farán sobre dormentes formados a base de taboleiros.
- Colocaranse tamén husillos de nivelación para garantir a estabilidade. As placas de apoio dos husillos fixaranse con cravos aos dormentes.

- Os módulos dos andamios arriostraranse segundo o modelo, (con cruces de San Andrés ou outros elementos) e os da base cruzaranse con barras diagonais para facer ríxido o conxunto.
- Os andamios arriostraranse ao paramento xunto ao que se está executando.
- Non se comezará un nivel superior ata que os inferiores estean correctamente arriostrados. O izado de todas as pezas realizarase con sogas e garruchas, usando eslingas e recipientes que eviten a caída dos materiais.
- Todas as unións realizaranse de acordo aos criterios de montaxe do modelo comercial escollido. Non improvisar nin introducir variacións.
- Os andamios tubulares de tipo escaleira montaranse sempre con esta cara ao lado contrario do paramento sobre o que se traballa.
- Os andamios montaranse a unha distancia inferior a 30 cm. do paramento. Se a distancia é maior, colocarse varanda tamén cara ao interior.
- As plataformas de traballo terán 60 cm. de ancho e estarán deseñadas de maneira que non poidan bascular ou deslizar. As plataformas de traballo terán cara á exterior varanda de 90 cm. de altura con barra intermedia, e estarán provistas de rodapié de 15 cm. de altura tanto ao exterior como ao interior.
- Nunca se montarán plataformas na coroación dos andamios, salvo que estean provistas de varandas.
- Non se traballará simultaneamente en dúas plataformas que estean na mesma vertical.
- Non se prepararan andamios de "borriquetas" sobre as plataformas, nin se usarán bidóns ou caixas.
- As cargas repartiranse uniformemente sobre as plataformas de traballo. Nunca se realizarán "pastas" sobre as plataformas de traballo.
- Nos módulos de base de deseño especial para paso de peóns disporanse establecidos e viseiras resistentes para evitar golpes por caída de materiais ou ferramentas.
- Extremar as precaucións con choiva e baixo réxime de fortes ventos.
- Para garantir a estabilidade das torres de andamios, recoméndase que a relación entre a altura e o lado menor da base sexa 4.

ANDAMIOS METÁLICOS SOBRE RODAS

RISCOS.

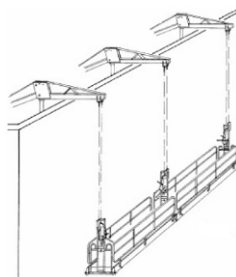
Os mesmos que para os andamios tubulares, coas peculiaridades engadidas polos desprazamentos das torres.

MEDIDAS PREVENTIVAS.

- Para garantir a estabilidade das torres do andamio, recoméndase que a relación entre a altura e o lado menor da base sexa 3.
- A base da torre cruzarase con barras diagonais para converter a estrutura en indeformable.
- Cada dúas alturas cruzarase unha barra diagonal de arriostramento.
- As torres do andamio non se desprazarán cando sobre elas haxa persoas ou materiais.
- Non se comezará ningún traballo sobre as plataformas sen fixar os freos das rodas.
- As torres de andamio móbiles só se empregarán en lugares nos que a superficie de apoio é lisa, resistente e está libre de obstáculos.
- Nunca utilizar torres de andamio móbiles en superficies que non estean a nivel.

ANDAMIOS COLGADOS MÓBILES

- Este tipo de andamios son máquinas polo que deben estar sometidos a súa lexislación específica. Deben estar provistos de marcado CE e ir acompañados do manual de instrucións en castelán e da declaración CE de conformidade.
- Disporán das características apropiadas para evitar o risco de caída do habitáculo e do usuario fose do mesmo.
- A utilización do andamio deberá facerse mantendo toda a tramada en posición horizontal, paralela ao chan. As operacións de elevación e descenso das andamiadas efectuaranse mantendo sensiblemente a horizontabilidade do conxunto, dispoñendo para tal operación con tantos operarios como mecanismos de elevación existan na tramada.
- Percorrido da plataforma ha de estar libre de obstáculos.
- A plataforma subirase até a súa posición de traballo descargada de materiais e manténdoa o máis horizontal posible. En sucesivas posicións débese respectar este principio.
- As plataformas de traballo deberán cargarse unicamente co material necesario para realizar os traballos, debéndose repartir o mesmo de forma uniforme por toda ela para evitar basculamentos e retirar os cascallos con brevidade. En ningún caso deberase sobrecargar a plataforma de operarios ou material, de acordo á súa carga nominal.
- Non se deberá suplementar a plataforma de traballo en altura; elevarase a mesma mediante os mecanismos dos que o equipo dispón.
- A plataforma do andamio deberá dispor de varandas de seguridade en ámbolos dous lados. Esta varanda de seguridade está composta por un pasamans situado a unha altura mínima de 90 cm, unha barra intermedia e un rodapé.



- Deberanse preservar accesos fáciles e seguros á plataforma de traballo, previsión que no caso de paredes cegas ou recunchos difíciles deberase extremar a precaución.
- Non se deberán efectuar movementos bruscos sobre a plataforma, nin entrar ou saír violentamente das mesmas. Tampouco poderase facer cando aínda non esté garantida a súa inmovilidade.
- O tipo de andamio adecuarase ao traballo que se vaia a realizar debendo ter as dimensións apropiadas para acceder a todos os puntos de traballo. En ningún caso utilizaranse elementos de modelos ou fabricantes diferentes.
- Os materiais utilizados serán de boa calidade, deberán estar sometidos a mantemento e atoparse en bo estado. No caso de plataformas de madeira, estas estarán exentas de nós ou outros defectos que comprometan a súa resistencia.
- Cando se vaia a realizar un cambio de posición do andamio terase en conta os seus posibles amarres.
- En ningún caso deberán colocarse taboleiros ou pasarelas entre dúas tramadas consecutivas que faigan rixido o conxunto, ou que apoién por unha banda na plataforma da estada e pola

outra en calquera elemento da construción como balcóns, xanelas, o propio forxado, etc., ou elemento auxiliar como un andamio tubular ou de borriquetas.



- Non se deberán utilizar materiais de obra, sacos de area ou bidóns de auga como contrapesos nos pescantes.
- Deberanse suspender os traballos en días de forte vento ou cando as condicións meteorolóxicas así o aconsellen.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL RECOMENDADOS.



- Casco (preferible con barboquexo).
- Roupa de traballo axustada en puños, cintura, etc.
- Calzado de seguridade, con sola antiescorregadiza e punteira de protección.
- Cinto de seguridade tipo arnés.

RISCOS NO ACCESO A ESPAZOS CONFINADOS E RECOMENDACIÓNS BÁSICAS DE SEGURIDADE

1. QUE É UN ESPAZO CONFINADO?

Enténdese por espazo confinado calquera espazo con aberturas limitadas de entrada e saída, cunha ventilación natural desfavorable, en que poden acumularse contaminantes tóxicos, inflamables ou explosivos, ou que pode ter unha atmosfera deficiente en osíxeno, e que non está concibido para unha ocupación continuada por parte dos traballadores.

