



EXTRACTO

INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

EMPRESA DE SER. Y GES. MEDIAMBIENTAL DE PTE. GENIL

Punto Limpio - Evaluación Inicial - NO DEFINITIVA

Peón Aseo Urbano

CA CUESTA DEL MOLINO 5, 14500, PUENTE-GENIL (CORDOBA)

967903

24/02/2026

QP_15632385_967903_20260224_0929_Jose Javier_Rodriguez_Rejon

 **quirónprevención**

Nuestro trabajo es cuidar del tuyo

1.	INTRODUCCIÓN	3
2.	INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO Peón Aseo Urbano	3
2.1.	MEDIDAS INFORMATIVAS A ADOPTAR	5
3.	MODELO DE REGISTRO DE ENTREGA.....	21
4.	RIESGOS DE LOS PUESTOS DE TRABAJO	22
5.	ANEXO FICHAS INFORMATIVAS ASOCIADAS A LOS PUESTOS DE TRABAJO	23

1. INTRODUCCIÓN

Con el presente documento se pretende dar a conocer a las personas trabajadoras del puesto de trabajo Peón Aseo Urbano, los riesgos y las medidas preventivas a adoptar para evitar los posibles daños a la salud. En él se le informa de todos los riesgos inherentes a su puesto de trabajo, detallándose todas las medidas informativas en relación con aquellos riesgos que requieren de su especial conocimiento.

Puede haber riesgos asociados a otro tipo de medidas preventivas y/o correctivas, distintas de la información. Estas serán implantadas por su empresa según lo establecido en la planificación de la prevención.

Desde quironprevención esperamos que este documento contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en los puestos de trabajo.

2. INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO Peón Aseo Urbano

Las personas trabajadoras deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en las siguientes fichas de información:

FICHAS ASOCIADAS AL PUESTO DE TRABAJO *
Uso de herramientas manuales
Equipos de trabajo eléctricos
Apilador eléctrico
Transpaleta manual
Transpaleta eléctrica
Normas y recomendaciones de seguridad frente a riesgos eléctricos en baja tensión
Normas generales en caso de emergencia
Seguridad en desplazamientos
Violencia laboral (física, psicológica, sexual)
Trabajos a turnos y nocturnos
Carga mental
Manipulación manual de cargas
Vibraciones cuerpo entero
Uso de productos químicos
Escalera manual
Emisiones de motores diésel
Equipos Auxiliares de elevación
Trabajos con amianto

*Ver anexo "Fichas informativas asociadas"

RIESGOS DEL PUESTO DE TRABAJO

*Ver anexo “Riesgos del puesto de trabajo”

2.1. MEDIDAS INFORMATIVAS A ADOPTAR

RIESGO 1: Caídas de personas a distinto nivel 
CONDICIÓN DETECTADA
Acceso a cabina del vehículo
MEDIDA
Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para subir o bajar de la cabina del vehículo: - Usar calzado con suela antideslizante y mantenerla limpia de grasas, barro, etc. - Mantener limpios y en buen estado el acceso al vehículo, estribos, escalas y el suelo de la caja del camión. - Bajar y subir de frente a la cabina, nunca de espaldas. Utilizar los asideros o estribos y todos los peldaños y mira al apoyar los pies en el suelo. - No utilizar el volante o cualquier otro elemento móvil como asa. - No saltar de la cabina. - Estacionar en una superficie horizontal, estable y despejada, utilizando las zonas previstas. Si se tiene que aparcar en una vía de transporte se realizará en un lugar libre de tráfico y seguro, cuidado con los vehículos próximos en movimiento. - Aplicar los frenos de servicio, conectar el freno de estacionamiento y bloquear las ruedas, en su caso. - Nunca se debe acceder o descender del vehículo con el motor en marcha, salvo que esté perfectamente inmovilizada (freno de mano...). Poner el interruptor de arranque en la posición de apagado y sacar la llave de contacto.
CONDICIÓN DETECTADA
Tránsito por muelles de carga
MEDIDA
Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante la aproximación a las zonas de carga y descarga: - Para ubicar el camión en los muelles de carga • Ubicar el camión aproximándolo al muelle donde se ha de cargar / descargar, no permitiendo la existencia de huecos. • En el caso en que se disponga, colocar la plataforma del muelle en el camión de forma correcta. - Estacionamiento y estabilización de los vehículos para su carga y descarga:



RIESGO 1: Caídas de personas a distinto nivel

- Realizar la carga / descarga de mercancías exclusivamente en las zonas habilitadas para ello.
- Estacionar en la zona indicada y estabilizar el vehículo antes de comenzar con el proceso.
- Señalización y control de acceso a la zona de carga y descarga
- Respetar la señalización de las zonas de carga y descarga de vehículos para facilitar el posicionamiento del camión.
- En caso de disponer de personal autorizado en el muelle de carga, seguir sus indicaciones mediante señalización verbal o gestual la posición correcta para la carga/descarga.
- Cuando no hay vehículos en carga o descarga se debe cerrar la estación de carga correspondiente.

CONDICIÓN DETECTADA

Uso de escalera de mano

MEDIDA

Los trabajos a más de 3,5 metros de altura, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad de la persona trabajadora, sólo se efectuarán si se utiliza un equipo de protección individual anticaídas, por lo que en aquellos casos que esto no esté previsto esta utilización se informará para que se busquen alternativas al uso de la escalera de mano.

Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de escalera de mano:

- No utilizar para accesos a puntos elevados elementos como sillas, mesas, cajas, etc, utilizar siempre una escalera de mano adecuada.
- Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada.
- No se debe situar una escalera sobre elementos inestables o móviles (cajas, bidones, planchas, etc.). Las superficies deben ser planas, horizontales, resistentes y no deslizantes.
- Para ubicar una escalera en un suelo inclinado utilizar zapatas ajustables.
- No colocar las escaleras delante de una puerta sin trabarla y señalizarla.
- No situar la escalera en lugar de paso y en caso de necesidad se deberá señalizar o situar una persona que avise de su presencia.
- Impedir el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización, mediante la fijación de la parte superior, mediante dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente.
- En los trabajos con escaleras de tijera, el tensor siempre ha de estar completamente extendido.
- Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas.
- Si la utilización de la escalera ha de hacerse cerca de vías de circulación de peatones o vehículos, habrá que protegerla de golpes.

RIESGO 1: Caídas de personas a distinto nivel



- Impedir el paso de personas por debajo de la escalera.- No utilizar las escaleras de mano simultáneamente por más de una persona trabajadora.- No mover una escalera manual estando la persona trabajadora sobre ella.
- Inspeccionar las escaleras antes de su uso y como máximo, cada seis meses, comprobando, entre otros:
 - Peldaños flojos, mal ensamblados, rotos, con grietas, o indebidamente sustituidos por barras o sujetos con alambres o cuerdas.
 - Mal estado de los sistemas de sujeción y apoyo.
 - Retirar la escalera si presenta cualquier defecto de los descritos.
 - Reparar la escalera por personal especializado o retirarla definitivamente.

RIESGO 2: Caídas de personas en el mismo nivel



CONDICIÓN DETECTADA

Vertidos o derrames de productos

MEDIDA

Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas:

- Dejar libres de obstáculos las zonas de paso.
- Recoger inmediatamente cualquier derrame de agua u otro tipo de sustancia.
- Evitar almacenamientos temporales de material fuera de los espacios habilitados para su acopio.
- Segregar y depositar los residuos generados en el centro de trabajo en los contenedores habilitados para ello.
- Colocar señales de advertencia en las zonas que acaban de ser fregadas y puedan ser atravesadas por trabajadores/usuarios.
- Prestar atención a los desniveles, irregularidades o desperfectos del suelo.
- No circular con prisas por escaleras; no correr ni saltar escalones.
- Utilizar calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón.

RIESGO 2: Caídas de personas en el mismo nivel



- Proceder a la limpieza de manchas, salpicaduras, derrames, etc. que se produzcan en la zona de trabajo lo antes posible, si no fuera posible acotar y señalizar la zona afectada.

CONDICIÓN DETECTADA

Objetos o acopio de material

MEDIDA

Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y la limpieza del lugar de trabajo:

- Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes.
- Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.).
- Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar.
- Evitar la presencia de cables colgando o por los suelos en las zonas de paso (cables de teléfono, ordenador, etc.). Para evitar tropiezos con los mismos, se han de proteger o fijar de manera adecuada.
- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.
- Limpiar y secar el suelo inmediatamente, en caso de derrames de líquidos. Además, señalizar la zona donde se ha producido el derrame para evitar resbalones y caídas.
- Realizar las operaciones de limpieza de suelos en ausencia de personas y personas trabajadoras; de no ser así, colocar una señal de advertencia de suelo mojado, de forma triangular, con el fondo amarillo y el pictograma en negro.
- Respetar dicha señalización y evitar pasar por las zonas húmedas; si debe hacerlo, extremar las precauciones.
- Si detecta alguna deficiencia avisar a la persona responsable del centro de trabajo, colaborando con la persona empresaria.
- Usar preferentemente calzado con suela antideslizante.

CONDICIÓN DETECTADA

Orden y limpieza

MEDIDA

Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas:

- Recoger inmediatamente cualquier derrame de agua u otro tipo de sustancia.
- Segregar y depositar los residuos generados en el centro de trabajo en los contenedores habilitados para ello.
- Colocar señales de advertencia en las zonas que acaban de ser fregadas y puedan ser atravesadas por personas trabajadoras u otras.

RIESGO 2: Caídas de personas en el mismo nivel



- Proceder a la limpieza de manchas, salpicaduras, derrames, etc. que se produzcan en la zona de trabajo lo antes posible, si no fuera posible acotar y señalizar la zona afectada.
- Evitar almacenamientos temporales de material fuera de los espacios habilitados para su acopio.
- Prestar atención a los desniveles, irregularidades o desperfectos del suelo.
- No circular con prisas por escaleras; no correr ni saltar escalones.
- Utilizar calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón.

RIESGO 3: Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento



CONDICIÓN DETECTADA

Almacenamiento

MEDIDA

Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante las operaciones de carga y descarga de mercancías:

- Preparar las condiciones de carga:
 - Se recomienda conocer con antelación la hora de carga del vehículo, así como la duración de la tarea, para poder programar las medidas de seguridad en cuanto a la limpieza, señalización y evacuación de la zona, así como los equipos que se van a utilizar y el personal que va a intervenir.
- Antes de cargar, asegurar que el camión está vacío, limpio y en las condiciones higiénicas adecuadas para el tipo de producto que se va a cargar.
 - El personal cargador dispondrá de los medios y áreas adecuados para realizar la carga.
 - Comprobar la autorización de carga: La persona responsable de expedición dará la autorización para poder realizar la carga/descarga. Siempre será necesaria la autorización de una persona responsable del centro para realizar la carga de un vehículo.
 - Antes de iniciar la operación de carga verificar que los medios de carga y las áreas están en condiciones adecuadas. En caso contrario, deberá ponerse en conocimiento de la persona responsable del centro.
- Carga del camión:

RIESGO 3: Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento



- Comprobar que las unidades de carga paletizadas que deben cargarse tienen la estabilidad necesaria para ser transportadas. En caso contrario, se comunicará dicha incidencia a la persona responsable.
- Realizar la carga de las unidades de carga paletizadas de forma que se mantenga la estabilidad y no se produzcan roturas.
- Una vez finalizada la carga del camión, asegurar la estabilidad de las unidades de carga paletizadas dentro del camión para evitar su desplazamiento mediante el transporte, colocando barras de sujeción o cintas tensoras previstas a tal fin, en el caso de que fuese necesario. Una carga no asegurada es peligrosa:
 1. Durante la conducción, el movimiento de la carga, sobre todo si es mercancía pesada, hace perder estabilidad del vehículo.
 2. En las operaciones de descarga, una carga que ha sufrido movimiento desde su posición original (carga), puede caer al abrir el vehículo para descargarlo.
- Restablecer los medios:
 - Una vez terminada la carga, se dejarán los medios empleados en el lugar asignado.
 - Se cerrarán las puertas del camión.
 - Se dejará, en el caso de que hubiese, la plataforma del muelle de forma correcta.
 - Se sacará el camión de la zona de carga / descarga.

RIESGO 4: Caídas de objetos en manipulación



CONDICIÓN DETECTADA

Manipulación de cargas por medios mecánicos

MEDIDA

- Las personas trabajadoras deberán adoptar las medidas preventivas durante el uso de los equipos de manipulación mecánica de cargas:
- Comprobar antes del inicio de la manipulación de cargas que las superficies de tránsito deberán ser de resistencia suficiente, llanas y libres de irregularidades.
 - Evitar utilizar el equipo en superficies húmedas, deslizantes o desiguales.
 - Los pasillos de circulación deberán estar delimitados y libres de objetos y de una anchura suficiente a la carga manipulada.
 - Observar las señales y reglas de circulación en vigor en el centro de trabajo, siguiendo sólo los itinerarios fijados.

RIESGO 4: Caídas de objetos en manipulación



- Mantener en buen estado de limpieza las zonas y lugares de paso de los equipos de manipulación para evitar el deslizamiento del equipo.
- Comprobar el peso de la carga a manipular es el adecuado para la capacidad de carga del equipo de manipulación.
- Los palets o estibas utilizados se encuentran en buen estado y son adecuados a la carga que debe soportar. Las dimensiones de los palets es adecuada al tipo de equipo de manipulación de las cargas.
- Para efectuar las maniobras de bajada de la carga, comprobar que no haya nada que pueda dañarse o desestabilizar la carga al ser depositada en el suelo. También se debe comprobar que no haya nadie en las proximidades que pudiera resultar atrapado por la carga en la operación de descenso de la misma.

CONDICIÓN DETECTADA

Uso de útiles, herramientas y equipos de trabajo

MEDIDA

Las personas trabajadoras deberán adoptar las medidas preventivas durante la manipulación de útiles y herramientas:- Utilizar los medios y accesorios (carritos auxiliares, cinturones, etc.) para el transporte de los útiles y herramientas. No se deben dejar los útiles en los bolsillos de batas, prendas, etc. - Seguir las instrucciones del fabricante sobre el mantenimiento, uso y cuidados del instrumental.- Precaución a la hora de trabajar y manipular las herramientas de corte. No gesticular o señalar con la herramienta. - Cuando se camine con una herramienta de corte llevar la cuchilla hacia abajo y alejada del cuerpo. - Cuando se entregue la herramienta a otra persona, debe darse con el asa primero y con la cuchilla hacia abajo- Almacenar de forma adecuada los objetos cortantes y ponerlos siempre dentro de sus fundas después de ser utilizados.

RIESGO 9: Golpes o cortes por objetos o herramientas



CONDICIÓN DETECTADA

Presencia de elementos cortantes o punzantes

MEDIDA

Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante la utilización de elementos punzantes o cortantes:

RIESGO 9: Golpes o cortes por objetos o herramientas



- Antes de retirar cualquier objeto, inspeccionar su estado (bordes cortantes, presencia de clavos o astillas, etc.) para detectar la posibilidad de que puedan caer o producir cortes o pinchazos.
- No introducir las manos en las papeleras y cubos de basura para reducir el volumen.
- Se recomienda disponer de recipientes rígidos para la recogida de objetos punzantes o cortantes.

RIESGO 11: Atrapamientos por o entre objetos



CONDICIÓN DETECTADA

Ausencia o deficiente información de la persona trabajadora que dirige el equipo para manipulación de cargas por medios mecánicos

MEDIDA

El personal deberá adoptar las siguientes medidas preventivas durante las operaciones de carga y descarga de mercancías:

- Antes de iniciar la operación de carga/descarga, verificar que el vehículo estacionado esté estabilizado utilizando los frenos del vehículo así como estabilizadores y topes.
- Antes de iniciar las operaciones de carga se debe comprobar que la resistencia de la superficie de apoyo de los dos soportes de remolque sin la cabeza tractora es suficiente.
- Inmovilizar los remolques con calzos y/o mediante sistemas mecánicos.
- No maniobrar en la parte superior del muelle sin estar posicionado el vehículo.
- Establecer un sistema de comunicación eficaz entre los transportistas y personal de almacén.
- Antes de comenzar la descarga, verificar que las cargas no se han desplazado durante el trayecto. Si es así, prever y organizar las condiciones de descarga.
- Respetar la carga máxima de los camiones.

RIESGO 12: Atrapamientos por vuelco de máquinas o vehículos**CONDICIÓN DETECTADA**

Uso de maquinaria y equipos de trabajo

MEDIDA

El personal adoptará las siguientes medidas preventivas durante el uso del vehículo:- Es obligatorio usar siempre el cinturón de seguridad.- Procurar conducir siempre con ambas manos en el volante: no fumar, comer, beber mientras se conduce.- Evitar distracciones: mantener la concentración en la conducción.- No utilizar los dispositivos móviles (móvil, tablet, ...) de comunicación durante la conducción.- De noche disminuir su velocidad, circulando a aquella que le permita frenar siempre dentro del espacio visible y dentro de la distancia de seguridad.- Mantener la distancia de seguridad.- Respetar las señales de tráfico (límites de velocidad, señales de preferencia de paso...)- Vigilar la medicación y sus efectos secundarios; pueden afectar a la conducción.- Verificar el estado del vehículo. El uso y el paso del tiempo provocan en los vehículos un desgaste, con el consiguiente riesgo de avería y/o de accidente.- Revisar periódicamente el estado de los neumáticos y de los frenos.- No utilizar equipos sin estructura ROPS homologada en zonas donde exista riesgo de vuelco del equipo.- No utilizar equipos sin estructura FOPS homologada en zonas donde exista riesgo de caída de objetos sobre la cabina o puesto de maniobra del equipo.