2. CLASIFICACIÓN

En función da súa xeometría os espazos confinados poden ser:

- a) abertos: túneles, sumidoiros, tubaxes...;
- b) ou pechados: cisternas, silos, reactores, pozos...

En función do seu perigo os espazos confinados poden ser:

- a) de tipo A: con perigo inminente para a vida;
- b) ou de tipo B: con perigo potencial de lesión non inminente para a vida.

3. ONDE NOS ENCONTRAMOS CON ESPAZOS CONFINADOS?

- a) Cisternas e pozos.
- b) Sumidoiros.
- c) Sotos e faiados.
- d) Cubas e depósitos.
- e) Reactores químicos.
- f) Adegas de barcos.
- g) Furgóns.
- h) Silos.
- i) Arquetas subterráneas.
- j) Túneles.
- k) Despezamentos de barcos e fuselaxes.
- l) Condutos de aire acondicionado.
- m) Galerías de servizo.
- n) Fosos.

4. RISCOS NOS ESPAZOS CONFINADOS

Os principais riscos débense ás condicións atmosféricas do interior dos espazos confinados. Se estas son desfavorables existe o perigo de:

- a) asfixia por deficiencia de osíxeno;
- b) incendio ou explosión;
- c) intoxicación por inhalación de contaminantes (CO, CO₂, H₂S, NH₃...).

Para alén, existen numerosos riscos engadidos aos anteriores, entre eles os seguintes:

- a) Atropelos con vehículos orixinados pola localización do espazo confinado (rexistros en vías con tráfico rodado).
- b) Caídas a distinto nivel (escaleiras desprovistas de aros protectores ou nun estado deficiente).
- c) Riscos derivados dun contacto eléctrico directo ou indirecto (falta de protección diferencial ou defectos nos illamentos).
- d) Risco de desprendemento de obxectos en proximidades aos accesos (ferramentas).
- e) Risco de asfixia, inmersión ou afogamento debido aos produtos contidos no espazo (silos que conteñen produtos a granel).
- f) Risco térmico (humidade, calor).
- g) Risco por contacto con substancias corrosivas ou cáusticas.
- h) Riscos biolóxicos (virus, bacterias).
- i) Riscos por golpes con elementos fixos ou móbiles debidos á falta de espazo.
- j) Riscos debidos ás condicións meteorolóxicas (chuvias, tormentas).
- k) Riscos posturais (traballos de xeonllo, de crequenas...).

5. PROCEDEMENTO DE TRABAJO E RECOMENDACIÓNS PARA OS TRABALLOS EN ESPAZOS CONFINADOS

É necesario establecer un programa ou protocolo de actuación para a realización de traballos en espazos confinados. Este protocolo debe plasmarse nun documento escrito e ser coñecido por todos os mandos e traballadores afectados. Como mínimo, abranguerá os seguintes aspectos:

a) Formación e información:

A formación inicial deberá dar a coñecer os riscos inherentes aos espazos confinados e o plan de actuación establecido pola empresa para minimizalos ou eliminalos.

Posteriormente, con carácter periódico, cumprirá facer un recordatorio das partes fundamentais do devandito plan.

b) Permiso de entrada:

É imprescindible establecer un permiso de traballo ou entrada nos devanditos espazos e prohibir a entrada neles a quen non posúa o devandito documento.

c) Plan de medicións:

Antes de entrar en calquera recinto pechado, é imprescindible facer medicións das condicións ambientais desde o exterior: % LIE (límite inferior de explosividade), % osíxeno, niveis de monóxido de carbono e sulfuro de hidróxeno.

d) Planificación do traballo e os medios que se utilizarán.

e) Adestramento para urxencias.

f) Protocolo escrito en que se detalle os pasos para seguir en caso de producirse unha urxencia.

A primeira norma do protocolo será esta: **sempre que os medios técnicos o permitan, os traballos realizaranse desde o exterior.**



6. PAUTAS QUE CÓMPRE SEGUIR ANTES DE ENTRAR NUN ESPAZO CONFINADO

1.ª Non entrar sen autorización.



2.ª Avaliar o ambiente interior.



3.ª Establecer un permiso de entrada.



4.ª Entrar co equipo axeitado.



5.ª Controlar desde o exterior.



6.ª Adestrar e planificar



RISCOS DERIVADOS DO TRABALLO EN PROXIMIDADE A PASO DE VEHÍCULOS

PRINCIPAIS RISCOS DA ACTIVIDADE.

En moitas das actividades laborais desenvolvidas é necesario permanecer ou transitar en proximidade a vehículos: carretillas, maquinaria móbil, guindastres, automóviles, camiós,...

Nesta convivencia traballador-vehículo xéranse riscos para o traballador que poden dar lugar a accidentes graves ou mesmo mortais.

As principais situacións de risco asociadas son:

- Atropelos ou golpes por vehículos.
- Atrapamentos entre o vehículo e partes fixas do lugar de traballo (columnas, portas, paredes,...).
- Caída de obxectos sobre o traballador e/ou golpes durante manobras de elevación e carga ou descarga de material.
- Envorco do vehículo sobre o traballador.
- Incendio e/ou explosión por proximidade a vehículos de transporte de produtos inflamables ou combustibles.
- Explosión por proximidade a vehículos con equipos a presión, p.ex. cisternas presurizadas.
- Golpes con conducións hidráulicas, proxección de fluídos a presión, queimaduras, por rotura de elementos hidráulicos dos vehículos.

MEDIDAS PREVENTIVAS.

Para reducir ao máximo posible as situacións de risco por tránsito ou permanencia en proximidade a vehículos, indícanse as seguintes pautas de actuación:

- Camiñar polas zonas reservadas para peóns e respectando a sinalización.
- Cruzar polos lugares dispostos a tal fin.
- Uso de roupa de visualización (chalecos de alta visibilidade ou similares), cando se realice o traballo en zonas de circulación de vehículos.
- Evitar situarse detrás, diante ou nos denominados "ángulos mortos" dos vehículos.
- Non situarse nunca detrás dos vehículos en manobras de marcha atrás, nin sequera para axudarlles na manobra.
- A axuda aos vehículos que deben manobrar marcha atrás, realizarase sempre desde fóra do radio de acción dos mesmos e prestando especial atención aos ángulos mortos do condutor, proximidade a partes fixas das instalacións (columnas, paredes, portas,..)
- Manterse afastados de calquera vehículo en movemento, tendo en conta que é posible que o condutor non advertise a nosa presenza.

- Se é necesario falar co condutor, facelo cando este detivese completamente o vehículo, advertir ao condutor da nosa presenza e achegarse ao vehículo só se estamos completamente seguros de que nos viu.
- Prestar especial atención ás zonas de entrada e saída de vehículos (aparcadoiros, garaxes, saídas de vehículos en recintos en obras).
- Non colocarse no radio de acción dos guindastres nin situarse baixo cargas suspendidas.
- Non fumar nin realizar traballos con chama ou faíscas en proximidade a vehículos de transporte de produtos inflamables e/ou combustibles.
- Cando se deban realizar tarefas en lugares destinados á circulación de vehículos ou nas súas proximidades, ter en conta as seguintes recomendacións:
 - Sinalizar e balizar a zona de forma que se limite a circulación de vehículos nas proximidades durante a realización das tarefas. Dita sinalización deberá ser acorde á normativa establecida (Delegación de Tráfico ou Administración Local, segundo proceda.)
 - Non iniciar ningunha actividade, nunha zona de tráfico sen colocar a adecuada sinalización.
 - Non permanecer noutros lugares distintos a aqueles en que se realice o traballo e sempre dentro da zona sinalizada e balizada.
 - Non invadir a zona destinada á circulación de vehículos.
 - Prestar especial atención á sinalización e balizamento de traballos en zonas con curvas, pasos baixo nivel, en pendente e lugares de escasa visibilidade.
 - Sempre que sexa posible, realizar os traballos na dirección na que circulan os vehículos, non de costas aos mesmos.

TRABALLOS EFECTUADOS EN VÍA PÚBLICA CON OCUPACIÓN DE CALZADAS. NORMAS DE SINALIZACIÓN E BALIZAMENTO
--

TRABALLOS EN CALZADAS**RISCOS XERAIS.**

- Atropelos, golpes e choques con e contra vehículos. Caídas ao mesmo nivel.
- Caídas a diferente nivel.
- Os inherentes aos diferentes traballos que se desenvolvan

NORMAS PREVENTIVAS.**Para encargados.**

- Verificar que os traballos se realizan coas medidas de prevención adecuadas e a sinalización necesaria, e que se efectuaron as preceptivas comunicacións.
- Supervisar o correcto estado e localización dos diferentes medios de protección e sinalización que en todo caso cumprirán coa normativa que corresponda
 - Valos de protección e sinalización.
 - Conos de balizamento.
 - Cintas delimitadoras da zona de traballo.
 - Sinais de limitación de velocidade e/ou paso estreito.
 - Sinal permanente de perigo (triángulo "Obras".)
 - Luces intermitentes, etc.
- En función do grao de ocupación da calzada e dos criterios que estableza a normativa solicite, cando sexa necesario, a desviación de vehículos por outras rúas, para garantir a realización dos traballos con total seguridade.
- Valorar a posible interrupción dos traballos cando existan condicións atmosféricas adversas.
- Comprobar que se delimitaron e protexido convenientemente as posibles aperturas no chan que poden ocasionar caídas a diferente nivel (gabias, cámaras de rexistro, etc.).
- Supervisar que se efectúen as comprobacións diarias do estado dos vehículos que se vaian a utilizar.
- Asegurarse da adecuada capacitación dos traballadores que van desenvolver os traballos encomendados.

Para traballadores.

- Seguir as instrucións e recomendacións da Empresa.
- Utilizar os Equipos de Protección Individual, manténdooos en boas condicións e dando conta inmediatamente dos danos observados.
- Utilizar uniformes de destacada visibilidade, especialmente en tarefas realizadas de noite ou con escasa visibilidade.
- Chaleco e brazaletes con tiras reflectoras



- Prestar atención especial ao cruzar a rúa, vixiando a circulación habitual dos vehículos.
- Colaborar na revisión do estado dos vehículos ao comezar a xornada e dar conta rapidamente de todas as avarías detectadas.
- En traballos efectuados con axuda de vehículos evitar situarse por diante ou detrás dos mesmos.
- Utilizar os utensilios e ferramentas adecuadas a cada tarefa, de forma segura e ordenada.
- Evitar situacións de risco durante a execución dos traballos, evitando as bromas e distraccións.
- Respetar a área de traballo sinalizada para o desenvolvemento dos traballos e localización das ferramentas e outros útiles de traballo.
- Dar conta de calquera tipo de anomalía, incidente ou accidente que teña lugar durante a xornada laboral.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL RECOMENDADOS.

Uniforme de destacada visibilidade, impermeable en caso de choiva, calzado antiescorregadizo e os necesarios en función dos riscos derivados dos traballos que se vaian a desenvolver.

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 "

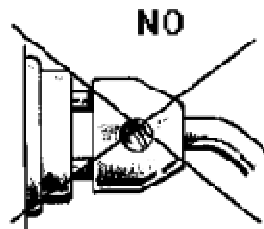
"Revise os equipos eléctricos antes de utilízalos"

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.

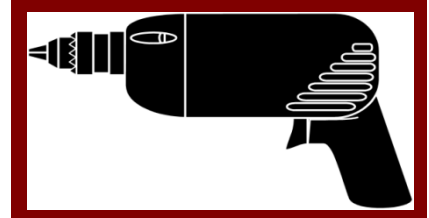
No momento de suprimir algunha das medidas inicialmente adoptadas para realizar o traballo sen tensión en condicións de seguridade, considerarase en tensión a parte da instalación afectada.

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 clavija 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.

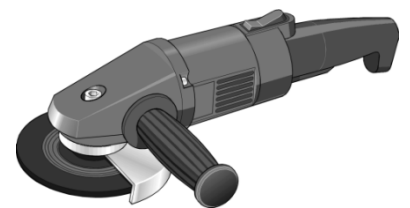
Chaves.

- 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

RISCOS NO TRABALLO CON EQUIPOS PNEUMÁTICOS PORTÁTILES E RECOMENDACIÓNS DE SEGURIDADE



1. PRINCIPAIS RISCOS DA ACTIVIDADE

No ámbito laboral utilízase unha gran variedade de ferramentas manuais que se conectan a unha rede de aire comprimido mediante mangueras flexibles, cuxo manexo presenta un risco debido á enerxía que o aire a presión pode liberar.

Mesmo en condicións normais, as mangueras flexibles que unen as ferramentas coa rede de aire comprimido poden romper durante o seu uso debido ao desgaste por flexións, golpes, erosións etc.

A rotura dunha manguera de aire comprimido provoca un movemento de ondulación ou lategazo pola saída brusca do aire. O risco agrávase se a parte desprendida dispón de elementos metálicos de conexión.

Noutras ocasións, as mangueras de aire comprimido conéctanse a pistolas de soprado, cuxa utilización pode ocasionar os seguintes riscos:

- a) Feridas pola descarga da pistola sobre a pel, de especial gravidade cando se proxecta sobre a cara, os oídos...
- b) Feridas nos ollos pola proxección de partículas ou po, que poden sufrir tanto a propia persoa que manexa a pistola como os compañeiros que se atopan nas proximidades.
- c) Explosións polo uso das pistolas en ambientes en que están presentes pos explosivos.
- d) Riscos hixiénicos ao producirse a dispersión no ambiente de materia particulada (po) que pode ser inhalada polos traballadores.
- e) En determinadas ocasións a creación de atmosferas poeirentas pode implicar o risco de explosión, sobre todo se se trata de partículas de materia orgánica (azucres, fariña, po de cereais, po de carbón...).
- f) Risco hixiénico pola exposición ao ruído que se xera ao liberarse o aire comprimido ao medio exterior.