RIESGO 13: Contactos térmicos**CONDICIÓN DETECTADA**

Superficies calientes en trabajos de mantenimiento

MEDIDA

Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante las operaciones de mantenimiento:

- No realizar tareas de reparación ni mantenimiento si no dispone de los conocimientos y/o medios adecuados. En caso de no tener los conocimientos apropiados dar aviso al responsable.
- Utilizar guantes con protección térmica durante la manipulación de elementos a altas temperaturas.
- Para realizar las tareas en zonas calientes seguir las siguientes instrucciones:

RIESGO 13: Contactos térmicos



- Realizar las operaciones con las partes que puedan alcanzar altas temperaturas cuando están en frío.
- Prestar cuidado en los sistemas de refrigeración, sistema de aire acondicionado y sistema de refrigeración, las altas temperaturas de los líquidos refrigerantes o vapor a presión ocasionan quemaduras en manos y cara. En sistemas refrigerados se pueden producir quemaduras por congelación de la piel en caso de contacto.
- Protegerse con guantes para evitar quemaduras del líquidos calientes.

RIESGO 14: Contactos eléctricos



CONDICIÓN DETECTADA

Operaciones elementales

MEDIDA

Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en operaciones elementales, tales por ejemplo conectar y desconectar equipos o instalaciones de baja tensión:

- No manipule las instalaciones eléctricas si no está formado y autorizado para ello.
 - Toda instalación eléctrica o equipo de trabajo defectuoso se notificará a su superior, para su reparación.
 - Sólo el personal autorizado y cualificado podrá operar en los equipos eléctricos, sean cuadros de maniobra, de puesta en marcha de motores, de transformadores, máquinas en general, ordenadores, etc.
 - En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo eléctrico: ponerlo fuera de servicio, desconectarlo de la red eléctrica (desenchufar), señalar la anomalía y comunicar la incidencia para su reparación mediante los cauces establecidos.
- Respete las señalizaciones.
- Revise los equipos eléctricos antes de utilizarlos.
 - Todo equipo de trabajo con tensión superior a 24 V, que carezca de características de doble aislamiento, estará conectado a tierra y protegido mediante un interruptor diferencial (o protegido mediante alguno de los sistemas admitidos por la instrucción del Reglamento Electrotécnico de baja tensión MIE BT 021).
- No desconectar los equipos tirando de los cables.

RIESGO 14: Contactos eléctricos



- Siempre se deben desconectar cogiendo la clavija del conector y tirando de ella.
 - No conectar cables sin clavijas de conexión homologadas.
 - Evitar el paso de personas y equipos sobre alargaderas o cables eléctricos.
 - Esta situación posibilita el deterioro y debilitación del aislante del cable conductor, así como, tropiezos y caídas.
 - No utilizar herramientas eléctricas con las manos o pies húmedos.
 - Las herramientas eléctricas que se encuentren húmedas o mojadas, jamás deben usarse.
 - No gaste bromas con la electricidad
 - No utilice agua para apagar fuegos donde es posible que exista tensión eléctrica.
 - Ante una persona electrocutada.
 - En todos los casos, procure cortar la tensión. Aparte al electrocutado de la fuente de tensión, sin mantener un contacto directo con el mismo, utilizando para ello elementos aislantes: pértigas, maderas, sillas todas de madera, guantes aislantes, etc...
 - Advierta de esta situación a su inmediato superior o las personas más próximas para iniciar las actividades de actuación en caso de emergencia.
 - En todos los casos, si está capacitado, proporcione de inmediato los primeros auxilios y avise a la asistencia sanitaria externa.
 - En ningún caso se deben puentear las protecciones: interruptores diferenciales, magnetotérmicos, ...
 - Las instalaciones se utilizarán y mantendrán de forma adecuada:
 - El funcionamiento del pulsador manual de los diferenciales se debe comprobar una vez al mes.
 - Debe comprobarse anualmente el valor de la resistencia de tierra en la época en la que el terreno esté más seco.
 - El acceso a recintos de servicio y envoltentes de material eléctrico, estará sólo permitido a las personas trabajadoras autorizadas.
- En cualquier caso, las operaciones elementales deberán realizarse por el procedimiento normal previsto por el fabricante y previa verificación del buen estado del material manipulado.

RIESGO 17: Incendios



CONDICIÓN DETECTADA

Equipos de trabajo y herramientas

MEDIDA

Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de productos petrolíferos para el repostaje:

- Realizar el repostaje de la maquinaria haciendo uso de un recipiente con sistema antiderrame, o con equipos de suministro, mangueras y bocas.
- Mantener el contacto entre la pistola metálica de la manguera del surtidor o recipiente antiderrame y la boca del embudo o del orificio del depósito, con el objeto de reducir la posibilidad de incendio por descarga de electricidad estática; hasta completar el repostaje.
- En caso de utilizar bidones:
 - Utilizar recipientes homologados y etiquetados. El transporte debe realizarse tomando medidas para impedir cualquier fuga del contenido en condiciones normales de transporte.
 - Colocar el recipiente en el suelo y efectuar la operación desde esa posición.
 - No introducir completamente el boquerel en la boca de llenado del recipiente.
 - Nunca llenar el recipiente hasta el borde de la boca de llenado. Es necesario dejar un espacio libre para la expansión del producto y los vapores.
- No fumar, ni utilizar el teléfono móvil durante estas operaciones, evitando cualquier posible foco de ignición.
- Llenar el depósito con el motor parado y en el lugar destinado a tal fin.
- Verificar la existencia de extintores cerca de la zona de repostaje.
- Evitar la acumulación de electricidad estática.
- Asegurar una buena ventilación durante las operaciones de repostaje
- En caso de derrame de combustible, sobre la máquina, esperar a que se evaporen los restos de combustible.
- En caso de derrame de combustible en el suelo, se procederá a la rápida limpieza del mismo, sirviéndose para ello de algún material absorbente, tal como arena.
- En caso de salpicaduras sobre el cuerpo o la ropa, cámbiese y lávese las partes del cuerpo que han entrado en contacto con el combustible utilizando agua y jabón.

RIESGO 21: Atropellos, golpes o choques contra o con vehículos



CONDICIÓN DETECTADA

Uso de vehículos

MEDIDA

Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en zonas con tránsito de vehículos:

- Aplicar y respetar las normas de circulación dirigidas a las/os peatones.
- Transitar por las zonas habilitadas para las/os peatones.
- Ponerse chaleco reflectante, si la situación lo requiere para que sea bien visible.
- Al cruzar vías de circulación de vehículos, hacerlo por las zonas habilitadas (pasos de cebra) y asegurándose que no viene ningún vehículo.
- Transitar siempre que sea posible y esté habilitado por el lado en el que tenga los vehículos de frente para poder verlos.
- Prestar atención a las señales (acústicas o luminosas) que hacen los conductores de vehículos para avisar de su proximidad.
- Se recomienda el uso de chaleco reflectante.
- En caso de accidente, seguir las normas de comportamiento P.A.S. Proteger; Alertar y Socorrer a las víctimas.

Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante el uso del vehículo:

- Es obligatorio usar siempre el cinturón de seguridad.
- Procurar conducir siempre con ambas manos en el volante: no fumar, comer, beber, ni manipular el GPS ni el móvil, mientras se conduce.
- Evitar distracciones: mantener la concentración en la conducción.
 - o No utilizar los dispositivos móviles (móvil, tablet, ...) de comunicación durante la conducción.
 - o Aunque no esté prohibido, se recomienda no utilizar dispositivos de manos libres durante la conducción (detener el vehículo y atender la llamada cuando sea posible)
- De noche disminuir su velocidad.
- Utilizar calzado apropiado; los tacones altos y suelas deslizantes, representan un peligro al no controlar bien los pedales.
- Mantener la distancia de seguridad, en caso de existencia de otros vehículos.
- Respetar siempre los límites de velocidad establecidos en la empresa.
- Respetar las señales de tráfico (límites de velocidad, señales de preferencia de paso...).
- No saltarse nunca un semáforo en rojo, de existir en el centro de trabajo.
- Respetar los pasos de cebra; todos somos peatones en algún momento.
- Respetar las preferencias de paso en gloriets e intersecciones, de existir en el centro de trabajo.

RIESGO 21: Atropellos, golpes o choques contra o con vehículos



- Mantener la precaución durante la circulación: pueden aparecer situaciones imprevistas fundamentalmente en el exterior de los edificios o locales del centro de trabajo (balsas de agua, placas de hielo, averías, pinchazos, reventones de neumáticos, obstáculos...)
- Vigilar la medicación y sus efectos secundarios; pueden afectar a la conducción.
- Verificar el estado del vehículo: estado de los neumáticos y de los frenos. Además de las revisiones obligatorias (ITV, fabricante...), es recomendable realizar usted mismo inspecciones periódicas, para tener siempre el vehículo de manera adecuada, siempre que tenga conocimientos adecuados.

RIESGO 30: Carga Física



CONDICIÓN DETECTADA

Exposición significativa a posturas forzadas (más de 1 h acumulada por jornada) de algún segmento corporal

MEDIDA

Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas sobre conducción y posturas adecuadas al volante:- Introducir descansos a intervalos regulares de tiempo que permitan alternar la postura sentada con otras.- Evitar la adopción de posturas inadecuadas. Regular el asiento (altura, distancia al volante, etc.) y colocar adecuadamente el asiento y los espejos retrovisores.- Permanecer con la espalda recta y apoyada en todo el respaldo.- Colocarse de forma que pueda introducir fácilmente las piernas entre el volante y el asiento.- Conocer la disposición de todos los mandos y controles, su uso y el significado de todos los indicadores y testigos. Su desconocimiento puede dar lugar a una distracción. - Evitar colocar elementos fuera del alcance de la mano cuando se esté sentado.

RIESGO 36: Estrés laboral



CONDICIÓN DETECTADA

Factores organizacionales: Contenido de trabajo

MEDIDA

Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas sobre el riesgo psicosocial derivado de la conducción permanente:- Tener en cuenta las siguientes recomendaciones: • Respetar los tiempos máximos de conducción y mínimos de descanso. • Planificar el itinerario con seguridad: rutas más seguras y de menor fatiga; mejor autopistas. • Programar pausas y períodos de descanso de forma adecuada. • En caso de sensación de cansancio, detener el vehículo en lugar adecuado, estirar las piernas y tomar aire. Reponer fuerzas ingiriendo algún alimento. • No tomar estimulantes, ni bebidas alcohólicas para disimular la fatiga. • Establecer horarios adecuados para disponer de tiempo suficiente para respetar los límites de velocidad y evitar la conducción en horas punta. • No manipular los dispositivos de limitación de velocidad, ni el tacógrafo. Sueño y somnolencia- Descansar lo suficiente, procurando no cambiar el horario habitual y duración del descanso nocturno.- Realizar descansos frecuentes en viajes largos, según los tiempos de pausa establecidos.- Durante la conducción mantener ventilado el habitáculo de vehículo y procurar conversar si va acompañado o escuchar la radio.- No tomar comidas copiosas, ni bebidas alcohólicas. No conducir inmediatamente después de las principales comidas.- En caso de somnolencia tomar café, té y/o refrescarse la cabeza y brazos con agua fría.- Si toma medicamentos, consultar a su médico, sus efectos sobre la conducción de vehículos. Estrés- Adoptar hábitos de vida saludables.- Si considera que está bajo los síntomas de estrés consultar a su médico.- Planificar las rutas calculando más tiempo del necesario para llegar al destino y evitar la ansiedad que generan los retrasos e imprevistos de la ruta.- Conducir a una velocidad moderada, conducir a mayor velocidad genera más tensión.- En condiciones de circulación adversas (atascos, accidentes, etc.), no intentar forzar la marcha, ya que entrañará más riesgos.- Ante personas conductoras que hacen un mal uso de la vía, procurar evitarlos.- Si va acompañada/o, evitar las discusiones sobre temas conflictivos.- Aprovechar las paradas en ruta para pasear, refrescarse o hacer ejercicio. Agresividad- Respetar las normas de circulación. - Ser condescendiente y respetuosa/o con otras personas conductoras. Una actitud relajada y prudente en la conducción repercute en nuestra salud, y por tanto, en nuestra mejor relación con los demás.- Conducir prudentemente, con las prisas no gana tiempo, sino que puede suceder antes el accidente.- Asegurar un ambiente agradable durante la conducción: renovar el aire, evitar temperaturas elevadas, ruido y vibraciones, etc. Agresión y robo.- Utilizar los medios de seguridad con los que cuente el vehículo (mamparas, cierres, etc.)- Evitar amenazas, insultos, coacciones, así como invadir el espacio físico de las personas, las miradas prolongadas, evitar dar la espalda, ponerse en pie, elevar el dedo, la mano, etc.- Evitar estilos de comunicación que transmitan desinterés, frialdad, menosprecio, etc.- Prever la posibilidad de intervención de otra persona que pueda colaborar en la atención de la demanda planteada o búsqueda de una solución en caso de conflicto.- Salir del vehículo en caso de agresión. Si se impide la salida o huida, intentar protegerse.- Seguir las instrucciones de la persona agresora en los casos en los que ésta lleve un arma blanca o de fuego.- Avisar a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, en caso necesario.

RIESGO 38: Violencia en el trabajo



CONDICIÓN DETECTADA

Factores interpersonales: Relaciones personales

MEDIDA

Las personas trabajadoras deberán seguir las siguientes recomendaciones de actuación:- El personal mostrará una actitud cordial y comprensible para el usuario, insistiendo en esta actitud hasta que el mismo logre entender lo que se le está comunicando. Se le repetirá el mensaje ajustándose a la forma en la que la persona atendida sea capaz de entenderlo, haciéndolo asequible a éste, de manera sencilla y directa.- Cumplir con el protocolo de actuación establecido por parte de la empresa.- Se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones: • Evitar usar amenazas, insultos, coacciones. • Evitar transmitir informaciones que no sean reales o difíciles de alcanzar, sobre la situación en la que se encuentra la persona atendida. • Evitar estilos de comunicación que transmitan desinterés, frialdad, menosprecio, etc. • Evitar invadir el espacio físico de las personas, las miradas prolongadas, evitar dar la espalda, ponerse en pie, elevar el dedo, la mano, etc.- Se debe prever la posibilidad de intervención de otra persona que pueda colaborar en la atención de la demanda planteada o búsqueda de una solución en caso de conflicto: persona que ostente la jefatura inmediata, vigilantes de seguridad (si existen), compañeras/os etc.- Salir de la estancia. En caso de encontrarse en un lugar no habitual o desconocido, localizar previamente una forma de huida rápida.- Si la persona agresora impide la salida o huida, intentar protegerse con el mobiliario, o bien repeler el ataque con la mínima fuerza necesaria y proporcional al daño que se pretenda evitar en base al principio de legítima defensa.- Avisar a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, en caso necesario.- Seguir las instrucciones del agresor en los casos en los que la persona agresora lleve un arma blanca o de fuego.

3. MODELO DE REGISTRO DE ENTREGA

A continuación, se facilita un modelo de registro de entrega de la información de riesgos laborales:

REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES	
EMPRESA	EMPRESA DE SER. Y GES. MEDIAMBIENTAL DE PTE. GENIL
CENTRO	CA CUESTA DEL MOLINO 5 - 14500 - PUENTE-GENIL (CORDOBA)
PERSONA TRABAJADORA	Nombre apellidos: _____
	DNI/NIE: _____
PUESTO	Peón Aseo Urbano

He recibido la información de riesgos laborales del puesto de trabajo Peón Aseo Urbano, como se indica en el artículo 18 de la Ley de prevención de riesgos laborales.

Fecha:

Firmado persona trabajadora

4. RIESGOS DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

PUESTOS DE TRABAJO	TIPOS DE RIESGOS																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
Peón Aseo Urbano	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X		X	X				X	X			X	X	X	X	X	X			X				X	X	X	X

TIPOS DE RIESGOS													
1	Caídas de personas a distinto nivel	7	Golpes contra objetos inmóviles	13	Contactos térmicos	19	Agresiones físicas	25	Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas	31	Fatiga por uso de PVD	37	Fatiga derivada de la ordenación del tiempo de trabajo
2	Caídas de personas en el mismo nivel	8	Golpes o contactos con elementos móviles de máquinas	14	Contactos eléctricos	20	Atracos y robos con violencia	26	Exposición a radiaciones	32	Condiciones de iluminación	38	Violencia en el trabajo
3	Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento	9	Golpes o cortes por objetos o herramientas	15	Contactos con sustancias cáusticas o corrosivas	21	Atropellos, golpes o choques contra o con vehículos	27	Exposición a agentes químicos	33	Condiciones termohigrométricas	39	Otros
4	Caídas de objetos en manipulación	10	Proyección de fragmentos o partículas	16	Explosiones	22	Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento	28	Exposición a agentes físicos	34	Disconfort ambiental		
5	Caídas de objetos desprendidos	11	Atrapamientos por o entre objetos	17	Incendios	23	Estrés Térmico	29	Exposición a agentes biológicos	35	Sobreesfuerzos vocales		
6	Pisadas sobre objetos	12	Atrapamientos por vuelco de máquinas o vehículos	18	Accidentes causados por seres vivos	24	Condiciones climatológicas adversas	30	Carga Física	36	Estrés laboral		

5. ANEXO FICHAS INFORMATIVAS ASOCIADAS A LOS PUESTOS DE TRABAJO

- 1. Uso de herramientas manuales**
- 2. Equipos de trabajo eléctricos**
- 3. Apilador eléctrico**
- 4. Transpaleta manual**
- 5. Transpaleta eléctrica**
- 6. Normas y recomendaciones de seguridad frente a riesgos eléctricos en baja tensión**
- 7. Normas generales en caso de emergencia**
- 8. Seguridad en desplazamientos**
- 9. Violencia laboral (física, psicológica, sexual)**
- 10. Trabajos a turnos y nocturnos**
- 11. Carga mental**
- 12. Manipulación manual de cargas**
- 13. Vibraciones cuerpo entero**
- 14. Uso de productos químicos**
- 15. Escalera manual**
- 16. Emisiones de motores diésel**
- 17. Equipos Auxiliares de elevación**
- 18. Trabajos con amianto**

Uso de herramientas manuales

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

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

MANTENIMIENTO DE LAS HERRAMIENTAS

- **Desechar aquellas herramientas que presenten cabezas en mal estado, aplastadas, con fisuras o rebabas, o los mangos deteriorados**, no debiéndose utilizar aquellos que estén rajados o sujetos con alambre.
- **Mantener limpias las herramientas** (mangos limpios y libres de sustancias resbaladizas).
- **Mantener las articulaciones engrasadas** para evitar su oxidación.
- **En herramientas con mangos de madera, éstos deben estar limpios y nunca pintados**, pues la pintura puede ocultar defectos como astillamientos, nudos, etc. Comprobar que el mango está bien encajado en la cabeza.