2. MEDIDAS PREVENTIVAS

a) Ao manexar mangueras flexibles:

- haberá que seleccionalas en función das condicións existentes no lugar de traballo;
- cumprirá comprobar que o seu grao de resistencia física é o axeitado para o uso a que se destinan;
- atoparanse protexidas fronte a posibles deterioracións debidas a elementos externos (p. ex., a circulación de persoas ou vehículos sobre elas);
- non se usarán mangueras con empalmes efectuados con cintas illantes ou similares;
- seguiranse as indicacións de utilización e de mantemento facilitadas polo/a fabricante.

b) En relación coas unións das mangueras:

- efectuaranse mediante axustes de acción rápida, e deseñaranse de tal forma que cando as mangueras se desconecten, automaticamente se corte a saída do aire comprimido e se despresurice lentamente a parte desconectada;
- non se efectuarán unións mediante arames, cintas illantes etc.



c) Ao manexar pistolas de soprado:

- no caso de prever que a operación de soprado pode ocasionar a proxección de partículas, co risco de lesións por impacto, analizarase a posibilidade de cambiar de método de traballo;
- se o anterior non fose posible, habilitarase lugares adecuados para facer estas operacións ou interpoñeranse pantallas; se a adopción destas medidas non fose suficiente, xeneralizarase o uso de equipos de protección por parte de todos os traballadores, aínda no caso dos que non interveñan de forma directa na operación de risco;
- utilizaranse boquillas de seguridade para reducir a velocidade de saída do aire comprimido;
- usaranse pistolas dotadas de pantallas de protección antilabraz;
- empregaranse equipos de protección individual, segundo proceda, de fronte/ollos;
- prohibirase a utilización de pistolas de soprado en que a saída do aire teña lugar a través dun único orificio;
- nunca se proxectará a saída do aire comprimido sobre o corpo: non se empregará para a limpeza da roupa en substitución dos aspiradores sen carga con cabeza de cepillado, e xamais se fará bromas con estes equipos.
- o seu uso estará prohibido en lugares con pos explosivos e/ou con ambientes tóxicos en que se poida producir unha maior dispersión do contaminante.



d) Ao acoplar as mangueras de aire comprimido ás ferramentas portátiles:

- como regra xeral empregaranse reguladores de presión, para axustar esta aos valores óptimos de seguridade e eficacia do equipo, en todas as ferramentas portátiles;
- os filtros e lubricadores montaranse na tubaxe de subministración do aire comprimido;
- seguiranse as indicacións de seguridade facilitadas pola casa fabricante das ferramentas;
- para diminuír o nivel de ruído durante o seu uso, empregaranse boquillas silenciadoras sempre que for posible;
- terase en conta que as presións de saída inferiores a 2,1 bar reducen considerablemente a posible entrada de aire no sangue a través dos poros da pel.

e) Ao manexar aparafusadoras pneumáticas preverase:

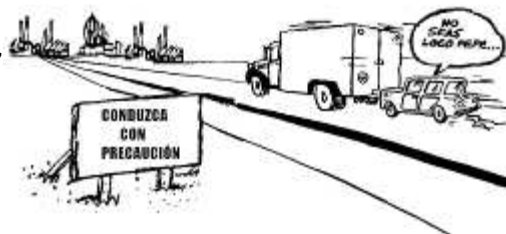
- o risco de lesións ergonómicas motivadas por pares de reacción ou falsos pares de apertamento;
- as caídas por tropezo coas mangueras de alimentación de aire, para evitar as caídas se buscará que as mangueras non estean no chan mediante o uso de suspensores para ferramentas;

o posible arrastre das luvas coa boca de aparafusar, polo que se aconsella non empregar luvas que poidan engancharse e colocar protectores de boca xiratorios.

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.

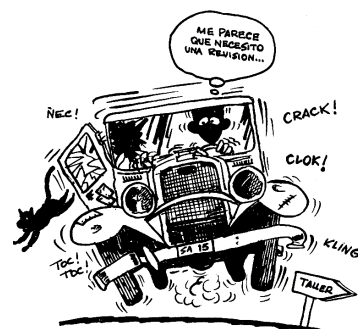


VEHÍCULOS

- 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**

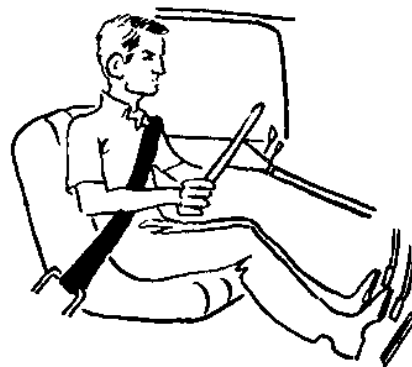
O estado e correcto funcionamento dos cintos de seguridade, os coxíns de seguridade, o chasis e a carrozaría

- **Outros sistemas**

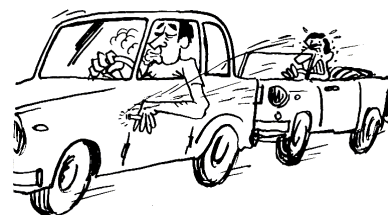
O bo estado do motor, a transmisión e a batería.

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

NORMAS DE SEGURIDADE PARA PEONS

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

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:

- 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;
- e a través da folia de seguridade dos produtos químicos que os provedores teñen que poñer á disposición dos usuarios profesionais.

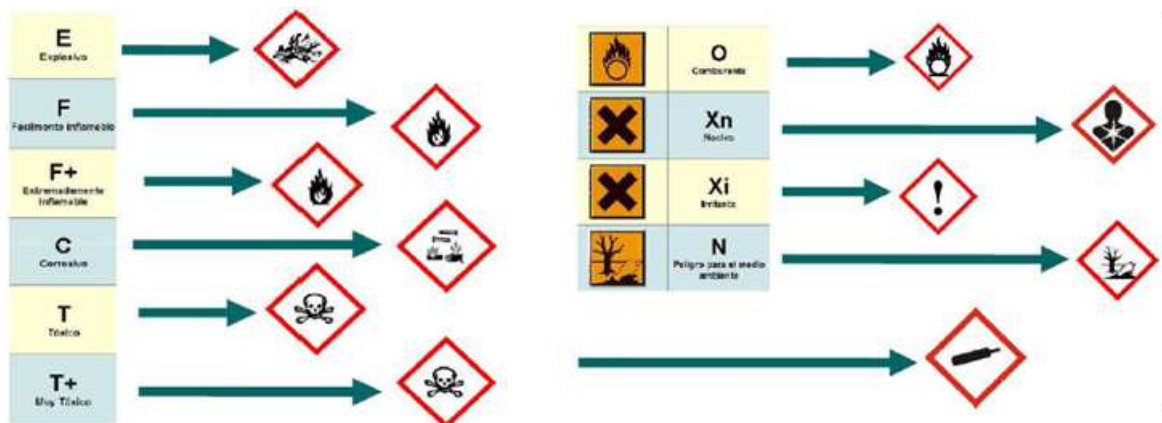


2. IDENTIFICACIÓN DE RISCOS A TRAVÉS DA ETIQUETAXE

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:

- Datos sobre a denominación do produto e, se os posúe, número de identificación e etiqueta CEE.
- Datos sobre a empresa fabricante ou provedora.
- Frases estandarizadas sobre os riscos específicos do produto (frases H) e de precaución (frases P).
- 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, ingestión ou penetración cutánea poden entrañar riscos graves, agudos ou crónicos para a saúde, incluída a morte.
- Nocivos: aqueles que por inhalación, ingestión 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 toxicol3xicas.
- l) Informaci3ns ecol3xicas.
- m) Consideraci3ns relativas 3 eliminaci3n.
- n) Informaci3ns relativas ao transporte.
- o) Informaci3n regulamentaria.
- p) Outras informaci3ns 3tiles.
- q) Anexos: escenarios de exposici3n cando cumpra.

3 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 Toxicol3xica: 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 quentear 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.

EXPOSICIÓN LABORAL A AXENTES QUÍMICOS



Un axente químico considérase como perigoso cando pode ser causa dun risco para a seguridade e a saúde dos traballadores polas súas propiedades físicoquímicas, químicas ou toxicolóxicas, ou pola forma en que se presenta no lugar de traballo.

No ámbito laboral podemos estar expostos a axentes químicos durante a manipulación de produtos químicos ou materiais, ou ben pola presenza no ambiente de traballo dun contaminante.

Os axentes químicos presentan diferentes vías de entrada ao organismo:

- a) vía inhalatoria ou respiratoria;
- b) vía dérmica ou absorción pola pel;
- c) vía dixestiva;
- d) e vía parenteral.

En función da súa toxicidade e o efecto que teñen sobre a saúde, os axentes químicos clasifícanse nos seguintes tipos:

- a) Irritantes: causan a irritación das mucosas e a pel.
- b) Pneumoconióticos: dan lugar a pneumoconioses pola acumulación de partículas sólidas no pulmón.
- c) Anestésicos ou narcóticos: provocan unha depresión do sistema nervioso central.
- d) Corrosivos: ocasionan a destrución dos tecidos que entran en contacto con eles.
- e) Sensibilizantes: teñen efectos alérxicos.
- f) Canceríxenos, mutaxénicos ou tóxicos para a reprodución: poden producir cancro, malformacións hereditarias e alteracións xenéticas.
- g) Asfixiantes: desprazan o osíxeno e causan asfixia.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- a) Manipular estas substancias seguindo as instrucións da etiquetaxe do envase. Deberá prestárselles unha atención especial ás frases de risco (H) e de precaución (P) que o envase presente.
 - b) Antes de comezar os procesos, cómpre poñer en funcionamento todos os sistemas de control técnico dispoñibles no posto de traballo para a tarefa (vitrina, cabina, sistemas de extracción etc.).
 - c) Empregar a protección respiratoria, dérmica e/ou ocular establecida e/ou indicada na ficha de datos de seguridade.
 - d) Realizar o traballo de acordo cos procedementos establecidos, de existiren. En calquera caso, hai que ter en conta as boas prácticas de traballo.
 - e) As operacións como transvasamentos, limpeza de superficies e ferramentas etc. efectuaranse sempre en lugares ventilados.
 - f) Os envases que conteñan produtos químicos perigosos deberán estar correctamente etiquetados. Cando os devanditos produtos se transvasen a outros recipientes haberá que dotalos da adecuada identificación.
 - g) Dado que algúns axentes químicos poden penetrar no organismo a través da pel, cómpre evitar todo contacto destas substancias con ela, tanto na manipulación como por salpicaduras da roupa etc. Ademais deberán evitarse as malas prácticas, como lavar as mans con estas substancias.
 - h) Adoptar medidas hixiénicas axeitadas, tanto persoais como de orde e limpeza.
 - i) Non comer, beber ou fumar no posto de traballo, xa que se facilita a inxestión accidental dos produtos químicos.
 - j) Cando se produzan verteduras accidentais, cumprirá recollelas e limpalas de forma inmediata, xa que estas substancias tenden a evaporarse e pasar á atmosfera.
- Unha vez recollidas e limpas as verteduras, os residuos e os materiais impregnados destas substancias depositaranse nun recipiente axeitado segundo o considerado na ficha de seguridade do produto.

RISCOS E RECOMENDACIÓNS DE SEGURIDADE PARA TRABALLOS EN EXTERIORES



EXPOSICIÓN AO CALOR

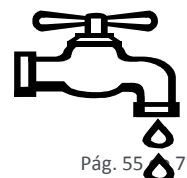
RISCOS

- **Golpe de calor**
Dáse por unha combinación elevada de tensión térmica e carga de traballo (golpe de calor clásica e golpe de calor inducida polo esforzo). É o efecto máis grave da exposición a situacións de calor intensa.
- **Esgotamento por calor**
É unha forma benigna de patoloxía por calor que remite rapidamente se se trata pronto. Prodúcese unha perda de capacidade para o traballo mental e físico.
- **Cambras por calor**
Son debidos á continua perda de sal a través da suor, acompañada por unha copiosa inxestión de auga sen unha adecuada reposición salina
- **Erupción na pel**
Preséntase en forma de pápulas vermellas e prodúcese na pel permanentemente cuberta de suor sen evaporar.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Aumentar a tolerancia ao calor**
 - Ter bo estado de saúde xeral e posuír unhas condicións físicas adecuadas para ao traballo que debe realizar.
 - Aclimatación ao calor: axustes fisiolóxicos e psicolóxicos que se producen no individuo durante a primeira semana de exposición a condicións ambientais calorosas. Implica incorporación gradual do traballador á tarefa exposta á calor. A aclimatación desaparece en tan só unha semana.
- **Asegurar unha reposición puntual dos líquidos e electrolitos perdidos:**
 - Acceso a auga potable fresca ou recibir auga unha vez cada hora, ou con máis frecuencia se as condicións impoñen unha tensión/ estrés maior. É



recomendable que os traballadores beban frecuentemente pequenas cantidades de auga.

- o Os recipientes de auga deben manterse á sombra ou nun lugar fresco a uns 15 °C.
- o É mellor ofrecer auga ou bebidas aromatizadas diluídas e evitar as bebidas carbónicas, con cafeína ou con altas concentracións de azucre ou sal. É recomendable proporcionar auga potable salgada cunha concentración do 0,1 % (1 gr de Sal por litro de auga). Así mesmo non se deben tomar bebidas alcohólicas.



- o Realizar unha dieta equilibrada. Débese sazonar adecuadamente as comidas, fundamentalmente en épocas de calor.