- Realizar un **mantenimiento periódico**, comprobando el estado de las herramientas (mangos, recubrimientos aislantes, afilado, etc.).
- **Realizar las operaciones de revisión**, siempre que sea preciso, por personal especializado, evitando en todo caso efectuar reparaciones provisionales.

MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE EL TRANSPORTE

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



ALMACENAMIENTO

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

Equipos de trabajos eléctricos

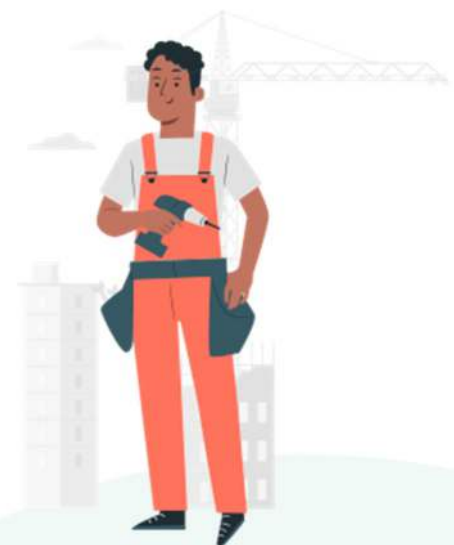
RIESGOS	CAUSAS
Golpes o cortes.	Contacto con elementos móviles del equipo.
Proyección de fragmentos o partículas.	Mantenimiento inapropiado.
Contactos eléctricos	Utilización no conforme a instrucciones del fabricante.

MEDIDAS PREVENTIVAS

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

MEDIDAS PREVENTIVAS ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD

- Los equipos deben contar con **marcado CE**, declaración de conformidad y manual de instrucciones.
- Leer detenidamente el **manual de instrucciones**.
- **Realizar una revisión de los equipos** desechando aquellos en los que se detecte algún dispositivo de seguridad en mal estado: carcasa deteriorada, cable de conexión en mal estado, resguardos de seguridad anulados, etc...
- **Cooperar con el empresario para el buen mantenimiento de los equipos de trabajo** y los dispositivos de seguridad, avisando cuando se detecten deficiencias en los mismos.
- **No efectuar reparaciones provisionales** que puedan dañar sus sistemas de protección.



- Utilizar solamente accesorios y dispositivos adaptables a los equipos indicados en su manual de instrucciones.
- Los equipos de trabajo utilizados en emplazamientos muy conductores, deben ser de Clase III.
- En locales húmedos, adoptar las medidas necesarias en **previsión de riesgos eléctricos**: guantes aislantes, taburetes de madera, transformador de seguridad, etc.
- **No utilizar equipos de trabajo en atmósferas explosivas**, a no ser que estén preparadas para ello.

MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE LA UTILIZACIÓN DE EQUIPOS ELÉCTRICOS

- **Limitar el uso de cables de extensión** a disposiciones puntuales, siendo éstos apropiados, con conexión a tierra. Evitar extender cables o alargadores en zonas con paso de personas o vehículos sin la protección adecuadamente resistente.
- Disponer de **iluminación suficiente** en la zona de uso del equipo.
- **Evitar la presencia de personas ajenas** en las zonas de trabajo.
- **Utilizar ropa ajustada**, llevar el pelo recogido y no utilizar cadenas, pulseras o anillos, que puedan ser arrastradas por partes móviles de los equipos.



- La postura de trabajo debe permitir ejecutar el trabajo de forma estable.
- Sujetar firmemente las piezas con las que se vaya a trabajar.
- Desconectar de la red siempre que se vaya a manipular el equipo (cambios de útil, mantenimientos, etc.), a través de la clavija de enchufe siempre y no del cable de alimentación. Los tirones en el cable de alimentación pueden causar roturas de hilos internos y/o pérdidas de aislamiento.
- No dejar los equipos conectados si no están en uso.

MEDIDAS PREVENTIVAS AL FINALIZAR LOS TRABAJOS

- Efectuar las reparaciones por personal especializado.
- Realizar el mantenimiento conforme a las instrucciones del fabricante. Llevar a cabo las operaciones de mantenimiento, revisión o reparación con el equipo desconectado, a no ser que el manual de instrucciones indique lo contrario.

Apilador eléctrico

RIESGOS	CAUSAS
Caídas de objetos en manipulación	No respetar las normas de circulación.
Atrapamientos por o entre objetos	Mantenimiento del vehículo inadecuado.
Atrapamientos por vuelco de máquinas o vehículos	Superficies en mal estado y/o inadecuadas.
Explosiones	Espacio insuficiente para maniobrar.
Incendios	Iluminación deficiente.
	Carga de baterías

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Disponer del **manual de instrucciones de la máquina** y seguir las indicaciones de seguridad, uso y mantenimiento.
- Recibir **formación específica** para su manejo. Solo las personas preparadas y autorizadas, mayores de 18 años podrán operar con apiladores eléctricos.

CONDICIONES ZONA DE TRABAJO

- La **superficie de tránsito deberá ser de resistencia suficiente, llana y sin irregularidades.**
- Los **pasillos** de circulación deberán estar **delimitados y libres de objetos**, de una anchura suficiente a la carga manipulada.
- Las zonas y lugares de paso del apilador deberán mantenerse **en buen estado de limpieza**, para evitar el deslizamiento de las mismas o del propio trabajador que las maneja.



ANTES DE COMENZAR EL TRABAJO

- **Verificar el buen estado de los neumáticos y su presión de inflado.** Sustituirlos de inmediato si presentan deficiencias.

- **Comprobar la eficacia y el correcto funcionamiento de:** el freno de inmovilización, freno de servicio, la dirección, el sistema de elevación e inclinación y el avisador acústico o claxon.
- Comprobar que **la batería está correctamente cargada y conectada.**
- Cualquier **anomalía observada** deberá ser puesta en **conocimiento del superior** más inmediato.
- Asegurarse que **el peso de la carga es el adecuado** para la capacidad de carga del apilador.
- Verificar que **los palets utilizados están en buen estado** y son adecuados a la carga a manipular.
- **Las cargas estarán equilibradas y aseguradas** para evitar los desplomes.
- Comprobar que la longitud de los palets es mayor que la longitud de las horquillas del equipo, para evitar dañar a otra carga.
- **Introducir las horquillas por la parte más estrecha del palet** hasta el fondo por debajo de las cargas, asegurándose que las horquillas están bien centradas.
- **No elevar la carga con sólo un brazo de la horquilla.**
- Antes de efectuar la maniobra de bajada de la carga, **comprobar que no hay nada que pueda dañarse o desestabilizar la carga al ser depositada en el suelo.** Así mismo, comprobar que no haya nadie en las proximidades que pudiera resultar atrapado por el palet en la operación de descenso del mismo.

DURANTE EL TRABAJO

- **Circular con las horquillas bajadas,** aunque ligeramente elevadas de suelo unos 15 cm, aproximadamente, tanto si se transporta carga como si no.
- **Reducir la velocidad al girar.** No realizar giros sobre rampas.
- **No sobrepasar los límites de carga** del apilador, indicado por el fabricante.
- **No circular junto al borde de muelles de carga** o rampas.
- Tener siempre una **buena visibilidad** del camino a seguir. Si la carga lo impide, circular marcha atrás extremando las precauciones.
- **No utilizar el apilador para la elevación de personas,** ni para cualquier otra tarea para la que no fue concebido.
- Dejar **espacio suficiente** para el tránsito y maniobra del elevador.
- **Proteger los largueros de las estanterías** contra el impacto del apilador.



AL FINALIZAR LA JORNADA

- **Estacionar el apilador en el lugar previsto** para este fin, protegido contra la intemperie, con el motor parado, con el freno de inmovilización puesto y la llave de contacto retirada.

- **Dejar la horquilla en su posición más baja.**
- **Aparcar el apilador en lugares planos.** Si por algún motivo excepcional tuviera que dejarse en una pendiente, calzar cuidadosamente las ruedas y poner el freno de inmovilización.
- **No realizar reparaciones o reglajes en el apilador.** Cualquier anomalía observada durante el trabajo, por pequeña que pueda parecer, deberá ser comunicada al superior inmediato.

NORMAS DE MANTENIMIENTO

- Seguir siempre las **normas de mantenimiento** indicadas por el fabricante.
- **Comunicar al responsable los fallos y deficiencias** detectadas en el apilador y dejarlo fuera de uso mediante un cartel avisador.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



Calzado de seguridad
(con suela antideslizante)



Guantes de Seguridad:
específicamente para manipular el apilador no son necesarios; debe disponerse de un par para posibles emergencias o manipulaciones durante el trabajo, que sean resistentes y flexibles. para no dificultar la manipulación del apilador.

Transpaleta manual

La transpaleta manual es un tipo de carretilla manual que constituye un equipo básico, por su sencillez y eficacia, y que tiene un uso generalizado en la manutención y traslado horizontal de cargas unitarias sobre palets, desde los lugares de operación, generalmente las máquinas, a los lugares de almacenamiento o viceversa.

La transpaleta manual es una carretilla trasladable a brazo, equipada con una horquilla formada por dos brazos paralelos horizontales unidos sólidamente a un cabezal vertical provisto de ruedas en tres puntos de apoyo sobre el suelo y que puede levantar y transportar paletas o recipientes especialmente concebidos para este uso.



ELEMENTOS DE SEGURIDAD



Empuñadura ergonómica que facilite la realización de las maniobras.

Freno de inmovilización que impide el movimiento de la transpaleta durante su transporte (por ej. en camiones de reparto).



Se recomienda **proteger las ruedas directrices** con algún tipo de carenado que impida el atrapamiento accidental de los pies del operario u otro que se encuentre en las proximidades.

- Deberá disponer del manual de instrucciones y seguir las indicaciones y pautas incluidas en el mismo.
- No debe utilizarse en rampas o en ciertas condiciones desfavorables como la superficie en mal estado, irregular o deslizante.
- Respetar la capacidad máxima de las transpaletas manuales indicada por el fabricante para evitar esfuerzos requeridos para arrastrar la carga.
- Se recomienda limitar la utilización de la transpaleta manual para transporte de cargas que no superen los 1500 kg. Para pesos superiores se deberán utilizar equipos de manipulación mecánica.

CONDICIONES ZONA DE TRABAJO

- Las superficies de tránsito deberán ser de resistencia suficiente, llanas y libres de irregularidades.
- Los pasillos de circulación deberán estar delimitados y libres de objetos y de una anchura suficiente a la carga manipulada.
- Mantener en buen estado de limpieza las zonas y lugares de paso de las transpaletas para evitar el deslizamiento de las mismas o del propio operario que las maneja.

PAUTAS DE CARGA Y DESCARGA DE MATERIAL

Antes de manipular una carga se deberá comprobar que:

- el peso de la carga a manipular es el adecuado para la capacidad de carga de la transpaleta.
- los palets utilizados se encuentran en buen estado y son adecuados a la carga que debe soportar.
- las cargas están equilibradas y aseguradas para evitar los desplomes.
- la longitud de los palets es mayor que la longitud de las horquillas de la transpaleta, para evitar dañar otras cargas.
- se introducen las horquillas por la parte más estrecha del palet hasta el fondo por debajo de las cargas, asegurándose que las horquillas están bien centradas.
- no se eleva la carga con sólo un brazo de la horquilla.



- antes de efectuar la maniobra de bajada de la carga, no haya nada que pueda dañarse o desestabilizar la carga al ser depositada en el suelo. También se debe comprobar que no haya nadie en las proximidades que pudiera resultar atrapado por el palet en la operación de descenso del mismo.

NORMAS DE CONDUCCIÓN Y CIRCULACIÓN

Se deberán seguir las siguientes normas de conducción y circulación:

- Conducir la transpaleta tirando de ella por la empuñadura habiendo situado la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto; el trabajador avanza estirando del equipo con una mano estando situado a la derecha o izquierda de la máquina indistintamente. El brazo del trabajador y la barra de tracción constituyen una línea recta durante la tracción, lo que exige suficiente espacio despejado durante el transporte.
- Mirar en la dirección de la marcha y conservar siempre una buena visibilidad del recorrido. Si el retroceso es inevitable, debe comprobarse que no haya nada en su camino que pueda provocar un incidente.
- Conducir la transpaleta tirando de ella por la empuñadura habiendo situado la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto; el trabajador avanza estirando del equipo con una mano estando situado a la derecha o izquierda de la máquina indistintamente. El brazo del trabajador y la barra de tracción constituyen una línea recta durante la tracción, lo que exige suficiente espacio despejado durante el transporte.
- Mirar en la dirección de la marcha y conservar siempre una buena visibilidad del recorrido. Si el retroceso es inevitable, debe comprobarse que no haya nada en su camino que pueda provocar un incidente.
- Supervisar la carga, sobre todo en los giros y particularmente si es muy voluminosa controlando su estabilidad.
- No utilizar la transpaleta en superficies húmedas, deslizantes o desiguales.
- No manipular la transpaleta con las manos o el calzado húmedos o con restos de grasa.
- Observar las señales y reglas de circulación en vigor en el centro de trabajo, siguiendo sólo los itinerarios fijados.
- En caso de que deba descenderse una ligera pendiente, sólo se hará si se dispone de freno y situándose el trabajador siempre por detrás de la carga. La pendiente máxima a salvar aconsejable será del 5 %.



PARADA DE LA TRANSPALETA

- No estacionar la transpaleta en un lugar que entorpezca la circulación.
- Al finalizar la jornada laboral o la utilización de la transpaleta, ésta se dejará en un lugar previsto para su estacionamiento y con el freno puesto.

NORMAS DE MANTENIMIENTO

Se deberán seguir siempre las normas de mantenimiento indicadas por el fabricante en lo referente al funcionamiento del sistema hidráulico, barra de tracción y ruedas.

Si detecta un fallo o deficiencia, deberá comunicarlo al responsable, así como dejar fuera de uso la transpaleta mediante un cartel avisador.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



Calzado de seguridad
(con suela antideslizante)

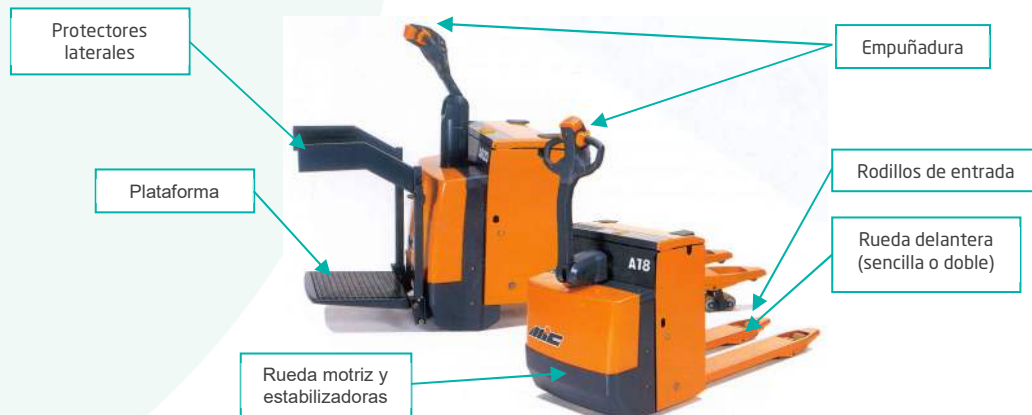


Guantes de Seguridad:
específicamente para la manipulación de la transpaleta no son necesarios; deben disponerse de un par para posibles emergencias o manipulaciones durante el trabajo, que sean resistentes y flexibles para no dificultar la conducción de la transpaleta.

quirónprevención

Transpaleta eléctrica

La transpaleta eléctrica, es un equipo autopropulsado de tracción eléctrica, de corto recorrido de elevación, equipada con una horquilla formada por dos brazos portantes, que pueden elevarse mediante un mecanismo electro hidráulico, apta para el transporte horizontal de mercancía paletizada.



ELEMENTOS DE SEGURIDAD



Sistema de inversión automática de la dirección de la marcha: al accionar una tecla de seguridad, situada en la empuñadura al extremo de la barra timón, impide el atrapamiento del operario.



Protectores laterales que permiten al trabajador permanecer dentro del contorno de la plataforma o dispositivo de protección similar.



Protección de la rueda motriz y estabilizadoras mediante algún tipo de impidiendo el atrapamiento accidental de los pies del propio trabajador u otro que se encuentre en las proximidades.

- Deberá disponer del manual de instrucciones y seguir las indicaciones y pautas incluidas en el mismo.
- No debe utilizarse en rampas o en ciertas condiciones desfavorables como la superficie en mal estado, irregular o deslizante.
- Respetar la capacidad máxima de las transpaletas indicada por el fabricante para evitar esfuerzos requeridos para arrastrar la carga.