- **Modificar as prácticas de traballo para reducir a carga de calor por esforzo**
- **Organización do traballo. Realizar as tarefas máis pesadas nas horas de menos calor. Realizar pausas de recuperación**
- **Roupa de traballo lixeira que permita a transpiración**
- **Información aos traballadores**
- **Vixilancia da saúde**

EXPOSICIÓN AO FRÍO

RIESCOS

- **Conxelación periférica de** fazulas, nariz, orellas e dedos de mans e pés.
- **Pé de trincheira**, por exposición crónica ao frío (inmersión prolongada en auga fría con calzado axustado).
- **Hipotermia ou perda de calor corporal**, cuxos principais síntomas son: comportamento extravagante, lentitude xeral e letarxia, incapacidade para manter o ritmo de traballo, perda de conciencia.



Sentir dor nas extremidades pode ser o primeiro síntoma ou aviso de perigo ante a tensión por frío. Durante a exposición ao frío, se tiritar ao máximo cando a temperatura do corpo descendeu a 35 °C.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Roupa de traballo e equipos de protección**

Se a temperatura descende por baixo dos 16 °C para traballo sedentario, 4 °C para traballo lixeiro e 7 °C para traballo moderado, sen que se requira destreza manual, os traballadores usarán luvas.

Se o traballo realízase nun medio ambiente a ou por baixo de 4 °C, hai que prover protección corporal total adicional. Os traballadores levarán roupa protectora adecuada para o nivel de frío e a actividade física.

Cando o traballo que se realice sexa lixeiro e a roupa que leve posta o traballador poida mollarse, a capa exterior de roupa que se use debe ser dun tipo impermeable á auga. Cando o traballo sexa máis forte, a capa exterior de roupa debe ser hidrófuga, debendo o traballador cambiarse de roupa cando esta se molle. As pezas exteriores han de permitir unha fácil ventilación co fin de impedir que as capas internas móllense coa suor. Débense usar botas impermeables que eviten a absorción da humidade.

Debe cumprir os requisitos establecidos polo R.D. 1407/92, como certificado CE (por un Organismo Notificado), declaración CE de Conformidade, sistema de calidade CE por parte do fabricante e folleto informativo.



- **Réxime de calentamento no traballo**

Se o traballo realízase á intemperie de maneira continuada a unha temperatura equivalente de arrefriado de ou por baixo de - 7 °C, nas proximidades disporanse refuxios ou se permitirá acudir aos traballadores a algún local provisto de calefacción a intervalos regulares de tempo.

- **Hidratación e nutrición**

É importante que se inxiran sopas e bebidas doces quentes. Polos seus efectos diuréticos débese limitar a toma de café, así mesmo non se deben tomar bebidas alcohólicas durante a realización destes traballos, pois produce unha dilatación dos vasos sanguíneos coa consecuente perda adicional da calor corporal.



- **Organización do traballo.** Realizar os traballos ao aire libre na franxa horaria de maior temperatura ambiente
- **Información aos traballadores**
- **Vixilancia da saúde**



EXPOSICIÓN A RADIACIÓN SOLAR

RISCOS

Especialmente á radiación ultravioleta, cuxas principais consecuencias son:

- **Eritema ou "queimadura solar".**
- **Fotosensibilización.** O tratamento con certos medicamentos e a aplicación tópica de determinados produtos, poden producir un efecto sensibilizante.

- **Efectos retardados.** A exposición crónica á luz solar, especialmente a UVB, acelera o envellecemento da pel e incrementa o risco de cancro de pel.
- **Lesións nos ollos** (Fotoqueratite, fotoconxuntivite, efectos crónicos...).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Roupa de traballo e equipos de protección**

Utilizar roupa apropiada de tecido tupido e, o que é máis importante, un cubrecabezas (nos casos nos que isto sexa posible) con á para reducir aínda máis a exposición da cara e o pescozo. Para reducir máis a exposición poden aplicarse filtros solares á pel exposta.

Cando se traballe en terreos nevados ou zonas de moito sol, tamén é necesario utilizar lentes, luvas e cremas protectoras fronte á radiación ultravioleta.

Aclimatación gradual para favorecer a pigmentación e bronceado da pel, como protección natural.

- **Períodos de descanso:** Débense impor uns ciclos obrigatorios de traballo e descanso. A empresa especifica a duración dos períodos de traballo, a duración dos períodos de descanso e o número de veces que este ciclo ten que repetirse. Deben dispor de sombra e débenselles proporcionar todas as medidas protectoras necesarias antes indicadas.
- **Información aos traballadores**
- **Vixilancia da saúde**



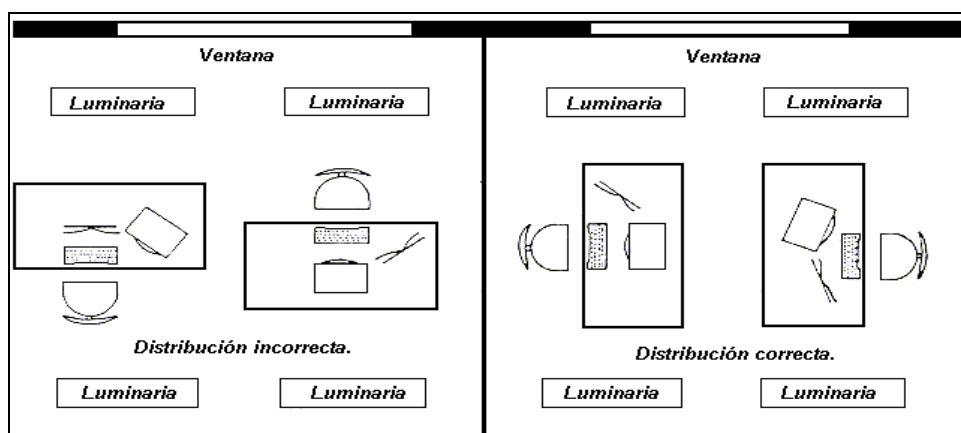
RECOMENDACIONES DE SEGURIDADE E SAUDE EN PUESTOS QUE MANEXAN PVD

RISCOS

- Microtraumatismos nos dedos e/ou nos pulsos por unha incorrecta colocación das mans combinada coa frecuencia de pulsación.
- Fatiga visual: proído ocular, aumento do pestanexo, bagoada, peso nas pálpebras ou nos ollos.
- Fatiga física: dor habitual na rexión cervical, dorsal ou lumbar; tensión nos ombros, o pescozo ou o lombo; molestias nas pernas (adormecemento, formigo...).
- Fatiga mental (sensorial e cognitiva, relacionada coas características da tarefa): tensión, insatisfacción laboral, sobrecarga de traballo, monotonía...

NORMAS XERAIS.

- O posto de traballo deberá ter unhas dimensións axeitadas e facilitar a mobilidade da persoa usuaria.
- O ambiente físico (temperatura, ruído e iluminación) non debe xerar situacións de desconforto.
- As cadeiras terán unha base estable e un mecanismo de regulación da altura. O respaldo será axustable na súa inclinación e, se o uso da PVD é continuada, tamén na súa altura.
- Distancia visual: a pantalla, o teclado e os documentos escritos deben encontrarse a unha distancia similar dos ollos para evitar a fatiga visual, de entre 45-55 cm.
- Ángulo visual: se a persoa traballa sentada, a pantalla debe estar entre 10º-60º por debaixo do horizonte dos ollos.
- Colocación do portacopias: de se empregar un portacopias, este non debe ocasionar posturas incorrectas. A súa colocación á altura da pantalla evita os movementos prexudiciais do pescozo en sentido vertical.
- Reflexos e cegamentos:
 - o Cómpre que o contorno situado detrás das pantallas teña a menor intensidade luminosa posible, polo que evitárase colocalas diante das fiestras.
 - o A colocación das pantallas debe evitar os reflexos de focos luminosos
 - o Na seguinte figura danse algunhas orientacións sobre onde situar as pantallas co obxecto de reducir os reflexos e cegamentos.



Localización incorrecta / correcta de las P.V.D.

NORMAS ESPECÍFICAS.

- **Ao Iniciar o traballo.**

- o Adecuar o posto ás características persoais (cadeira, mesa, teclado etc.). Se é necesario, usar un repousapés.
- o Axustar o apoio lumbar e a inclinación do respaldo.
- o Colocar, orientar e graduar correctamente a pantalla.
- o Desviar as pantallas das entradas de luz.
- o Evitar que as fiestras coincidan sobre o campo visual.
- o Eliminar calquera tipo de reflexo sobre a pantalla.
- o Situar o bordo superior da pantalla por debaixo da liña horizontal de visión.
- o Evitar as oscilacións das letras, os caracteres e/ou o fondo da pantalla.
- o Controlar o contraste e o brillo da pantalla.

- **Durante o traballo.**

- o Distribuír racionalmente os medios que van ser empregados.
- o Dispoñer de espazo para o rato, o teclado e os documentos.
- o Manter a orde dos documentos, planos etc. e evitar acumulalos na mesa de traballo.
- o Retirar da mesa aquilo que non sexa preciso.
- o Evitar os xiros bruscos do tronco e a cabeza.
- o Evitar os xiros mantidos e forzados do tronco e a cabeza.
- o Facer que o antebrazo e a man permanezan aliñados. Se procede, utilizar un repousapulsos.
- o Manter o ángulo que forman o brazo e o antebrazo por encima dos 90º.
- o Non copiar documentos introducidos en fundas de plástico.
- o Para reducir o ruído, cubrir as impresoras con proteccións.
- o Limpar periodicamente a superficie de visión (pantalla ou filtro).
- o De manter unha actividade permanente sobre a pantalla, realizar breves paradas ou alternar as tarefas.
- o En caso de fatiga muscular, ou durante as pausas, efectúe con suavidade os seguintes exercicios de relaxación:

Primeiro: mover lateralmente a cabeza



Inicio

Dereita

Esquerda

Segundo: xirar lateralmente a cabeza



Á dereita

Á esquerda

Terceiro: xirar lateralmente a cabeza co queixo erguido



Á dereita

Á esquerda

Repetirase o ciclo completo, levantando o queixo nos exercicios primeiro e segundo.

- **Outras normas.**
 - o Dispor de espazo para o rato, o teclado e os documentos.
 - o Obter información/formación sobre os programas con que se vai traballar.
 - o Deseñar as tarefas de forma axeitada e lóxica.
 - o Manter os cables fóra das zonas de paso ou protexidos con canetas.
 - o Desenchufar os equipos sen tirar dos cables.
 - o Para evitar contactos eléctricos, non manipular o interior dos equipos nin desmontalos.

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.

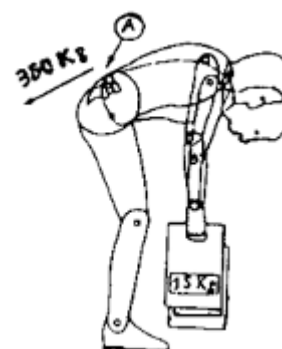
POR QUE SE PRODUCEN ESTAS LESIÓNS?

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 músculo-esqueléticos.

LEXISLACIÓN.

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

MEDIDAS PREVENTIVAS.

Realizar cambios posturales, así como intercalar 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.

RECOMENDACIÓNS DE SEGURIDADE E SAÚDE ANTE A EXPOSICIÓN A POSTURAS FORZADAS



1. INTRODUCCIÓN

Na IV Enquisa nacional de condicións de traballo (INSHT, 2000) reflíctese que un 8,4% dos traballadores españois debe permanecer en posturas dolorosas máis da metade da xornada. As tarefas con posturas forzadas implican fundamentalmente o pescozo, o tronco, os brazos e as pernas.

As posturas forzadas orixinan en numerosas ocasións trastornos musculoesqueléticos (TME). Estas molestias son de aparición lenta e, en aparencia, de carácter inofensivo, polo que se adoita ignorar os síntomas até que se fan crónicos e xorde o dano permanente. Son frecuentes na zona dos ombreiros e o pescozo, e contan con estas características: incomodidade, impedimento ou dor persistente en articulacións, músculos, tendóns e outros tecidos brandos, con ou sen manifestación física, causados ou agravados por movementos repetidos, posturas forzadas e movementos que desenvolven forzas altas.

Aínda que as lesións dorsolumbares e das extremidades se deben principalmente á manipulación de cargas, tamén son comúns noutros contextos de traballo en que se manteñen posturas cunha elevada carga muscular estática. O mantemento da postura supón unha carga estática, pois os músculos teñen que exercer unha forza mantida para que non se perda o equilibrio. Se a postura é forzada, os grupos musculares que soportan este equilibrio poden sufrir unha sobrecarga.

2. LEXISLACIÓN

- a) Lei de prevención de riscos laborais.
- b) Protocolo de vixilancia da saúde: posturas forzadas.

3. POSTURAS FORZADAS MÁIS FRECUENTES

a) Traballar de xeonllos:

Esta posición resulta penosa e adoita provocar dores e outros problemas como o higroma de xeonllo ou a bursite. Apoiar os xeonllos en superficies duras, irregulares e, en ocasións, húmidas pode producir compresións do nervio ciático ou tendinite. Ademais, se a postura é moi repetitiva, pode ocasionarse o desgaste da estrutura da pel, até constituír unha bolsa que se vai enchendo de líquido, o que dá lugar ao mencionado higroma; daquela, a única solución é unha intervención cirúrxica.

Traballar nesta postura máis de dúas horas en total por día identifica os xeonllos como zona de atención e, por tanto, pode supoñer unha situación de risco.



b) Traballos cos brazos por encima da cabeza ou cos cóbados por encima dos ombreiros:

Os ombreiros son a zona de risco. Recoméndase limitar a exposición a non máis de dúas horas ao día.