CONDICIONES ZONA DE TRABAJO

- Las superficies de tránsito deberán ser de resistencia suficiente, llanas y libres de irregularidades.
- Los pasillos de circulación deberán estar delimitados y libres de objetos, de una anchura suficiente a la carga manipulada.
- Las zonas y lugares de paso de las transpaletas deberán mantenerse en buen estado de limpieza, para evitar el deslizamiento de las mismas o del propio trabajador que las maneja.

PAUTAS DE CARGA Y DESCARGA DE MATERIAL

Antes de manipular una carga se deberá comprobar que:

- el peso de la carga a manipular es el adecuado para la capacidad de carga de la transpaleta.
 - los palets utilizados se encuentran en buen estado y son adecuados a la carga que debe soportar.
 - las cargas están equilibradas y aseguradas para evitar los desplomes.
 - la longitud de los palets es mayor que la longitud de las horquillas del equipo, para evitar dañar a otra carga.
- 
- se introducen las horquillas por la parte más estrecha del palet hasta el fondo por debajo de las cargas, asegurándose que las horquillas están bien centradas.
 - no se elevará la carga con sólo un brazo de la horquilla.
 - antes de efectuar la maniobra de bajada de la carga, no haya nada que pueda dañarse o desestabilizar la carga al ser depositada en el suelo. También debe comprobar que no haya nadie en las proximidades que pudiera resultar atrapado por el palet en la operación de descenso del mismo.

NORMAS DE CONDUCCIÓN Y CIRCULACIÓN

Se deberán seguir las siguientes normas de conducción y circulación:

- Comprobar antes de la puesta en servicio la barra dirección, sistema de frenado, avisador acústico, mando de subida y bajada de horquillas, etc.
 - Conducir la transpaleta tirando de ella por la empuñadura habiendo situado la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto; el trabajador avanza estirando del equipo con una mano estando situado a la derecha o izquierda de la máquina indistintamente. El brazo del trabajador y la barra de tracción constituyen una línea recta durante la tracción, lo que exige suficiente espacio despejado durante el transporte
- 
- Mirar en la dirección de la marcha y conservar siempre una buena visibilidad del recorrido. Si el retroceso es inevitable, comprobar que no haya nada en su camino que pueda provocar un incidente.
 - Adecuar la velocidad a las características del espacio de trabajo, carga y la destreza del trabajador. No realizar movimientos bruscos.
 - Supervisar la carga, sobre todo en los giros y particularmente si es muy voluminosa controlando su estabilidad.
 - No utilizar la transpaleta en superficies húmedas, deslizantes o desiguales.
 - No manipular la transpaleta con las manos o el calzado húmedos o con restos de grasa.
 - Observar las señales y reglas de circulación en vigor en el centro de trabajo, siguiendo sólo los itinerarios fijados
 - En caso de que deba descenderse una ligera pendiente, sólo se hará si se dispone de freno y situándose el operario siempre por detrás de la carga. La pendiente máxima aconsejable será del 5 %.
 - Prohibido transportar y elevar personas.

PARADA DE LA TRANSPALETA

- No estacionar la transpaleta en un lugar que entorpezca la circulación.

- Al finalizar la jornada laboral o la utilización de la transpaleta, ésta se dejará en un lugar previsto para su estacionamiento, con el freno puesto y con la horquilla apoyada en el suelo.
- No dejar el motor en marcha: apagar la transpaleta y retirar las llaves.

NORMAS DE MANTENIMIENTO

Se deberán seguir siempre las normas de mantenimiento indicadas por el fabricante.

Si detecta un fallo o deficiencia, deberá comunicarlo al responsable, así como dejar fuera de uso la transpaleta mediante un cartel avisador.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



Calzado de seguridad
(con suela antideslizante)



Guantes de Seguridad:
específicamente para manipular la carretilla no son necesarios; debe disponerse de un par para posibles emergencias o manipulaciones durante el trabajo, que sean resistentes y flexibles. para no dificultar la manipulación de la transpaleta.

Normas y recomendaciones de seguridad frente a riesgos eléctricos en baja tensión

ACCIDENTES PRODUCIDOS POR LA ELECTRICIDAD

Son generalmente debidos a:

- **Contactos directos.** Contacto con partes de la instalación habitualmente en tensión.
- **Contactos indirectos:** Contacto con partes o elementos metálicos accidentalmente puestos bajo tensión.
- **Quemaduras por arco eléctrico:** Producidas por la unión de 2 puntos a diferente potencial mediante un elemento de baja resistencia eléctrica o en trabajos de cierre o apertura de circuitos.



NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD

1. No manipule las instalaciones eléctricas si no está formado y autorizado para ello.

- Toda instalación eléctrica o equipo de trabajo defectuoso se notificará a su superior, para su reparación.
- Sólo el personal autorizado y cualificado podrá operar en los equipos eléctricos, sean cuadros de maniobra, de puesta en marcha de motores, de transformadores, máquinas en general, ordenadores, etc.
- En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo eléctrico: ponerlo fuera de servicio, desconectarlo de la red eléctrica (desenchufar), señalizar la anomalía y comunicar la incidencia para su reparación mediante los cauces establecidos.

2. Respete las señalizaciones.

3. Revise los equipos eléctricos antes de utilizarlos.

- Todo equipo de trabajo con tensión superior a 24 V, que carezca de características de doble aislamiento, estará conectado a tierra y protegido mediante un interruptor diferencial (o protegido mediante alguno de los sistemas admitidos por la instrucción del Reglamento Electrotécnico de baja tensión MIE BT 021).

4. No desconectar los equipos tirando de los cables.

- Siempre se deben desconectar cogiendo la clavija del conector y tirando de ella.

5. No conectar cables sin clavijas de conexión homologadas.

6. Evitar el paso de personas y equipos sobre alargaderas o cables eléctricos.

- Esta situación posibilita el deterioro y debilitación del aislante del cable conductor, así como, tropezos y caídas.

7. No utilizar herramientas eléctricas con las manos o pies húmedos.

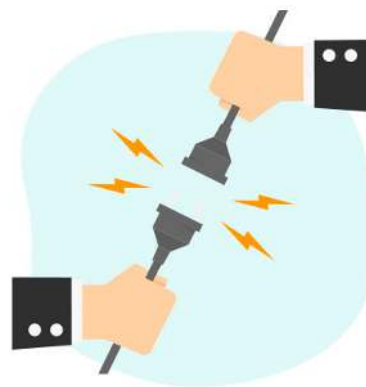
8. Las herramientas eléctricas que se encuentren húmedas o mojadas, jamás deben usarse.

9. No gaste bromas con la electricidad.

10. No utilice agua para apagar fuegos donde es posible que exista tensión eléctrica.

11. Ante una persona electrocutada:

- En todos los casos, procure cortar la tensión. Aparte al electrocutado de la fuente de tensión, sin mantener un contacto directo con el mismo, utilizando para ello elementos aislantes: pértigas, maderas, sillas todas de madera, guantes aislantes, etc...
- Advierta de esta situación a su inmediato superior o las personas más próximas para iniciar las actividades de actuación en caso de emergencia.
- En todos los casos, si está capacitado, proporcione de inmediato los primeros auxilios y avise a la asistencia sanitaria externa.



12. En ningún caso se deben puentear las protecciones: interruptores diferenciales, magnetotérmicos, ...

13. Las instalaciones se utilizarán y mantendrán de forma adecuada:

- El funcionamiento del pulsador manual de los diferenciales se debe comprobar una vez al mes.
- Debe comprobarse anualmente el valor de la resistencia de tierra en la época en la que el terreno esté más seco.

14. El acceso a recintos de servicio y envoltentes de material eléctrico, estará sólo permitido a los trabajadores autorizados.

NORMAS PARA EL PERSONAL AUTORIZADO DE MANIPULAR INSTALACIONES ELÉCTRICAS

Todo trabajador que manipule una instalación eléctrica en Baja Tensión deberá tener **formación específica y haber sido autorizado** por el empresario.

Antes de comenzar los trabajos, informar a las personas afectadas por la instalación a reparar.

En instalaciones complejas, se debe disponer de la documentación referente a las mismas (planos, esquemas, ...). Si se modifica una instalación se deben actualizar la documentación, indicando la fecha de realización.

Siempre que sea posible, realizar los trabajos de tipo eléctrico sin tensión. Únicamente se realizarán con tensión las operaciones elementales (accionamiento de interruptores, diferenciales, automáticos, etc.) que se encuentren en buen estado y los trabajos en instalaciones con tensiones de seguridad.

Los trabajos en tensión sólo podrán ser realizados, **siguiendo un procedimiento que garantice que el trabajador cualificado no pueda contactar accidentalmente** con cualquier otro elemento a potencial diferente del suyo, ni provocar arcos eléctricos accidentales.

No realizar trabajos a la **intemperie en situaciones climatológicas adversas** (lluvia, nieve, tormentas, viento fuerte, etc.).

Al iniciar los trabajos, los trabajadores estarán desprovistos de anillos, pulseras, relojes y demás objetos metálicos (cremalleras, etc.).



Al finalizar las reparaciones se dejarán colocadas las protecciones que puedan haberse retirado y no se restablecerá el servicio de la instalación eléctrica, hasta que se tenga completa seguridad de que no queda nadie trabajando en ella y no existe peligro alguno.

NORMAS GENERALES EN CASO DE EMERGENCIA



Medidas de prevención de emergencias e incendios

- Mantener siempre el **orden y la limpieza**.
- **No sobrecargar las tomas de corriente** conectando varios aparatos en la misma toma
- **No manipular indebidamente en las instalaciones eléctricas**. Si detecta cualquier anomalía en las instalaciones, hágalo saber inmediatamente a su responsable.
- No situar próximo a fuentes de ignición materiales combustibles.
- **Prestar atención a trabajos que originen llamas, chispas, etc.**, estudiar previamente el momento y lugar en donde estos se vayan a realizar.
- Almacenar los productos inflamables en un recinto aislado, ventilado y separado de las zonas de trabajo, manteniendo la cantidad imprescindible.
- **Inspeccionar el puesto de trabajo al final de la jornada laboral**, procurando no dejar aparatos eléctricos encendidos.
- **Identificar los medios de protección contra incendios y las vías de evacuación** de la zona y familiarizarse con ellos.
- **No obstaculizar recorridos y salidas de evacuación**, ni el acceso y visibilidad de medios de protección contra incendios.



Normas generales de actuación en caso de accidente con lesiones personales

- **Comunicar** al Responsable de Emergencia.
- **Mantener la calma** y transmitir serenidad.
- **Actuar** según el siguiente orden:

PROTEGER

Hacer seguro el lugar de los hechos. Tomar medidas para neutralizar peligros o riesgos que persistan.

AVISA

a los servicios de emergencia

SOCORRER

Ayudar al lesionado mientras esperamos la llegada de los Servicios especializados





Normas generales de actuación en caso de amenaza de bomba

Si recibe una llamada de amenaza de bomba, procurar actuar de la siguiente manera:

- Mantener la calma.
- Anotar el mensaje íntegro, así como la hora y duración de la llamada.
- Intentar que repita el mensaje, aludiendo problemas de audición o interferencias.
- Intentar conseguir todos los datos posibles: sexo, acento y lenguaje utilizado, edad, ruidos de fondo existentes, etc.
- Informar al responsable de la emergencia de inmediato.
- Esperar instrucciones.



Normas generales de actuación en caso de incendio

SI SE DETECTA UN INCENDIO:

- Avisar al Responsable de Emergencia, o accionar el pulsador de emergencia, si lo hubiera, informando de la situación exacta del incendio y sus características.
- En caso de que el incendio no entrañe peligro y nos veamos capacitados, utilizar el extintor más cercano, para intentar sofocar el incendio.
- Si el incendio es grave y entraña peligro, abandonar la zona afectada, cerrando puertas y ventanas tras su paso.



No ponga en peligro su integridad física

TELÉFONOS DE INTERÉS

EMERGENCIAS	112
URGENCIAS MÉDICAS	112
BOMBEROS	112
POLICÍA NACIONAL	091
POLICÍA LOCAL	092
GUARDIA CIVIL	062
INTOXICACIONES	915 620 420

SI SE ENCUENTRA ATRAPADO POR EL FUEGO:

- En caso de humo abundante, caminar agachado y procurar utilizar un trapo húmedo en la boca; la atmósfera será más respirable y la temperatura más baja.
- Si se tiene que atravesar alguna zona que tenga las puertas cerradas, antes se deberá tocar, y si está muy caliente no se deberá abrir, y se buscará otra salida. En caso de no existir otra alternativa, la apertura se realizará lentamente y nunca de frente a la misma.
- Si se prenden las ropas, no correr, tenderse en el suelo y echarse a rodar.
- Si se encuentra atrapado en un local:
 1. Cerrar todas las puertas.
 2. Tapar con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
 3. Hacer saber su presencia en el local.



Normas generales de actuación en caso de evacuación

Al oír la alarma de evacuación o al ser informado por los equipos de emergencia y evacuación, se deberá comenzar la evacuación del edificio, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **Mantener la calma y abandonar el centro de trabajo** en orden, siguiendo las instrucciones del equipo de evacuación o del responsable de emergencia.
- **Evacuar las instalaciones sin correr**, utilizando las vías de evacuación establecidas para dirigirse a la salida más cercana.
- **No detenerse** en las salidas y dirigirse al punto de reunión exterior.
- **No utilizar los ascensores**. En las escaleras bajar con rapidez, pero sin correr y utilizar el pasamanos y/o barandilla para no resbalar.
- **No perder tiempo** en recoger ningún objeto personal, ni en retroceder a por ellos.
- **Cerrar las puertas** que vaya atravesando, en caso de ser la última persona en evacuar la zona de trabajo.
- **Si se encuentra junto a alguna visita, acompañarla hasta el exterior** del edificio.
- Si hay garaje en el edificio, **no dirigirse al aparcamiento a retirar su vehículo**. Si se encuentra en el garaje abandonar su coche y dirigirse al punto de reunión exterior.
- **No regresar al interior del edificio por ningún motivo**, hasta que no informen que la situación es segura.



RECUERDA ¡MANTENER LA CALMA EN TODO MOMENTO!

- Avisar antes de intentar apagar un fuego.
- No arriesgarse innecesariamente.
- Seguir las indicaciones y colaborar con el responsable de emergencia. En su ausencia llamar a las ayudas exteriores.
- Reunirse con el resto del personal en el punto de reunión exterior.

Manejo de extintores portátiles

EXTINTORES DE POLVO



1. Quitar el seguro



2. Accionar la palanca hacia abajo.



3. Apretar el mango de la pistola orientando el chorro hacia la base de las llamas.

EXTINTORES DE CO2



1. Quitar el seguro



2. Sujetar el mango con una mano y con la otra apretar hacia arriba orientando el chorro hacia la base de las llamas.

Seguridad en desplazamientos (in itinere, en misión)



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

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL CONDUCTOR

Muchos de los accidentes son originados POR IMPRUDENCIA del conductor

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



NO CORRER. LO IMPORTANTE ES LLEGAR

- Mantener la distancia de seguridad.

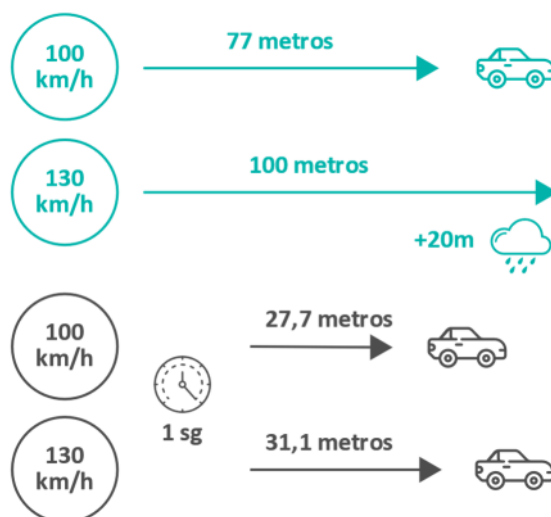
DISTANCIA DE SEGURIDAD

La distancia necesaria para que el conductor detenga el vehículo.

+

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

Distancia de frenado = la que tarde en frenar



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

EN LOS DESPLAZAMIENTOS NUNCA ESTÁ SOLO. SEA TOLERANTE CON LOS ERRORES DE OTROS.

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



**NO CONDUCIR BAJO LOS
EFECTOS DEL ALCOHOL Y
LAS DROGAS**

- En los adelantamientos, **asegurarse que lo hace en condiciones seguras**, aunque se lo permita la señalización de la vía.
- **Facilitar el adelantamiento** a quien pretenda hacerlo.
- Mantener toda la precaución durante la conducción: **pueden aparecer situaciones imprevistas** (animales sueltos, niños, balsas de agua, placas de hielo, averías, pinchazos, reventones de neumáticos, obstáculos...)

ESTADO DEL VEHÍCULO

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

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

MANTENER SU VEHÍCULO EN CONDICIONES ÓPTIMAS DE FUNCIONAMIENTO SEGÚN SU ESTADO E INDICACIONES DEL FABRICANTE.

NO REALIZAR OPERACIONES DE MANTENIMIENTO SI NO SABE PERFECTAMENTE CÓMO LLEVARLAS A CABO

CONDICIONES DE LA VÍA DE CIRCULACIÓN Y AMBIENTALES

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

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

Piense por adelantado lo que puede ocurrir y esté preparado para cualquier emergencia

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL PEATÓN

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

Al cruzar la calzada:

- Hacerlo cuando esté seguro de que no viene ningún vehículo. ¡No precipitarse!
- Respetar los semáforos.
- Utilizar los pasos señalizados (pasos de cebra).
- Hacerlo en línea recta, de manera que esté sobre la vía el menor tiempo posible.
- No cruzar distraídamente una calle.
- No entretenerse, pero no correr para no tropezarse con los demás peatones.
- Si la circulación está regulada por agentes de tráfico, seguir las indicaciones que éstos hagan.
- No cruzar por delante de un vehículo parado, sobre todo si es voluminoso (un autobús), ya que puede venir otro por detrás y no podrá verlo.

Al andar por la calle:

- Caminar por las aceras, en caso de no existir éstas circule lo más cerca posible del margen de la calzada.
- No pasar por debajo de lugares peligrosos (escaleras de mano, andamios...)
- Prestar atención a las posibles entradas y salidas de vehículos de los garajes.
- Si el suelo está mojado, hay barro, hielo, extremar las precauciones. No correr.
- Procurar utilizar calzado antideslizante.



Al andar por la carretera:

- Si tiene que transitar como peatón por vías urbanas o interurbanas, hacerlo siempre por la izquierda, de tal manera que tenga los vehículos de frente para poder verlos, en fila de a uno y lo más cerca del borde de la calzada y sin detenciones innecesarias.
- Prestar atención a las señales (acústicas o luminosas) que hacen los conductores de vehículos para avisar de su proximidad.

RECOMENDACIONES CICLISTAS

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

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



Durante la circulación

- Circular por vías con poco tráfico y con arcén, y mantenerse siempre lo más cerca posible de la derecha.
 - No circular en sentido contrario y tampoco en pelotón o en paralelo si no existe buena visibilidad o cuando ello pueda provocar un atasco.
 - Cuando venga un vehículo, facilitar el adelantamiento pegándose a la derecha.
 - Antes de adelantar a otro vehículo o de sortear algún obstáculo, comprobar que no viene nadie y señalizar la maniobra.
 - Respetar la prioridad de los otros vehículos y no apurar al cruzar semáforos o intersecciones, ni al incorporarse a otras vías o rotondas.
 - En cruces, intersecciones y rotondas, disminuir la velocidad y asegurarse de que el resto de vehículos respeta la prioridad.
-
- En atascos o con tráfico lento, no hacer zigzag entre el resto de vehículos.
 - Señalizar siempre los cambios de dirección.
 - Circular siempre con casco homologado.
 - Usar prendas con elementos reflectantes, sobre todo de noche o cuando haya poca visibilidad.
 - En caso de utilizar pantalón largo, emplear algún dispositivo para no se pueda enganchar con la cadena.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA USAR LA BICICLETA

Ten tu bici a punto
Aprende a dominarla
Respetar las normas
Se visible
Se predecible
Ajusta la velocidad
Observa a los conductores
Ten cuidado con la apertura de puertas
Prevé los movimientos de los peatones

ACCIDENTES EN TRANSPORTE PÚBLICO



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

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

RECOMENDACIONES VEHÍCULO DE MOVILIDAD PERSONAL (VMP)

En muy poco tiempo hemos visto como se ha incrementado exponencialmente el uso de los patinetes eléctricos. Se han convertido en uno de los vehículos de movilidad personal más populares, especialmente en los entornos urbanos.

VENTAJAS son versátiles, muy cómodos de conducir y trasladar, tienen precios asequibles y son una excelente opción de movilidad sostenible, pero también tenemos **INCONVENIENTES** el riesgo y que los patinetes son uno de los colectivos más vulnerables, ya que tenemos una protección mínima con un riesgo alto de sufrir lesiones importantes en caso de accidentes (casi un tercio de los pacientes sufren traumatismos craneoencefálicos).

Cada vez más se incrementan los accidentes y es por ello que deba ser regulando el uso seguro y correcto. A nivel nacional el ministerio del interior ha publicado la resolución de 12 de enero de 2022, que se define la normativa y características que tienen que tener los VMP para poder circular. Muy importante es conocer que cada municipio tiene su ordenanza concreta donde delimita explícitamente las normas de circulación. Por eso es obligatorio para cada persona que conduzca un patinete eléctrico, consultar la ordenanza municipal antes de ponerse a circular con él.

En resumen, **muchoa precaución** y recuerda cumplir la siguiente normativa y recomendaciones de seguridad

- La velocidad máxima permitida será 25 km/h.
- El casco es obligatorio en TODOS los patinetes eléctricos, también hacer uso del timbre y alumbrado óptico.
- No se podrá circular con patinetes eléctricos por las aceras y las zonas peatonales. Tampoco se podrá circular por vías interurbanas, travesías y autopistas y autovías que comuniquen poblaciones. De igual manera queda prohibida la circulación por túneles urbanos.
- Deberemos circular con nuestros patinetes eléctricos por los carriles bici. Los peatones siempre tienen preferencia. Y en las calles peatonales, los patinetes eléctricos pueden circular por la calzada de manera totalmente legal.
- Prohibido circular con patinete cuando hemos bebido alcohol, o con auriculares puestos.
- No utilizar auriculares ni dispositivos de telefonía móvil.
- Utilizar prendas o elementos reflectantes visibles mínimo a 150 metros.

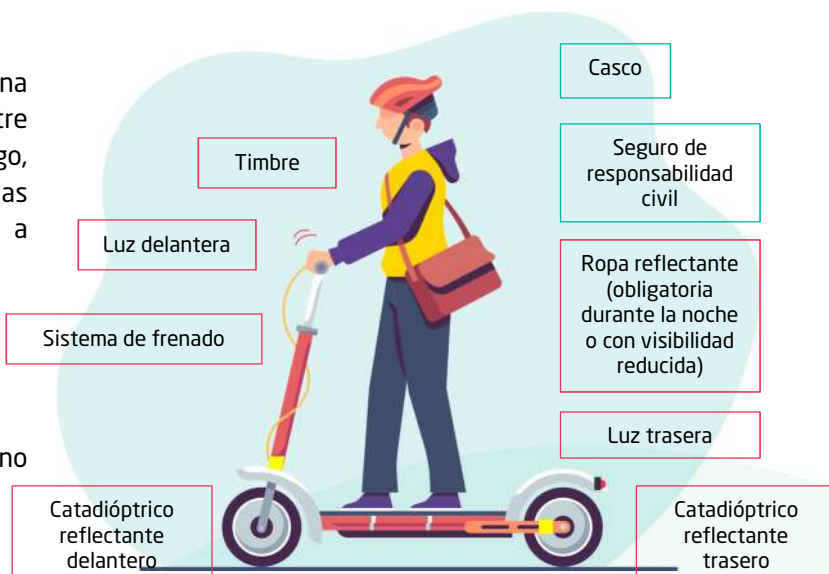
EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO

Cada Ayuntamiento puede regular, de una manera específica, la circulación de VMP (entre ellos, los patinetes eléctricos). Sin embargo, todos los usuarios deben cumplir unas condiciones mínimas que resumimos a continuación.

Recuerda:

- Prohibido circular por las aceras
- Solo 1 persona
- Prohibido el uso de auriculares o teléfono móvil
- Velocidad máxima de 25 km/h

☐ Obligatorio ☐ Recomendado



Violencia laboral (física, psicológica y sexual)

¿QUÉ SE ENTIENDE POR VIOLENCIA LABORAL?

Según la definición de la OIT, C190 - Convenio sobre la violencia y el acoso, 2019, «la expresión “**violencia y acoso**” en el mundo del trabajo designa un conjunto de **comportamientos y prácticas inaceptables**, o de **amenazas** de tales comportamientos y prácticas, ya sea que se **manifiesten una sola vez o de manera repetida**, que tengan por objeto, que causen o sean susceptibles de causar, un **daño físico, psicológico, sexual o económico**, e incluye la violencia y el acoso por razón de género.» (art. 1.a)



«La expresión “**violencia y acoso por razón de género**” designa la violencia y el acoso que van dirigidos contra las personas por razón de su sexo o género, o que afectan de manera desproporcionada a personas de un sexo o género determinado, e incluye el acoso sexual.» (art. 1.b)

Violencia física	Violencia psicológica	Violencia sexual
Agresión física sobre la persona trabajadora o causar daños en propiedades de la organización o del personal	Intimidación, amenazas, conductas de violencia psicológica susceptibles de causar daño psicológico y moral	Cualquier acto de naturaleza sexual no consentido o que condicione el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, incluyendo el ámbito digital
Ejemplos: • Agresiones físicas internas • Agresiones físicas externas (atención al público, robos, etc.)	Ejemplos: • Acoso psicológico o mobbing	Ejemplos: • Acoso sexual, • Acoso por razón sexo, • Ciberacoso (difusión actos de violencia sexual, pornografía no consentida, extorsión sexual a través de medios tecnológicos, etc.)

- La violencia en el trabajo a la que se hace referencia, como riesgo laboral que es, **recoge todas las conductas de violencia física, psicológica o sexual que se produzcan en el entorno laboral interno**, entre personas trabajadoras de una misma empresa, entre personas trabajadoras de diferentes empresas que presten servicios en un mismo centro de trabajo, entre personas trabajadoras y empresario/a/as; y

también la externa, que eventualmente se establezca entre usuario/a/cliente y persona trabajadora en la prestación del servicio, así como la proveniente de personas desconocidas del exterior (no relacionadas con el servicio que se presta).

- La violencia y el acoso laboral deben contemplarse, además de en los lugares de trabajo, en los espacios de descanso, instalaciones sanitarias, en los desplazamientos, viajes, eventos, trayectos entre el domicilio y lugar de trabajo y en el marco de las comunicaciones y telecomunicaciones relacionadas con el trabajo.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA VIOLENCIA LABORAL?

- La mejor forma de prevenir y poder gestionar los diferentes tipos de violencia es:
 1. Mediante una **Declaración de principios** por la que la Dirección y las personas responsables de la empresa se comprometan y contribuyan a crear un **clima libre de violencias**, que fomente la preocupación por la prevención y por la igualdad, dando ejemplo interna y externamente.
 2. A través del establecimiento de un **Protocolo para la prevención y gestión de la violencia y el acoso laboral**, que contemple los diferentes tipos de violencias (**física, psicológica, sexual, por razón de sexo y por otros tipos de discriminación**) que considere acciones para la **sensibilización** de la plantilla y que, al mismo tiempo, permita establecer con antelación un plan para dar cauce a las posibles **denuncias** o reclamaciones que se puedan formular.
 3. Para facilitar la gestión de las denuncias, se propone que las organizaciones dispongan de un **único canal al que dirigir todas las denuncias**, aunque posteriormente se puedan analizar de forma diferenciada, en función del tipo de violencia que se trate.
 4. Lanzando **campañas de concienciación y sensibilización** a todo el personal de la organización.



¿Y QUÉ PUEDO HACER YO?

- **Si soy víctima:** denunciarlo. Notificarlo a la organización o a la autoridad laboral.
- **Si soy testigo/a:** Notificarlo a la organización. No hacerlo puede convertirme en cómplice.
- **Técnicas de afrontamiento:** Identificar la situación y hacerle frente con asertividad. Evitar el aislamiento social y la culpabilización. Y si es necesario, solicitar ayuda psicológica.

Trabajos a turnos y nocturnos

El trabajo a turnos, especialmente cuando incluye el horario nocturno, fijo o rotativo, **puede llegar a producir una serie de perturbaciones en la salud de las personas trabajadoras**, debido a las alteraciones y desajustes en uno o varios de los “tiempos” de la vida de las personas, tales como:

- Tiempo biológico o psicofisiológico.
- Tiempo de trabajo o laboral.
- Tiempo familiar y social.



PRINCIPALES PERTURBACIONES EN LA SALUD DE LAS PERSONAS

Alteraciones psicofisiológicas	Modificación del desempeño profesional	Perturbaciones a la vida familiar y social
• Modificaciones biológicas de los ciclos diurnos/nocturnos (ritmos circadianos) inducidos por los ciclos de trabajo y descanso • Alteración de la cantidad y calidad del sueño derivada de los cambios en los hábitos de sueño y descanso. • Mayor tendencia a la fatiga física y psicológica. • Alteraciones digestivas derivadas, principalmente, de los cambios en los hábitos alimentarios en los turnos rotativos.	• Dificultad en mantener la atención, acumulación de errores, dificultad para percibir correctamente la información y actuar con rapidez. • Menor eficiencia y eficacia. • Menor motivación intrínseca del trabajo. • Mayor posibilidad de cometer errores y de sufrir accidentes graves.	• El tiempo libre se valora en cuanto que permite realizar una serie de actividades de orden personal y doméstico, desarrollar intereses y talentos personales y facilitar la relación con los demás. • El trabajo a turnos dificulta este tipo de actividades, especialmente el turno de noche y el de tarde. Pudiendo aparecer: • Menor contacto o compatibilidad familiar. • Mayor aislamiento o desconexión social.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

En la organización de los turnos de trabajo, en especial cuando incluyan el turno de noche, se deberán tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

A nivel de empresa

- Se deberán establecer **cauces de participación para la ordenación de la jornada** de trabajo entre todas las partes afectadas.
 - Los turnos deberán **respetar al máximo el ciclo de sueño**, evitando que el turno de mañana empiece a una hora demasiado temprana. Los cambios de turno pueden situarse, por ejemplo, entre las 6 y las 7h, las 14 y las 15h, y las 22 y las 23h.
 - Los turnos de noche y de tarde **no deberán ser más largos que los de mañana**, preferiblemente serán más cortos.
- 
- **En cuanto a la duración de cada ciclo, no existe consenso preventivo.** Los ciclos cortos (cambios de turno cada 2 o 3 días), parece ser que apenas llegan a alterar los ritmos circadianos. Sin embargo, la vida de relación se hace más difícil con un ritmo de rotación tan cambiante, por lo que puede existir una contradicción entre el punto de vista fisiológico y las necesidades psicosociales de los individuos. Este es uno de los aspectos por los que es necesario adaptarlo a las necesidades individuales y contar con la participación de las personas interesadas.
 - Después de 2 o 3 turnos de noche consecutivos debería existir, al menos, **una jornada completa de descanso.**
 - **Reducir, en lo posible, la carga de trabajo en el turno de noche.** Programar aquellas actividades que se consideran imprescindibles, intentando evitar tareas que supongan una elevada atención en la franja horaria entre las 3 y las 6h de la madrugada.
 - **Evitar** la exposición a estos tipos de trabajo en individuos **menores de 20 años y mayores de 50 años.**
 - **Evitar** los trabajos nocturnos **en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.**
 - Informar con antelación el calendario con la organización definitiva de los turnos/cuadrantes acordados.
 - Establecer un **sistema de vigilancia médica** que detecte la falta de adaptación y pueda prevenir situaciones irreversibles.
 - Valorar **establecer medidas de conciliación y flexibilidad** como por ejemplo bolsas de horas para acompañamiento a asistencia médica de menores y familiares, asistencia a reuniones y tutorías escolares, bolsa de horas extras, políticas de horarios flexibles y cambios de turnos temporales, etc.

Durante el embarazo y/o la lactancia

Se deben adoptar las medidas necesarias para **las mujeres embarazadas o durante el periodo de lactancia no realicen trabajos nocturnos o turnos rotatorios**, mediante el traslado a un trabajo diurno o la aplicación de otras medidas organizativas.



A nivel personal

Adoptar hábitos de vida, alimentación y descanso saludables, tales como:

- Adoptar dietas variadas, equilibradas y suficientes.
- Reducir el consumo de grasas.
- Mantener un horario regular de comidas.
- Intentar tomar una comida caliente durante las horas de trabajo.
- Procurar en la medida de lo posible realizar la comida principal en familia.
- Evitar ingerir comidas abundantes antes de acostarse.
- Evitar tomar alcohol, cafeína y estimulantes en general 2 o 3 horas antes de acostarse.
- Intentar conseguir espacios oscuros y silenciosos para dormir.
- Desarrollar una estrategia de adaptación al trabajo a turnos. Conseguir el apoyo de familiares y amigos.
- Hacer ejercicio regularmente.



Carga mental

La Carga Mental es un término comprendido en el de carga de trabajo y referido a los requerimientos perceptivos, cognitivos y psicomotrices. Se entiende como el grado de movilización, el esfuerzo intelectual que debe realizar el trabajador para hacer frente al conjunto de demandas que recibe el sistema nervioso en el curso de la realización de su trabajo. Se da, porque para ejecutar una tarea realizamos una actividad mental compleja basada en un procesamiento de información que pone en juego nuestras características y capacidades individuales.

De modo esquemático, el proceso de trabajo sería el siguiente:

- Percepción de la información.
- Interpretación de la información.
- Toma de decisiones.

Según esto, podemos definir la carga mental como la cantidad de procesos requeridos que se deben realizar para conseguir un resultado u objetivo concreto.



Derivada de la evolución del trabajo y la implantación de las nuevas tecnologías en la mayoría de los puestos de trabajo, la disminución de la carga física ha ido acompañada de un crecimiento de la carga mental o de un aumento de la cantidad de información que se tiene que manejar

Sobrecarga mental

Aunque también los trabajos muy poco cualificados o simples han generado una falta de tratamiento de la información, de una disminución o ausencia casi total de la información que se maneja al realizar este tipo de tareas

Infracarga mental

FACTORES QUE AFECTAN A LA CARGA MENTAL

En el estudio de la carga mental deben considerarse una serie de factores:

- Cantidad y complejidad de la información
 - Tipo de tarea y variables que afectan a la misma.
- Tiempo
 - Del que se dispone para realizar la tarea → Ritmo de trabajo.
 - Del que debe mantenerse la atención → Necesidad de hacer pausas o alternar tareas.
- Aspectos individuales y ambientales
 - Características modificables o no.

- Pueden dar lugar al enmascaramiento de la información o a la disminución de la capacidad de concentración (ruido, temperatura, iluminación,)

LA FATIGA MENTAL



La Fatiga Mental es **principal aspecto o consecuencia negativa de la Carga Mental**.

Cuando un proceso exige un mantenimiento continuado de una atención elevada aparece la Fatiga. El cuerpo se recupera después de un periodo de descanso nocturno o durante el tiempo de ocio, esta recuperación se dificulta si no mantenemos un orden con nuestros periodos de actividad-descanso, principalmente con según qué ritmos de trabajo, por ejemplo: Turnos.

Esta fatiga puede dar lugar a errores de **percepción**, de **codificación** y de **decisión**.

Podemos identificar varios **tipos de fatiga**, cada una con sus características fisiológicas y psicológicas. Cuatro tipos de fatiga principales:

- Fatiga muscular, es la fatiga física.
- Fatiga mental, aburrimiento y monotonía.
- Fatiga emocional, embotamiento.
- Fatiga de habilidades (manipulativa o instrumental), reducción de la atención, la precisión y el rendimiento.

Estos dos últimos tipos de fatiga son los que más errores, despistes y deslices producen en el día a día que, entre otras consecuencias, producen accidentes de trabajo.

CARGA VS. ESFUERZO

La carga sería el conjunto de exigencias del trabajo, de la actividad o tarea, no dependiendo de las características del trabajador.

El esfuerzo abarcaría las consecuencias de la carga sobre el trabajador, lo que dependerá de las características personales y las circunstancias particulares.

¿COMO SE VALORA LA CARGA MENTAL?

Existen una serie de indicadores para valorar la carga mental en el puesto de trabajo, son los siguientes:

- La presión del tiempo, tiempo asignado a la tarea, recuperación de retrasos, celeridad en la jornada.
- Esfuerzo de atención, intensidad de la concentración y el tiempo que debe mantenerse.
- Fatiga percibida, como la valora el propio sujeto.
- Número de informaciones y complejidad de las mismas precisas para realizar la tarea.
- Percepción subjetiva de la dificultad que para el trabajador tiene su trabajo.

Como se puede observar, la carga mental se ve influida tanto por variables internas, personales del trabajador, como por variables externas, propias de la organización y del puesto de trabajo.

PREVENCIÓN DE LA CARGA MENTAL

Pautas para la prevención de la fatiga mental

Para realizar acciones preventivas sobre la fatiga mental se recomienda actuar sobre cada una de las etapas en las que se divide el proceso de trabajo: percepción e interpretación de la información y toma de decisiones. Además de tener en cuenta otro tipo de medidas recomendables, entre las que se encuentran:

- Prever pausas cortas y frecuentes.
- Alternancia de tareas según niveles de atención.
- Reducir la carga de trabajo en el turno de noche.
- Formación.
- Organización de los puestos de trabajo



Propuestas para mejorar la carga mental

Programar el volumen de trabajo y el tiempo necesario para su desarrollo.
Evitar sensaciones de urgencia y apremio de tiempo.
Establecer sistemas que permitan al trabajador conocer las cotas de rendimiento, el trabajo pendiente y el tiempo disponible para realizarlo.
Evitar, en la medida que se pueda, los trabajos que requieran esfuerzos intensos y continuados. Si no es posible, procurar reestructurar la asignación de tareas con el fin de distribuir las equilibradamente entre los trabajadores.
Indagar sobre las causas por las que los tiempos asignados para la realización de la tarea son escasos: dificultad de la tarea, exceso de la misma,...
Prestar una especial atención a aquellos puestos que, por el trabajo que en ellos se realiza, tienen mayor probabilidad de cometer errores y, especialmente, cuando las consecuencias de éstos son graves.
Tan negativo es un exceso de información en calidad o cantidad como un defecto de la misma; detectar dónde radica el problema y tratar de buscar un punto de equilibrio.

Manipulación manual de cargas

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

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

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

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

ESFUERZO FÍSICO REQUERIDO



Esfuerzo físico excesivo: reiteraciones en la manipulación de cargas unitarias



Movimientos de torso o de flexión del tronco



Posturas mantenidas



Esfuerzo realizado con el cuerpo en posición inestable



Necesidad de modificar la posición de agarre con la carga suspendida



El esfuerzo puede acarrear un movimiento brusco de la carga

CONDICIONES DEL MEDIO DE TRABAJO



Espacio libre insuficiente



Suelo desigual, resbaladizo o con numerosos obstáculos



Manipulación manual de cargas a distinto nivel



Plano de trabajo o muy alto o muy bajo



Suelo o punto de apoyo inestable

Otras condiciones adversas:

Temperatura,
Humedad,
Corrientes de aire,
Iluminación inadecuada,
Exposición a vibraciones.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Frecuencia y duración de la manipulación



Reposo o recuperación insuficiente



Distancias de transporte muy grandes



Ritmo de trabajo sin posibilidad de cambio

FACTORES INDIVIDUALES



Aptitud física disminuida



Ropa inadecuada: calzado, guantes, equipos de protección individual



Formación o conocimiento insuficiente



Patologías dorsolumbares

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

- Levantamiento de cargas
- Transporte y sujeción de cargas.

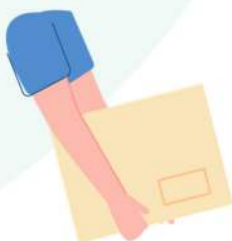
LEVANTAMIENTO CARGAS



Evaluar la carga y analizar de que medios se dispone.



Situarse junto a la carga, apoyar los pies firmemente separándolos 50 cm. y teniendo en cuenta el sentido del posterior desplazamiento.



Asegurar el agarre de la carga con la palma de la mano y la base de los dedos, manteniendo recta la muñeca.



Flexionar las piernas doblando las rodillas.



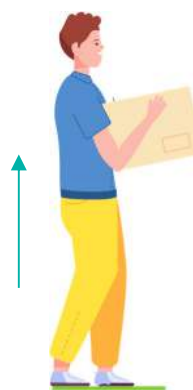
Colocar los cuerpos simétricamente



Levantar la carga mediante el enderezamiento de las piernas manteniendo la espalda recta y alineada. Aprovechar el impulso, pero con suavidad, evitando tirones violentos.

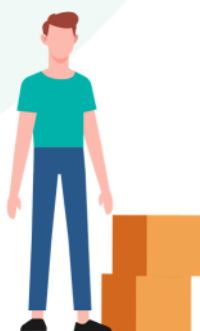


Poner en tensión los músculos del abdomen en los levantamientos, inspirando profundamente.



No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.

TRANSPORTE Y SUJECCIÓN DE CARGAS



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



Transportar la carga manteniéndose erguido



Aproximar la carga al cuerpo. Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tenso posible.



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



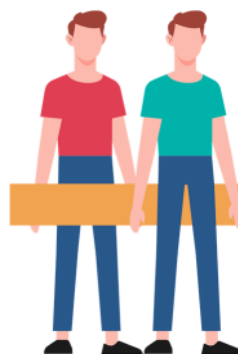
Llevar la cabeza con el mentón ligeramente hacia dentro.



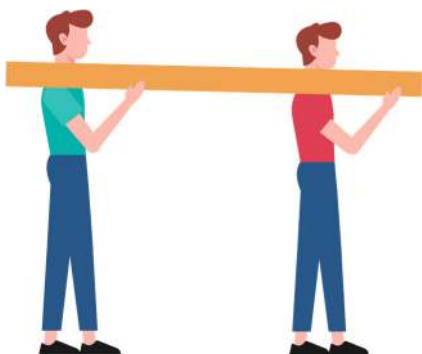
Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva para empujar los objetos o tirar de ellos.



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



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



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

Recomendaciones de seguridad y salud ante vibraciones cuerpo entero

¿QUÉ ES UNA VIBRACIÓN?

Una vibración es un movimiento oscilatorio de un cuerpo rígido. Físicamente una vibración es una energía que se transmite a través de la materia formando ondas.

Al transmitirse a través de un medio sólido es recibida en el organismo a través de la parte del mismo en contacto con el medio que la transmite.



INTENSIDAD DE LA VIBRACIÓN

Se entiende por intensidad de la vibración la fuerza con la que se percibe la misma.

La intensidad de la vibración se puede medir según tres parámetros distintos; el **desplazamiento** que es la distancia que se desplaza la masa desde el punto de equilibrio y se mide en metros; la **velocidad** con que se produce el movimiento de las partículas, que se mide en metros por segundo; y la **aceleración** que nos indica la rapidez con la que varía la velocidad y se mide en metros por segundo al cuadrado.

Normalmente se utiliza la aceleración como parámetro de medida. Los valores de referencia de la aceleración ponderada para 8 horas al día, conforme a la normativa española (RD 1311/2005) son: valor de exposición que da lugar a una acción: $0,5 \text{ m/s}^2$; valor límite: $1,15 \text{ m/s}^2$.

FRECUENCIA DE LA VIBRACIÓN

La segunda propiedad de las ondas que consideramos es la frecuencia, que es el número de veces que la vibración se produce por segundo. Su unidad de medida es el hercio "Hz" (ciclos por segundo).

En las vibraciones de cuerpo entero sólo se consideran las vibraciones con frecuencias entre 0,5 y 80 Hz (Hz = Hercio).

PENETRACIÓN EN EL ORGANISMO

Las vibraciones penetran en el organismo por el punto de contacto entre el medio material que vibra y el cuerpo del operario.

Básicamente cuando un operario está situado sobre una estructura que vibra el punto de penetración son los pies si el trabajador está de pie o las nalgas, caderas y espalda si el operario está sentado y dan lugar a las denominadas **vibraciones de cuerpo entero**.



EJES DE VIBRACIÓN

La materia sólida puede oscilar sobre su punto de equilibrio según tres direcciones que podemos hacer corresponder con los tres ejes del espacio. El eje longitudinal (delante - atrás) que denominaremos eje X. El eje transversal (izquierda - derecha) que denominaremos eje Y. El eje vertical (abajo - arriba) que denominaremos eje Z.

Cuando las vibraciones se producen en el eje vertical, las frecuencias más dañinas son las comprendidas entre 4 y 8 hercios, mientras que en el caso de las vibraciones que llegan según los ejes horizontales (longitudinal y transversal) las frecuencias consideradas más dañinas son las que están entre 1 y 2 hercios.

EFFECTOS SOBRE EL ORGANISMO

Los efectos producidos por las vibraciones son muy variados, y se producen sobre órganos muy dispares.

Los efectos originados son fundamentalmente dolores lumbares y abdominales, afecciones del sistema circulatorio y urológico, insomnio, vacilaciones, sensación de fatiga. Muchos de estos efectos tienen carácter temporal y desaparecen tras un periodo de descanso, mientras que otros, originados después de años de exposición, adquieren un carácter permanente.



MANO BRAZO



CUERPO ENTERO

CONTROL DEL RIESGO

Una vez determinada la existencia de un riesgo no aceptable, es necesario tomar medidas preventivas para la disminución del riesgo:

- Para disminuir el nivel de vibración de las máquinas se debe en primer lugar evitar que se produzcan atendiendo a la existencia de desgastes, holguras, cojinetes dañados, giros de ejes desequilibrados. Para ello se tiene que establecer un programa de mantenimiento preventivo.
- Para evitar la transmisión de vibraciones entre elementos o con el operario deben evitarse las estructuras rígidas. En el caso de que se disponga de asiento debe estar diseñado para la amortiguación de las vibraciones.
- Reducir el tiempo de exposición, alternando el trabajo con tareas en las que no exista exposición o mediante la rotación de personal.

Medidas preventivas específicas para **conductores de vehículos:**

- Mantener la presión de las ruedas de los vehículos en el nivel recomendado.
- Los suelos por donde circulan los vehículos en el interior de la propia empresa deben mantenerse sin baches ni irregularidades.
- Evitar realizar esfuerzos inmediatamente después de conducir.
- Cambiar de postura con frecuencia mientras se conduce.
- Tanto el respaldo como la base del asiento deben ser ajustable, de forma que se proteja la región lumbar y se tenga una sensación de confort.



Uso de productos químicos

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

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



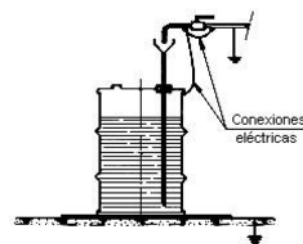
TRASVASE DE PRODUCTOS QUÍMICOS

- Minimizar las cantidades a trasvasar.
- Antes de llenar un envase comprobar que está limpio y sin corrosión.
- Emplear, preferiblemente, envases metálicos. Utilizar envases de vidrio sólo para pequeñas cantidades (2 litros para agentes corrosivos y/o tóxicos y 4 litros para agentes inflamables). Inspeccionar visualmente los envases de plástico y comprobar el estado de su vigencia.
- Limpiar los envases que se vayan a reutilizar, aunque se destinen al mismo producto.
- Etiquetar el recipiente receptor igual que el original. Identificar el producto como se conoce en el centro de trabajo.
- No trasvasar productos químicos a envases de bebidas o alimentos.
- Realizar los trasvases en una zona bien ventilada. No efectuar trasvases en almacenes de productos químicos ni en espacios confinados. No trasvasar productos muy inflamables en sótanos.
- Obligatorio realizar los trasvases bajo sistemas de ventilación por extracción localizada cuando se generen gases, vapores o aerosoles.

- Disponer de un sistema para control de derrames.
- No absorber los derrames con trapos o papel (aunque se lleven guantes), especialmente los de productos corrosivos.
- No usar serrín para absorber líquidos inflamables, utilizar material adecuado para el líquido inflamable.
- Reducir las operaciones manuales al mínimo.
- Antes de efectuar el trasvase abrir lentamente el recipiente.
- Evitar el trasvase por gravedad o vertido libre, utilizar sistemas de bombeo manuales o mecánicos y llenar el recipiente de abajo a arriba.
- Trasvasar a velocidades lentas, evitando las salpicaduras y las proyecciones, especialmente cuando se trate de líquidos o polvos inflamables.
- Mantener unos tiempos de espera entre la finalización del trasvase y el inicio de operaciones que puedan generar focos de ignición (por ej. toma de muestras, apertura de tapas, etc.).

Para líquidos inflamables conductores el tiempo mínimo será de 30 segundos y para no conductores de 1 minuto.

- Mantener los recipientes cerrados herméticamente.
- No pipetear con la boca. Emplear sistemas de dosificación para pequeñas cantidades de líquidos.
- Al trasvasar líquidos inflamables realizar la conexión equipotencial entre los diferentes recipientes y la puesta a tierra del conjunto de la instalación. Utilizar recipientes conductores de la electricidad (por ej. metálicos).



ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

- Disponer en el área de trabajo solamente de los productos que se vayan a utilizar y mantener el resto en un área de almacenamiento.
- No almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso de vehículos, en huecos de escaleras, en vestíbulos de acceso general, salas de visitas y lugares de descanso.
- Mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo.
- Almacenar en armarios los productos más peligrosos, especialmente inflamables, muy inflamables, cancerígenos, mutágenos y tóxicos para la reproducción.
- No colocar en estantes elevados recipientes más grandes de medio litro. Los recipientes más grandes hay que colocarlos en los niveles más bajos.



- Utilizar materiales inertes como elementos de separación entre productos peligrosos.
- Agrupar y clasificar los productos por su riesgo e incompatibilidades, teniendo en cuenta las cantidades máximas recomendadas.

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

	Explosivos	Comburentes	Inflamables	Tóxicos	Corrosivos	Nocivos
Explosivos	SI	NO	NO	NO	NO	NO
Comburentes	NO	SI	NO	NO	NO	(2)
Inflamables	NO	NO	SI	NO	(1)	SI
Tóxicos	NO	NO	NO	SI	SI	SI
Corrosivos	NO	NO	(1)	SI	SI	SI
Nocivos	NO	(2)	SI	SI	SI	SI

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

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

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

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



Gafas de seguridad



Guantes de protección contra
agresiones químicas

ETIQUETADO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

A continuación, se muestra una comparativa entre el etiquetado normalizado según la nueva normativa europea de aplicación (Reglamento CE 1272/2008) y el regulado por las anteriores Directivas europeas, que fueron transpuestas al derecho español mediante los Reales Decretos 363/1995 y 255/2003. En la actualidad nos encontramos en un periodo de transición donde conviven ambas normativas europeas.



SISTEMA GLOBALMENTE ARMONIZADO DE CLASIFICACIÓN Y ETIQUETADO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

PELIGROS FÍSICOS

Clases de peligro y categorías de peligro*	Elementos de la etiqueta NUEVO**		Elementos de la etiqueta ANTIGUO	
Explosivos • Explosivos inestables • Explosivos divisiones 1.1 a 1.3 Sustancias/mezclas que reaccionan espontáneamente, tipo A, B Peróxidos orgánicos, tipos A, B		H200 H201, H202, H203 H240, H241 H240, H241	Peligro	 (R2, R3) Peligro
Explosivos, división 1.4		H204	Atención	Sin clasificación
Gases inflamables, categoría 1 Aerosoles inflamables, categoría 1 Líquidos inflamables, categoría 1		H220 H222 H224	Atención / Peligro	 (R12) (R12) R12 Extremadamente inflamable
Sólidos inflamables, categoría 1 Sólidos inflamables, categoría 2		H225 H228 H228		 R11 (R11) (R11) Fácilmente inflamable
Aerosoles inflamables, categoría 2 Líquidos inflamables, categoría 3		H223 H226	Atención	Sin símbolo (R10) R10 Sin clasificación. Punto de inflamación 56-60°C Inflamable
Líquidos pirofóricos, categoría 1 Sólidos pirofóricos, categoría 1 Sustancias/mezclas que, en contacto con el agua, desprenden gases inflamables, categorías 1, 2 y categoría 3		H250 H250 H260 H261 H261	Atención / Peligro	 R17 R17 (R15) (R15) (R15) Fácilmente inflamable
Sustancias/mezclas que reaccionan espontáneamente, tipo B Sustancias/mezclas que reaccionan espontáneamente, tipos C y D y tipos E y F Sustancias/mezclas que experimentan calentamiento espontáneo, categoría 1 y categoría 2		H241 H242 H242 H251 H252		 R12 R12 Fácilmente inflamable
Peróxidos orgánicos, tipo B Peróxidos orgánicos, tipos C y D Peróxidos orgánicos, tipos E y F		H241 H242 H242		 R7 R7 Comburente
Gases comburentes, categoría 1 Líquidos comburentes, categorías 1 y 2 y categoría 3 Sólidos comburentes, categorías 1 y 2 y categoría 3		H270 H271, H272 H272 H271, H272 H272	Peligro/Atención	 R8 R8, R9 R8, R9 Comburente
Gases a presión • Gas comprimido • Gas licuado • Gas licuado refrigerado • Gas disuelto		H280 H280 H281 H280	Atención	Sin clasificación
Sustancias/mezclas corrosivas para los metales, categoría 1		H290	Atención	Sin clasificación

* Basado en el Anexo I del Reglamento (CE) n° 1272/2008 para todas las categorías de peligro con pictogramas del SG

** Tomando como base la tabla de correspondencias del Anexo VII del Reglamento (CE) n° 1272/2008.

PELIGROS PARA LA SALUD HUMANA

Clases de peligro y categorías de peligro*	Elementos de la etiqueta NUEVO **		Elementos de la etiqueta ANTIGUO		
Toxicidad aguda, categorías 1, 2 • Oral • Cutánea • Inhalación		H300 H310 H330	Peligro	 R28 R27 R26	Muy tóxico
Toxicidad aguda, categoría 3 • Oral • Cutánea • Inhalación		H301 H311 H331	Peligro	 R25 R24 R23	Tóxico
Mutagenicidad en células germinales, categorías 1A, 1B Carcinogenicidad, categorías 1A, 1B Toxicidad para la reproducción, categorías 1A, 1B STOT*** tras exposición única, categoría 1 STOT*** tras exposiciones repetidas, categoría 1		H340 H350 H360 H370 H372	Peligro	 R46 R45, R49 R60, R61 R39 R48	Tóxico
Sensibilización respiratoria, categoría 1 Toxicidad por aspiración, categoría 1		H334 H304	Peligro	 R42 R65	
Mutagenicidad en células germinales, categorías 2 Carcinogenicidad, categoría 2 Toxicidad para la reproducción, categoría 2 STOT*** tras exposición única, categoría 2 STOT*** tras exposiciones repetidas, categoría 2		H341 H351 H361 H371 H373	Atención	 R68 R40 R62, R63 R68 R48	Nocivo
Toxicidad aguda, categoría 4 • Oral • Cutánea • Inhalación		H302 H312 H332	Atención	 R22 R21 R20	
Corrosión cutánea, categorías 1A, 1B, 1C		H314	Peligro	 R34, R35	Corrosivo
Lesión ocular grave, categoría 1		H318	Peligro	 R41	Irritante
Irritación cutánea, categoría 2 Irritación ocular, categoría 2 Sensibilización cutánea, categoría 1 STOT*** tras exposición única, categoría 3 • Irritación de las vías respiratorias		H315 H319 H317 H335	Atención	 R38 R36 R43 R37	Irritante
• Efectos narcóticos		H336	Atención	Sin símbolo R67	
PELIGROS PARA EL MEDIO AMBIENTE					
Peligroso para el medio ambiente acuático, agudo, categoría 1 Peligroso para el medio ambiente acuático, crónico, categoría 1		H400 H410	Atención	 R50 R50/53	Peligroso para el medio ambiente
Peligroso para el medio ambiente acuático, crónico, categoría 2		H411		 R51/53	

*** Toxicidad específica en determinados órganos (STOT: Specific Target Organ Toxicity)

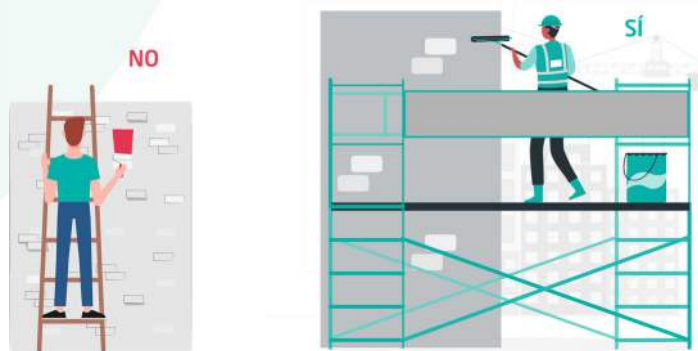
** Tomando como base la tabla de correspondencias del Anexo VII del Reglamento (CE) n° 1272/2008.

Consideraciones generales sobre el uso de escaleras manuales

Antes de utilizar una escalera de mano es fundamental analizar qué tipo de trabajo se va a realizar, y ver la conveniencia de la utilización de una escalera manual u otro tipo de medios.

Para trabajos que puedan precisar esfuerzos y el uso de las dos manos, trabajos en intemperie con condiciones climáticas desfavorables, con visibilidad reducida u otros peligros debe sustituirse la escalera por otros medios como andamios, plataformas móviles, plataformas motorizadas, etc.

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



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

NORMAS DE UTILIZACIÓN

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

1. Antes de ubicar una escalera de mano, ha de inspeccionarse el lugar de apoyo para evitar contactos con cables eléctricos, tuberías, etc.
2. No se debe situar una escalera sobre elementos inestables o móviles (cajas, bidones, planchas, etc.).
3. Las superficies deben ser planas, horizontales, resistentes y no deslizantes.
4. Para ubicar una escalera en un suelo inclinado han de utilizarse zapatas ajustables de forma que los travesaños queden en posición horizontal.
5. No las coloque cerca de conductores eléctricos con tensión o delante de una puerta sin trabarla y señalizarla.
6. No situarla en lugar de paso para evitar todo riesgo de colisión con peatones o vehículos y en cualquier caso balizarla o situar una persona que avise de la circunstancia.

7. Se impedirá el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización ya sea mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros, ya sea mediante cualquier dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente
8. En los trabajos con escaleras de tijera, el tensor siempre ha de estar completamente extendido.
9. En los trabajos con escaleras extensibles, hay que asegurarse de que las abrazaderas sujeten firmemente.
10. Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas.
11. Si la utilización de la escalera ha de hacerse cerca de vías de circulación de peatones o vehículos, habrá que protegerla de golpes.
12. Debe impedirse el paso de personas por debajo de la escalera.



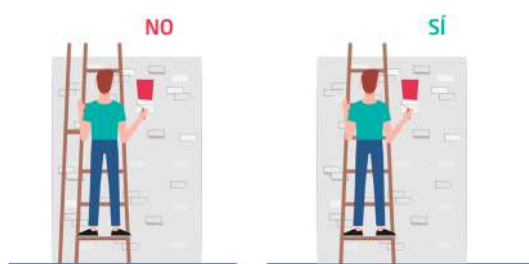
- Las escaleras de mano no se utilizarán simultáneamente por más de un trabajador.



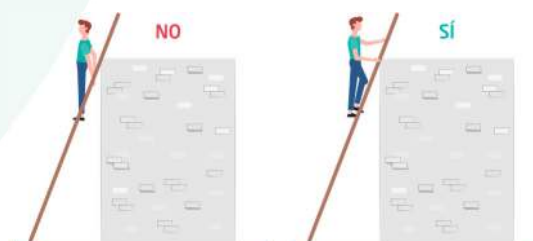
- El ascenso, trabajo y descenso por una escalera de mano ha de hacerse con las manos libres, de frente a la escalera, agarrándose a los peldaños o largueros.
- Subir por la escalera haciendo uso de todos los peldaños.



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



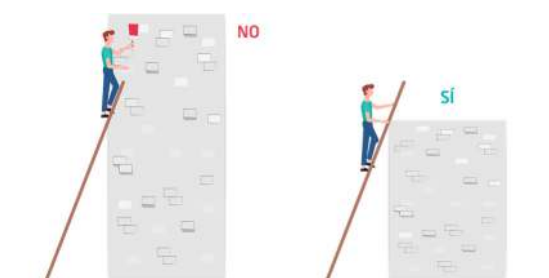
- Queda prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.



- Se debe subir y bajar de cara a la escalera, y sujetándose con las manos en los largueros, no a los peldaños.
- El transporte de materiales o herramientas a mano se hará de modo que ello no impida una sujeción segura.

Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador.

No debe utilizarse las escaleras de mano como pasarelas, ni tampoco para el transporte de materiales.



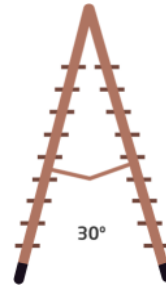
- No suba hasta los últimos peldaños, deben quedar libres para poder asirse a ellos.



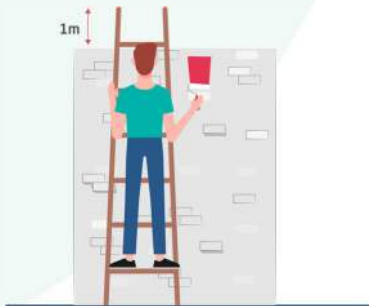
- En la utilización de escaleras de mano de tijera no se debe pasar de un lado a otro por la parte superior, ni tampoco trabajar a "caballo".



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



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



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



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

- No utilice escaleras de tijera como escaleras de apoyo. En cualquier momento se deslizarán y puede tener un accidente; las escaleras de tijera no se han diseñado para eso.
- Nunca se debe mover una escalera manual estando el trabajador sobre ella.

Después de la utilización de la escalera se debe:

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

LEVANTAMIENTO DE UNA ESCALERA

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

- Situar la escalera sobre el suelo de forma que los pies se apoyen sobre un obstáculo suficientemente resistente para que no se deslice.

- Elevar la extremidad opuesta de la escalera.
- Avanzar lentamente sobre este extremo pasando de escalón en escalón hasta que esté en posición vertical.
- Inclinar la cabeza de la escalera hacia el punto de apoyo.

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

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

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

TRANSPORTE DE ESCALERAS



Peso de la escalera inferior a 25kg

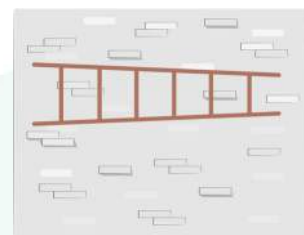


Peso de la escalera superior a 25kg

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

ALMACENAMIENTO

- Las escaleras de madera deben almacenarse en lugares al amparo de los agentes atmosféricos y de forma que faciliten la inspección.
- Las escaleras no deben almacenarse en posición inclinada.
- Las escaleras deben almacenarse en posición horizontal, sujetas por soportes fijos, adosados a paredes.



INSPECCIÓN

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

- Peldaños flojos, mal ensamblados, rotos, con grietas, o indebidamente sustituidos por barras o sujetos con alambres o cuerdas.
- Mal estado de los sistemas de sujeción y apoyo.
- Defecto en elementos auxiliares (poleas, cuerdas, etc.) necesarios para extender algunos tipos de escaleras.
- Ante la presencia de cualquier defecto de los descritos se deberá retirar de circulación la escalera. Ésta deberá ser reparada por personal especializado o retirada definitivamente.

Se dejará constancia documental de todas las revisiones que se efectúen.

Emisiones de motores diésel

QUÉ SON Y DÓNDE SE PUEDEN ENCONTRAR

Las emisiones de motores diésel son una mezcla compleja de partículas, aerosoles líquidos, gases y vapores que se genera durante el funcionamiento de motores que utilizan el gasóleo como combustible, como producto de la combustión.

Dentro de esta composición se encuentra un gran número de sustancias reconocidas como cancerígenas, como el formaldehído, el benceno y los hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAH, por sus siglas en inglés).

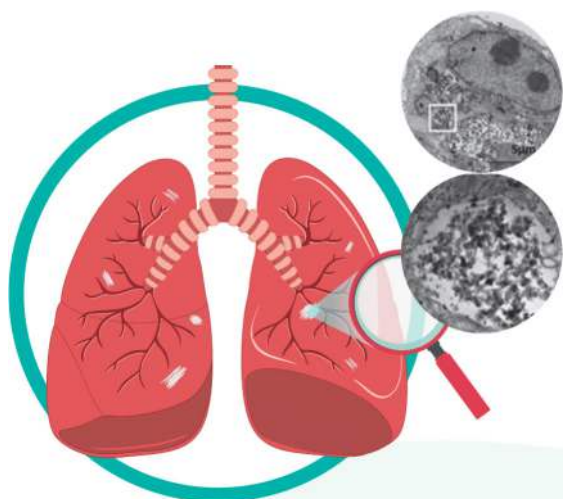
Tanto la composición de estos humos como la cantidad que se libera al ambiente es variable y depende de factores como: las características del combustible y de los aceites lubricantes; la tecnología y antigüedad del motor, incluyendo si cuenta con sistemas de reducción de emisiones; el régimen de funcionamiento del mismo, es decir, si está en ralentí, funcionando con carga baja o a máxima potencia; la temperatura del motor, y las condiciones de mantenimiento y ajustes del mismo.



Existe una concentración de fondo de emisiones de motores diésel en el ambiente que se origina sobre todo por el tráfico rodado y que será más o menos importante dependiendo de la zona geográfica en la que nos encontremos.

EFFECTOS PARA LA SALUD

Una exposición a corto plazo (aguda) a concentraciones elevadas de emisiones de motores diésel puede producir irritación de las vías respiratorias y de los ojos, dolor de cabeza, mareos, náuseas y síntomas de inflamación de las vías respiratorias, variables entre individuos y de carácter transitorio. Cuando se da una exposición a largo plazo (crónica), se pueden producir efectos más graves como inflamación pulmonar, **exacerbación de la respuesta alérgica, afecciones cardiovasculares y cáncer de pulmón**. Así mismo, la exposición a este agente puede agravar patologías previas de tipo cardiovascular o respiratorio.



Partículas diésel depositadas en el interior celular

Los efectos para la salud debidos a la exposición a materia particulada en general dependen de la cantidad que se acumule en los pulmones, lo que a su vez dependerá de la concentración de partículas en el aire que se respira y del tamaño de las mismas. La mayoría de las partículas de las emisiones de motores diésel son nanopartículas, también llamadas partículas ultrafinas, que pueden llegar hasta los alvéolos pulmonares y depositarse allí, donde podrían producir sus efectos dañinos.

DÓNDE SE PUEDE DAR LA EXPOSICIÓN

Cuando en el lugar de trabajo haya vehículos u otro tipo de maquinaria diésel, como compresores, generadores, etc., puede existir riesgo de exposición a este agente.

Lista no exhaustiva de profesiones en las que puede haber exposición a emisiones de motores diésel

- Mineros
- Silvicultores y leñadores
- Trabajadores del mar
- Trabajadores de la industria petrolífera
- Bomberos
- Trabajadores de la construcción
- Agricultores
- Operadores de cabinas de peajes
- Trabajadores de aduanas
- Trabajadores de almacenes y logística
- Personal de control de tráfico: policías, guardia civil, etc.
- Operadores de maquinaria pesada
- Conductores profesionales, incluyendo transporte de personas, de mercancías y mensajería
- Trabajadores de reparación y mantenimiento de vehículos o equipos diésel
- Cargadores y trabajadores de muelle en transbordadores
- Operadores de equipos de manipulación de cargas
- Ferroviarios, tanto conductores como tripulación de máquinas diésel
- Trabajadores de la recogida de basuras
- Personal de tierra en aeropuertos
- Trabajadores de la construcción de túneles

Los principales factores que determinan la exposición son el tipo y número de motores diésel en uso, su potencia, el régimen de funcionamiento, si se trabaja en el exterior o en el interior y, en este caso, el grado de ventilación existente.



REFERENCIAS NORMATIVAS

Los humos de escape diésel están considerados como agente cancerígeno en el Real Decreto 665/1997 para la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes carcinógenos o mutágenos durante el trabajo, por estar incluidos en el Anexo I del mismo.

Dado que para los agentes cancerígenos y mutágenos no se puede hablar de “exposiciones seguras” la prevención de los riesgos pasa fundamentalmente por la sustitución de estos agentes por otros menos peligrosos. Puede basarse en la utilización de otro tipo de tecnologías para la obtención de energía, por ejemplo, utilizando carretillas elevadoras eléctricas en los almacenes en lugar de las de motor de combustión.

Cuando no se pueda realizar, se estudiará la posibilidad de trabajar en un sistema cerrado. En el caso de los humos de escape diésel, podría aplicarse en lugares de trabajo donde los equipos o maquinaria sean fijos, por ejemplo, compresores, generadores u otro tipo de máquinas estáticas. En este caso es importante diseñar correctamente el cerramiento y la instalación de evacuación de humos de forma que no vuelvan a entrar en el lugar de trabajo a través de aberturas o rejillas de ventilación.

Cuando tampoco sea posible, hay que recurrir a todas las **medidas encaminadas a reducir la exposición** a un nivel tan bajo como sea técnicamente posible, por ejemplo:

- **Renovación de las flotas de vehículos antiguos.** Los vehículos de nueva tecnología pueden emitir hasta un 99% menos de partículas que los tradicionales gracias a la implantación de complejos sistemas de control de emisiones.
- **Apagar aquellos motores que no sean imprescindibles.** Para los motores que sí lo sean, se puede valorar la posibilidad de situarlos en el exterior.
- Para evitar las emisiones de los motores en ralentí se pueden instalar **sistemas de apagado automático** cuando los motores permanezcan un determinado tiempo sin utilizar. Esta medida es especialmente eficaz para equipos que suelen permanecer mucho tiempo en ralentí.
- Realizar el calentamiento de los motores en **el exterior o en lugares bien ventilados**, ya que los motores fríos generan una cantidad mayor de emisiones que los que ya están a su temperatura óptima de funcionamiento.
- El **mantenimiento adecuado de los motores** puede reducir las emisiones de partículas hasta en un 55%.
- **Extracción localizada** cuando se utilizan equipos que producen emisiones en espacios interiores como talleres, garajes, centros de inspección de vehículos o túneles. Se pueden utilizar sistemas de extracción, portátiles o en forma de tuberías flexibles, que se sitúen en los tubos de escape de los vehículos evitando que las emisiones se propaguen por el lugar de trabajo. Si el equipo diésel es fijo, se puede adoptar otro tipo de soluciones más convencionales.
- En el mercado **existen filtros móviles** que se pueden colocar en los tubos de escape y que pueden ser útiles para operaciones puntuales como pruebas en fábrica, inspecciones, carga de vehículos en ferris o cualquier otra que se deba llevar a cabo en entornos sin la ventilación adecuada y donde no se pueda implantar otro tipo de medidas.
- La **ventilación general forzada o mixta** ayuda a diluir la concentración de las emisiones de motores diésel en los lugares de trabajo cerrados.



- En vehículos o maquinaria móvil, disponer de **cabinas cerradas con sistemas de filtrado del aire de entrada** y, si es necesario, sistemas de climatización que eviten que se tengan las ventanas abiertas. La medida también debería ir acompañada de la prohibición de fumar en las cabinas, para evitar que se abran las ventanas.
- Los lugares donde se sitúen los motores encendidos deberían **estar separados del resto de actividades** del lugar de trabajo, de forma que los trabajadores que no tengan que realizar operaciones con los equipos a motor no estén expuestos a este agente.



Y, por último, **solo cuando las medidas anteriores no sean suficientes, se recurrirá a los equipos de protección individual (EPI)**. Antes deben haberse aplicado todas las medidas técnicas anteriores que sean posibles. En el caso de la exposición a humos de escape diésel se deberían utilizar filtros combinados contra partículas (P3) y óxidos de nitrógeno.

Tipo	Protección frente a	Color	Uso / Particularidades
NO-P3	Óxidos de nitrógeno	Azul	No reutilizable, uso máximo una jornada
	Partículas	Blanco	

Normas básicas de seguridad en manejo de cargas en equipos de elevación

RIESGOS PARA EL OPERADOR

- Golpes por objetos móviles
- Colisión entre grúas-puente.
- Atrapamientos por y entre objetos.
- Cortes, etc.

RIESGOS PARA EL RESTO DE PERSONAL

- Aplastamiento.
- Golpes por caída de cargas.



NORMAS GENERALES

- Solo se permite el manejo de Puentes-Grúa personal autorizado por la empresa.
- El trabajador conocerá y actuará en base a las normas establecidas.
- En caso de anomalía o deficiente funcionamiento, el trabajador lo comunicará de forma inmediata, y si procede señalizará la avería y prohibición de uso del Puente-grúa.
- Evitar acompañar a la carga en proximidad de elementos rígidos o fijos, se pueden sufrir aplastamientos por balanceo de las cargas.
- El izado y descenso de las cargas se hará lentamente y evitando balanceos, que pueden ser Muy Peligrosos.
- Se prohíbe terminantemente viajar sobre cargas, ganchos o eslingas vacías.
- Nunca se tratará de arrancar con la grúa, objetos fijos al suelo.
- Evitar contramarchas, dejando parar la grúa antes de la inversión.

NORMAS ESPECÍFICAS

A. Marcado cadenas y accesorios.

Todas las cadenas, cables y accesorios llevarán identificado el nombre y dirección del fabricante o representante legalmente establecido, especificaciones del material y la carga máxima de utilización, CMU, en función de las aplicaciones previstas.

Además, las cadenas y cables llevarán marcados, la identificación de la certificación, citando normas armonizadas de existir, así como dimensiones nominales, fabricación, material, tratamientos metalúrgicos especiales, y normas de prueba.

Los accesorios de elevación (grilletes, ganchos curvados, anillos, argollas) llevarán, además, el marcado CE.

El folleto de instrucciones que acompaña a estos elementos indicará:

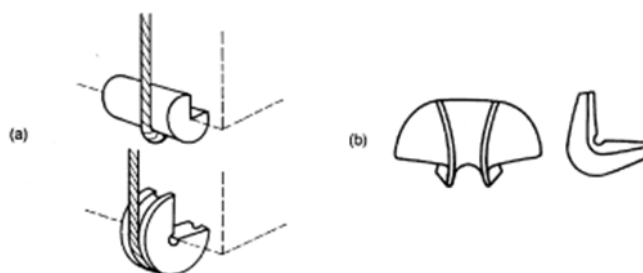
- Condiciones normales de uso.
- Instrucciones de uso, montaje y mantenimiento.
- Límites de empleo.

B. Utilización eslingas, cables y cadenas.

- Conocer el peso de la carga en Kg. a elevar. En caso de ignorarlo calcular el volumen en m³ aproximado y multiplicar por ...
 - 800 si es madera.
 - 2500 si es piedra u hormigón.
 - 8000 si es hierro o acero.
- Verificar la carga máxima de utilización mediante el "disco", al colocar ramales formando ángulos. En todo caso:

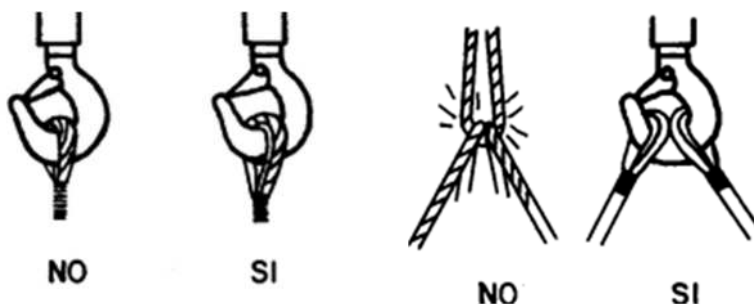
¡NUNCA SOBREPASAR LOS 90 ° DE ÁNGULO!

- Cuando se tienen cuatro ramales, se tomará el ángulo de dos ramales opuestos, considerando en todo momento que solamente trabajan dos de ellos.
- Evitar ángulos agudos en cables, utilizando guardacabos.
- Evitar colocar cables o eslingas sobre cantos agudos, utilizando cantoneras.

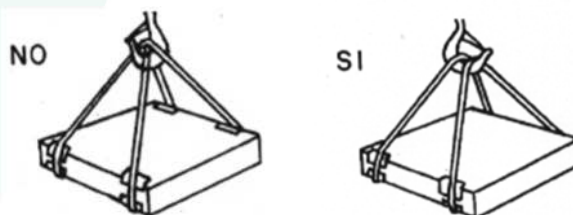


- Utilizar guantes de protección contra riesgos mecánicos en el manejo de cables.
- Antes de la elevación completa de la carga, tensar suavemente la eslinga y elevar no más de 10 cm., para verificar su amarre y equilibrio.

- Mientras se tensan las eslingas no deberá tocarse la carga, el gancho, ni las propias eslingas.
- Utilizar siempre eslabones de cadenas y guardacabos de eslingas, de un tamaño acorde con el gancho.
- Evitar giros de las cadenas, cables o eslingas sobre su propio eje, ya que esto produce cocas.



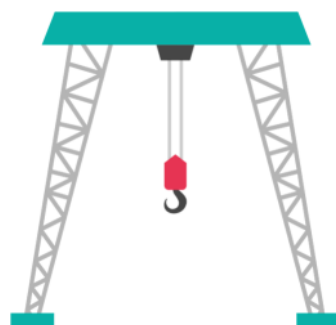
- Evitar el cruzamiento o solape de ramales al elevar cargas (un ramal sobre otro en el gancho).



- Nunca y bajo ningún concepto se tratará de desplazar una eslinga situándose bajo la carga.
- Para elevación de grandes cargas, en ambientes ruidosos, o en general cuando el operador no pueda seguir por sí mismo el control de la totalidad de la maniobra sin poner en peligro al resto del personal, existirá un "encargado de señales" que utilizará el código de ademanes normalizados.

C. Mantenimiento eslingas, cables, etc.

- Almacenar en lugar seco y bien ventilado, entre 0° C y 60° C.
- No estarán en contacto directo con el suelo, se almacenará preferentemente sobre cajones de madera dispuestos horizontalmente.
- Inspeccionar periódicamente en función de su uso, especificaciones del fabricante o, como mínimo, trimestralmente.
- Limpieza sin utilizar productos químicos agresivos, tales como disolventes, ácidos o bases. Y Engrase utilizando grasa neutra.



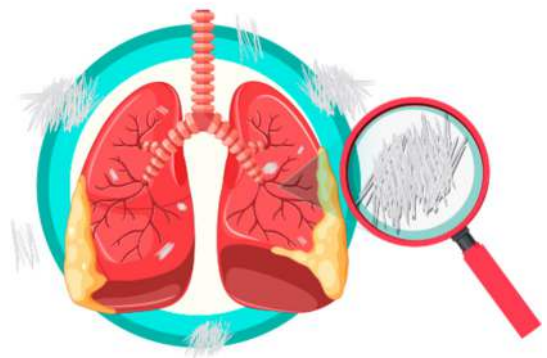
- Desechar los cables que presenten 10 hilos rotos en una longitud de 10 veces el diámetro.
- Asimismo, se desecharán los que presenten puntos de picadura u oxidación avanzada, deslizamiento del cable frente a los terminales, cocas o nudos.
- Para cadenas, vigilar alargamiento de eslabones, grietas, puntos de oxidación, u otras deformaciones mecánicas.
- Conservar todos los accesorios con su placa o etiqueta original.

Riesgos y recomendaciones de prevención en trabajo con amianto

¿QUÉ ES EL AMIANTO?

El amianto es un conjunto de minerales (silicatos de composición variable) de naturaleza fibrosa cuyas excepcionales propiedades químicas (resistencia, aislamiento térmico, acústico y eléctrico,...) han determinado su uso en infinidad de aplicaciones industriales y domésticas.

Las fibras son partículas elongadas cuya longitud es varias veces superior al diámetro. Las de amianto además pueden presentar tamaño microscópico (invisibles), fibras respirables, presentando por tanto la posibilidad de alcanzar hasta los alvéolos pulmonares.



¿DÓNDE LO ENCONTRAMOS?

Lo podemos encontrar en multitud de instalaciones, bien en estado puro (sin mezclar, tal y como calorifugados, flocages,...), como formando parte de un productos (fibrocemento, amianto-vinilo,...).

Algunos de las instalaciones y equipos que pueden contener amianto:

- Paneles de aislamiento en tabiques.
- Baldosas y suelos de linóleo.
- Aislamiento térmico (calorifugado en calderas, conducciones, etc.).
- Aislamiento de estructuras metálicas (flocages).
- Placas de falsos techos.
- Instalaciones eléctricas.
- Calderas, hornos y demás equipos que trabajan a altas temperaturas.
- Tejados, tabiques pluviales, bajantes, jardineras, depósitos y otros elementos de fibrocemento.
- Conducciones de agua corriente y aguas residuales.
- Válvulas y juntas.

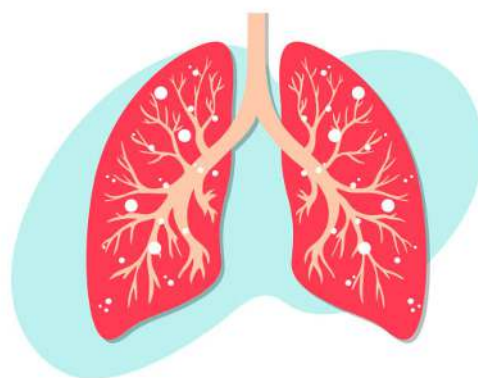
¿CUÁNDO RESULTA PELIGROSO?

Si las fibras de amianto se liberan, pueden ser inhaladas, depositándose en los pulmones y causando enfermedades, incluso tras un largo periodo de latencia.

La liberación de fibras depende entre otros factores del tipo de material trabajado así como las operaciones efectuadas sobre el mismo. Así operaciones con calorifugados, flocage,...., (materiales friables, con gran capacidad de emitir fibras al ambiente) son a priori bastante más peligrosas que las realizadas con materiales en los que las fibras se encuentran ligadas a otros componentes tales como fibrocemento, amianto-vinilo,.... (Materiales no friables y que difícilmente emiten fibras al ambiente salvo cuando son sometidos a operaciones de corte, pulido, rotura u otras que faciliten la dispersión de polvo al ambiente).

RIESGOS POTENCIALES PARA LA SALUD

Todas las variedades de amianto son carcinógenas de categoría 1 A, es decir se ha constatado que provocan cáncer en el ser humano (de pulmón o pleura). Esta característica hace que cualquier exposición por corta y reducida que sea conlleve un riesgo para la salud. El tiempo de latencia es largo, entre 35 y 40 años en el caso de mesotelioma pleural. Otra de las posibles consecuencias es que el trabajador expuesto desarrolle un cáncer de pulmón. Asimismo, en exposiciones elevadas durante un tiempo prolongado, pueden desarrollar una neumoconiosis específica, asbestosis, la cual se traduce en una cicatrización del tejido pulmonar y en consecuencia en una pérdida de la capacidad respiratoria.



PROHIBICIONES

La utilización del amianto como tal o formando parte de algún producto está prohibida desde Diciembre de 2001, es decir la exposición se debe a operaciones que se realice sobre materiales que se encuentren ya instalados.

Por tanto las actividades en las que habitualmente ocurre una posible exposición son aquellas de mantenimiento o reparación, trabajos de demolición y/o desmantelamiento,...., en instalaciones en las que esté presente este producto.

Ningún trabajador podrá quedar expuesto a una concentración de amianto en el aire superior a las 0,1 fibra/cc, como media ponderada para 8 horas (nivel de referencia).

EFECTO SINÉRGICO AMIANTO / HUMO TABACO

Se ha demostrado que la probabilidad de sufrir un cáncer de pulmón es bastante mayor en una persona que fume y tenga exposición al amianto a que si solo hiciera lo primero, debido a su acción sinérgica y potenciadora.



MEDIDAS PREVENTIVAS REAL DECRETO 396/2006.

Las medidas preventivas en las operaciones con posible exposición al amianto van todas dirigidas a que los trabajos se realicen de manera que se evite o se minimice el riesgo de emisión de fibras al ambiente y a seguir tanto un buen uso de los equipos de protección individual como una correcta higiene personal.

Medidas Técnicas Generales

- En caso de no poder evitar la emisión de fibras al ambiente, éstas se eliminarán, en las proximidades del foco emisor, preferentemente mediante su captación por sistemas de extracción, en condiciones que no supongan un riesgo para la salud pública y el medio ambiente.
- En muchas ocasiones es conveniente humedecer la zona de trabajo o aplicar algún agente que fije la fibra, de manera que su liberación al ambiente se dificulte.
- El amianto o los materiales de los que se desprendan fibras de amianto o que contengan amianto deberán ser almacenados y transportados en embalajes cerrados apropiados y con etiquetas reglamentarias que indiquen que contienen amianto.
- Los residuos deberán agruparse y transportarse fuera del lugar de trabajo lo antes posible en embalajes cerrados apropiados y con etiquetas que indiquen que contienen amianto. Posteriormente, esos desechos deberán ser tratados con arreglo a la normativa aplicable sobre residuos peligrosos.

Medidas organizativas

- El número de trabajadores expuestos o que puedan estar expuestos a fibras de amianto o de materiales que lo contengan será el mínimo indispensable.
- Los trabajadores con riesgo de exposición al amianto no realizarán horas extraordinarias ni trabajarán por sistema de incentivos en el supuesto de que su actividad laboral exija sobreesfuerzos físicos, posturas forzadas o se realice en ambientes calurosos determinantes de una variación de volumen de aire inspirado.
- Los lugares donde dichas actividades se realicen:
 - Estarán claramente delimitados y señalizados por paneles y señales, de conformidad con la normativa en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
 - No podrán ser accesibles a otras personas que no sean aquellas que, por razón de su o de su función, deban operar o actuar en ellos.
 - Serán objeto de la prohibición de beber, comer y fumar.

Equipos de protección individual de las vías respiratorias

- Cuando no se pueda garantizar que no se sobrepase el valor de referencia deberán utilizarse equipos de protección individual para la protección de las vías respiratorias.
- La utilización de los equipos de protección individual de las vías respiratorias no podrá superar las 4 horas diarias.
- Estos equipos junto con otros que el trabajador tenga que utilizar se revisarán después de cada uso, subsanando las posibles deficiencias que se observaran o procediendo a la sustitución en caso necesario. Se mantendrán en correcto estado de limpieza y conservación.



Medidas de higiene personal y de protección individual

El empresario, deberá adoptar las medidas necesarias para que:

- Los trabajadores dispongan de instalaciones sanitarias apropiadas y adecuadas.
- Los trabajadores con riesgo de exposición al amianto dispongan para su aseo personal, dentro de la jornada laboral, de, al menos, diez minutos antes de la comida y otros diez minutos antes de abandonar el trabajo.
- Los trabajadores, que dispondrán de ropa de protección apropiada facilitada por el empresario, harán uso de ésta durante el tiempo de permanencia en las zonas en que exista exposición al amianto y necesariamente la sustituirán por la ropa de calle antes de abandonar el centro de trabajo. La ropa de trabajo y la de calle se guardarán de manera separada:
- El empresario se responsabilizará del lavado y descontaminación de la ropa de trabajo, quedando prohibido que los trabajadores se lleven dicha ropa a su domicilio para tal fin. Cuando contratase tales operaciones con empresas especializadas, estará obligado a asegurarse de que la ropa se envía en recipientes cerrados y etiquetados con las advertencias precisas.

Otros

Los trabajos con exposición al amianto deberán hacerse conforme a un plan de trabajo aprobado por la autoridad laboral. El recurso preventivo, que estará presente durante la ejecución, velará para que el personal implicado actúe conforme al reseñado plan.