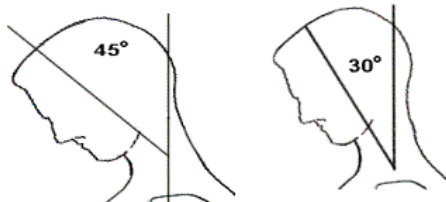
c) Traballos agachados en crequenaz:

Os xeonllos son a zona de risco. Aconséllase limitar a exposición a non máis de dúas horas ao día.



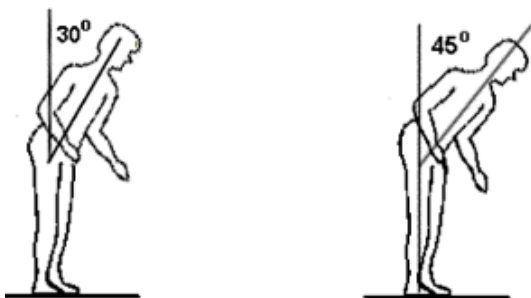
d) Traballos co pescozo inclinado:

Traballar co pescozo inclinado máis de 30° , sen soporte e sen a capacidade de cambiar de postura, máis de dúas horas ao día, identifica o pescozo como zona de atención e, por tanto, pode supoñer unha situación de risco. Traballar co pescozo inclinado máis de 45° máis de dúas horas en total por día implica unha situación de risco.



e) Traballos co lombo inclinado:

Traballar co lombo inclinado máis de 30° , sen soporte e sen a capacidade de cambiar de postura, máis de dúas horas ao día, identifica as costas como unha zona de atención e, por tanto, pode supoñer unha situación de risco. Traballar máis de dúas horas ao día coas costas inclinadas máis de 45° implica unha situación de risco.



4. MEDIDAS PREVENTIVAS

- a) En primeiro lugar, cómpre ter en conta a actuación sobre o medio para eliminar ou reducir o risco. Deberán corrixiarse as posturas e os movementos anómalos ou forzados, e os movementos e esforzos repetidos. En definitiva, é necesario mellorar as condicións de traballo.
- b) Adoptaranse medidas organizativas: rotacións ou pausas máis frecuentes no posto de traballo, de forma provisional ou definitiva, para evitar lesións.
- c) Respecto das pausas, estas deben ir acompañadas de exercicios de estiramento no sentido contrario ao movemento mantido. Non se trata de sobrecargar o sentido oposto, senón, simplemente, de estirar. As pausas teñen que permitir a relaxación dos grupos musculares que interveñen na postura forzada mantendo o equilibrio.
- d) Hai que ter en conta que as pausas non delongan a tarefa, senón que fan que o esforzo sexa máis rendible e minimizan o dano.
- e) Sempre que se poida, evítanse os movementos extremos, afastados das posturas neutras.
- f) A capacidade física dos traballadores non é equivalente á súa capacidade de resistencia ás lesións biomecánicas: a capacidade muscular non protexe fronte á sobrecarga.
- g) Naquelas posturas que dificultan o retorno venoso (estar de pé fixo, en crequenhas...) cumprirá favorecer a contracción-relaxación dos grupos musculares das pernas facendo exercicios de punta-talón e rotación externa e interna dos nocellos.

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 monotónia.
- 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.

OUTRA INFORMACIÓN DO POSTO DE TRABAJO

- Ter en conta todas as medidas de seguridade existentes nas instalacións ou lugares de traballo aos que se accede e as instrucións a seguir en caso de emerxencia.
- Atender á sinalización de seguridade e saúde das zonas de traballo aos que se accede.
- En caso de acceso a obras: Medidas preventivas recollidas no Plan de Seguridade e Saúde da obra.
- Sempre que sexa posible evitarse a realización de traballos de especial perigo: traballos en altura, espazos confinados, etc.
- Manter a distancia de seguridade a zonas de circulación de vehículos, zonas con risco de caída de cargas / materiais ou atrapamento.
- Prohibición de situarse ou transitar baixo as cargas suspendidas.
- Non achegarse a obxectos cortantes ou punzantes. Se é posible protexeranse antes de iniciar os traballos.
- Cando se contraten servizos de transporte de materiais para eventos ou similar procurase incluír a descarga do material á zona na que se quere instalar.
- Non se realizarán traballos en escaleiras de man a máis de 3,5 metros de altura (desde o punto de operación ao chan).
- Medios auxiliares na realización de traballos en altura.
- Para traballos en altura que requiran movementos ou esforzos do traballador empregaranse medios auxiliares (andamios, escaleiras con plataformas protexidas móbiles, plataformas motorizadas, etc.) O emprego de escaleira de man limitase a situacións de risco baixo ou situacións nas que polas características do emprazamento, que o empresario non poida modificar, non permitan o emprego destes equipos de traballo seguros e, requirirá do emprego de sistema anticaída.
- Deberase extremar as precaucións cando se transite por zonas irregulares e con desniveis. Non aproximarse a bordos ou desniveis perigosos. Observar e recoñecer as zonas antes de acceder ás mesmas.
- Ante situacións conflitivas no desenvolvemento do traballo expoña os seus motivos de forma clara e respectuosa, modere o ton de voz e mantéñase tranquilo, isto axuda en moitas situacións a reconducir a situación.
- En caso de atraco: Manteña a calma, siga as instrucións do atracador e non esperte a súa desconfianza, non ofrezca resistencia, utilice os sistemas de seguridade do local só se non corre perigo e tente reter a máxima información posible.
- Normas de actuación en caso de emerxencias. En caso de solicitude de axuda aos servizos externos indíquelles as coordenadas UTM da zona de traballo para facilitarlles a súa localización.
- Informar os traballadores sobre os riscos dos países de destino, desde o punto de vista de SEGURIDADE (clima de violencia e inseguridade), de SANIDADE (consumo de auga e alimentos en condicións seguras, vacinación previa, etc.) ou outros temas de interese (clima, horarios, desastres naturais, etc.).
- O posto inclúe axentes, procedementos ou condicións de traballo que poden influír negativamente a mulleres en situación de embarazo ou lactación. As mulleres nesta situación deben comunicalo para que se adopten as medidas preventivas adecuadas.
- As tarefas do posto levan a exposición a choques, vibracións ou movementos bruscos que poden influír negativamente en situación de embarazo ou lactación.
- As tarefas do posto levan a exposición a frío ou calor extrema que pode influír negativamente en situación de embarazo ou lactación.

- As tarefas do posto levan a exposición a manipulación manual de cargas pesadas que supoñen riscos de tipo dorsolumbar e poden influír negativamente en situación de embarazo ou lactación.
- As tarefas do posto levan a exposición a movementos, posturas, desprazamentos, fatiga mental e física e outras cargas físicas que pode influír negativamente en situación de embarazo ou lactación.

Recibín o Manual de Seguridade e Saúde que inclúe os riscos e medidas preventivas do posto de traballo PERSOAL TÉCNICO CON TRABALLO DE CAMPO na empresa UNIVERSIDADE DÁ 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: