



Manual de Seguridad y Salud en AYUNTAMIENTOS



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

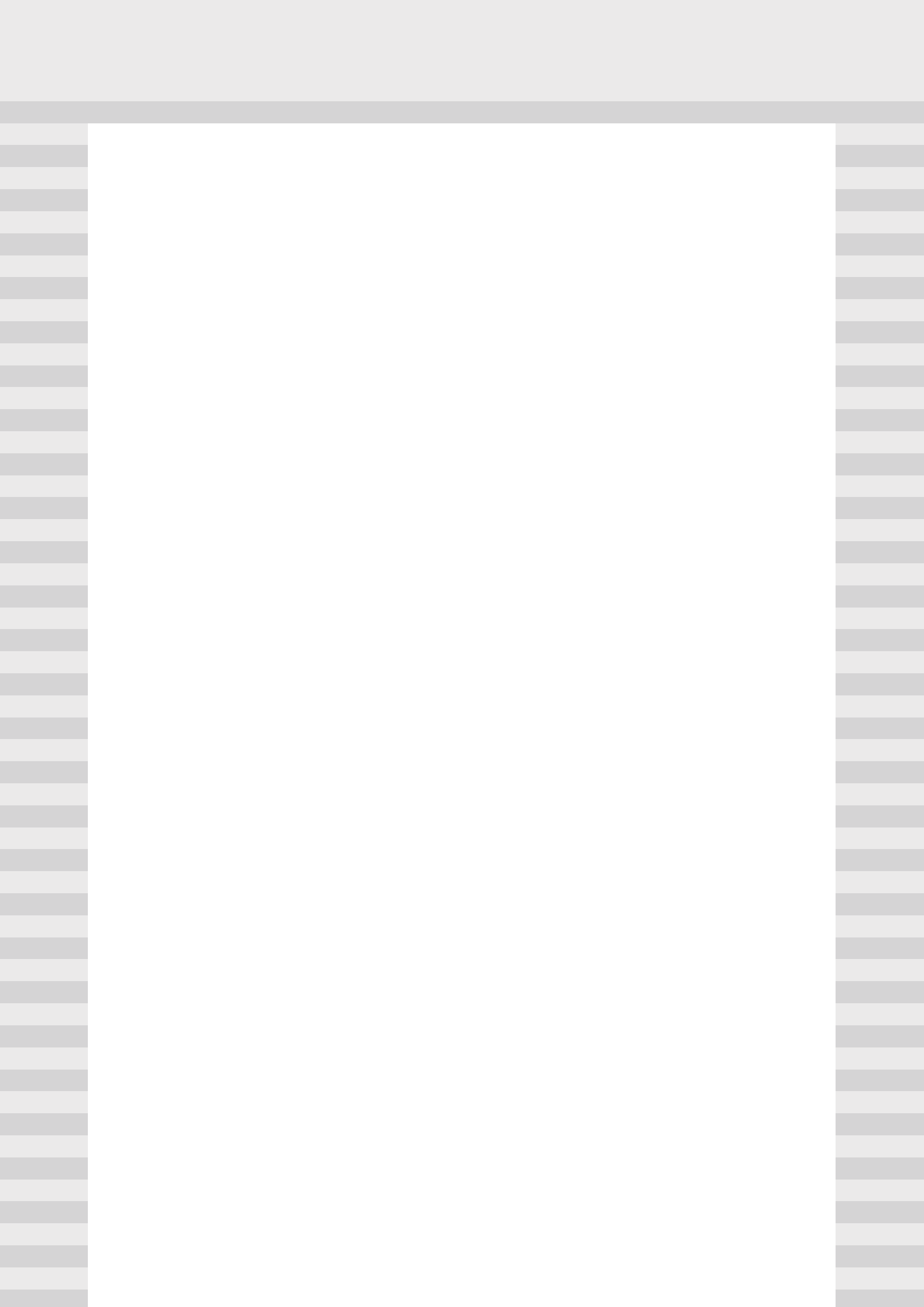




FREMAP

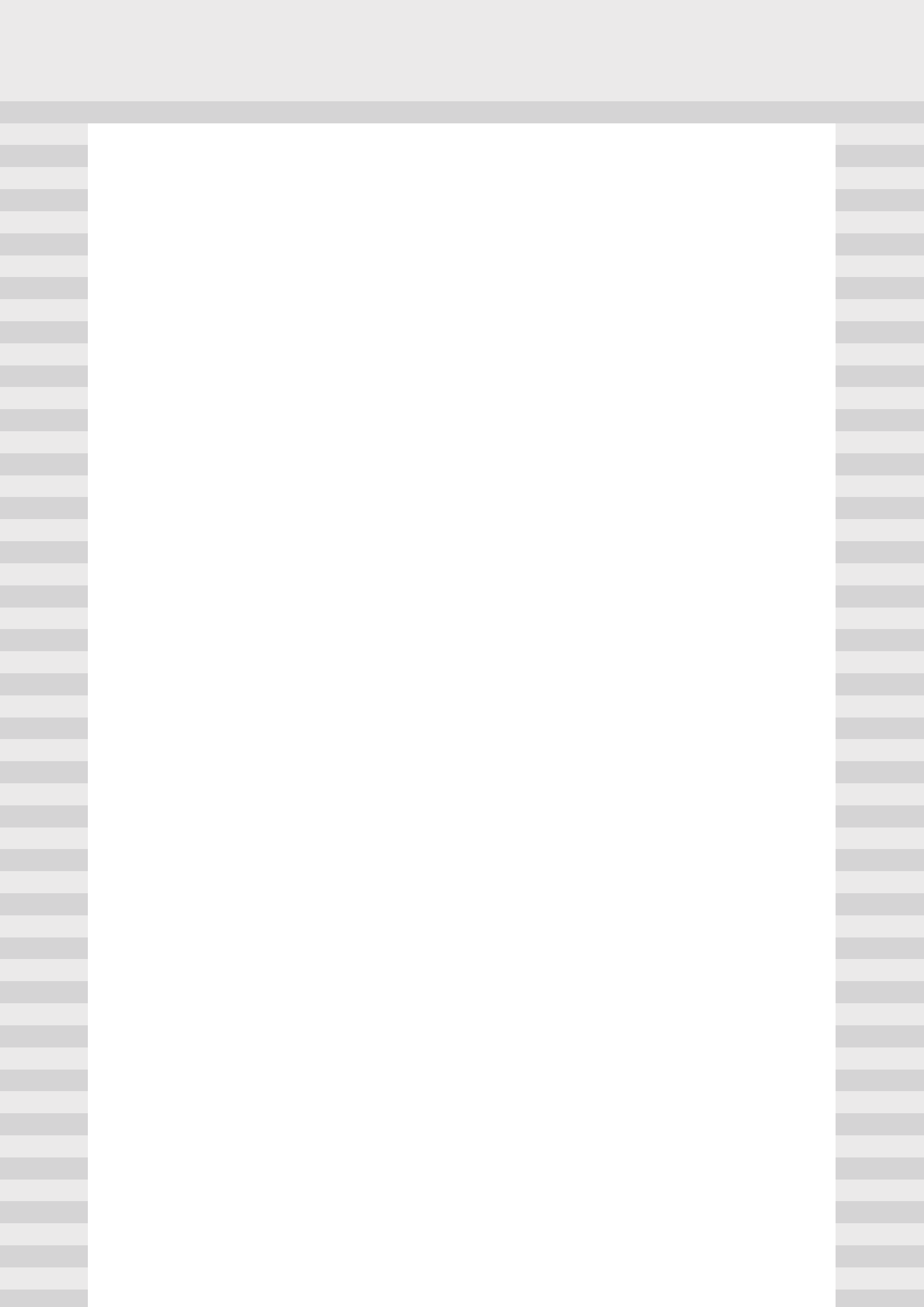


**MANUAL DE SEGURIDAD
Y SALUD EN
AYUNTAMIENTOS**



| | Página |
|--|---------------|
| 1. Presentación | 5 |
| 2. Riesgos y medidas preventivas generales | |
| • Lugares de trabajo | 8 |
| • Trabajos de atención al público | 9 |
| • Manipulación manual de cargas/posturas forzadas | 12 |
| • Riesgos eléctricos | 15 |
| • Manipulación de productos químicos | 16 |
| • Recomendaciones básicas para el autocuidado de los síntomas de posibles lesiones musculares | 18 |
| • Herramientas manuales..... | 25 |
| • Equipos de trabajo | 28 |
| • Trabajos en altura..... | 29 |
| • Trabajos a la intemperie..... | 31 |
| • Seguridad vial | 33 |
| • Señalización | 36 |
| • Incendios | 38 |
| • Primeros auxilios..... | 40 |
| 3. Riesgos específicos y medidas preventivas | |
| a. Gestión/Administración | 44 |
| b. Ayuda a domicilio | 47 |
| c. Instalaciones deportivas | 57 |
| d. Policía local | 61 |
| e. Mantenimiento de instalaciones (servicios múltiples) .. | 65 |
| f. Centro de recogida de animales domésticos | 69 |
| g. Mantenimiento de jardines..... | 73 |
| h. Grúa municipal | 85 |
| i. Cementerios..... | 90 |



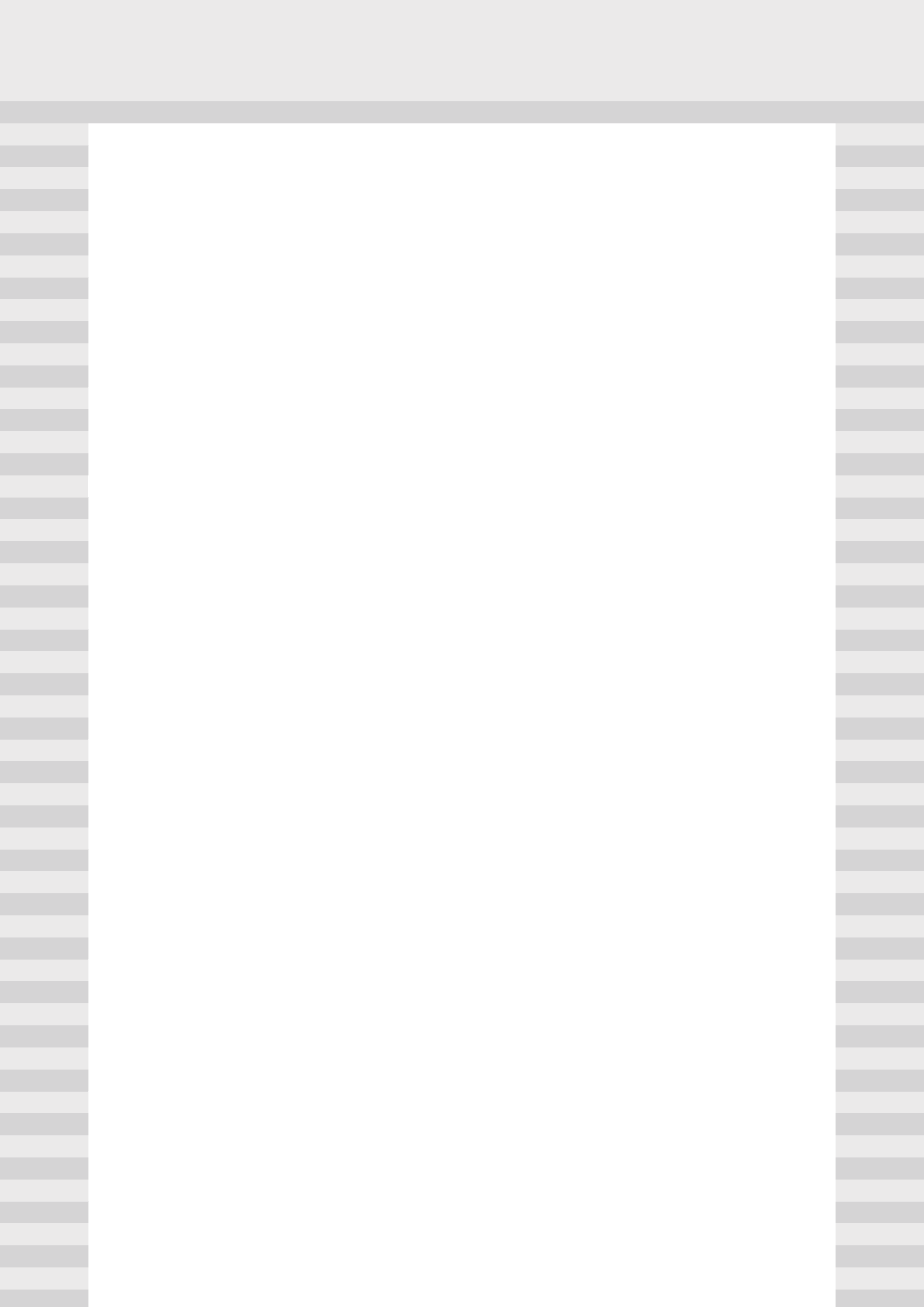


Introducción

Dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de FREMAP, se ha editado este Manual que pretende dar a conocer a quienes realizan trabajos municipales, los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y las medidas preventivas generales que se pueden adoptar para evitarlos.

Desde el Área de Prevención de FREMAP esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en este sector de actividad.







RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES



En este capítulo se recogen los riesgos y medidas preventivas comunes a todos los puestos de trabajo referidos en la publicación.

De este modo, estos aspectos se abordarán de manera general con objeto de evitar la repetición de los mismos en los diversos puestos analizados, facilitando así, el dinamismo y el interés del presente manual.

Lugares de trabajo

Medidas preventivas

- Mantén despejadas las zonas de paso, los pasillos y las salidas o vías de evacuación. No acumules materiales o equipos que impidan el tránsito o el acceso a los mismos.
- No obstaculices los extintores, mangueras y elementos de lucha contra incendios en general, con documentación, herramientas o cualquier otro material. Recuerda que los medios de lucha contra incendios deben permanecer siempre visibles.
- Evita la acumulación de desechos, material de oficina u objetos innecesarios en el suelo, en rincones o sobre las mesas de trabajo.
- En cuanto al almacenamiento de materiales, apílalos en posición horizontal de manera estable. En caso de utilizar estanterías, respeta las cargas máximas de éstas. Además, procura colocar siempre los objetos más pesados en las baldas inferiores y que la mercancía no sobresalga de las mismas.
- En caso de derrames de líquidos, avisa a la persona correspondiente para que se limpie y seque el suelo inmediatamente. Además, respeta siempre la señalización de la zona donde se ha producido el derrame para evitar resbalones y caídas; evita transitar por zonas mojadas. Cuando esto no sea posible o te desplaces por escaleras, pasillos y vías de circulación, hazlo con precaución.
- Si tienes que moverte por zonas de circulación de vehículos o de estacionamiento de los mismos, extrema las precauciones y transita exclusivamente por los lugares habilitados al efecto, respetando una distancia mínima de seguridad y prestando especial atención a éstos.
- Al terminar la tarea y siempre que sea posible, desconecta los equipos, ordena tu área de trabajo y guarda los útiles y herramientas en los lugares establecidos para ello.



Nunca impidas el acceso a los medios de extinción de incendios ni a las vías de evacuación.

Trabajos de atención al público

Riesgos

- El estrés es un riesgo laboral que adquiere especial relevancia en tareas o actividades que implican el trato directo con el público ya que, en algunos casos, se han de afrontar exigencias, quejas y reclamaciones, acompañadas en ocasiones de episodios de violencia verbal o, incluso en casos muy excepcionales, física.
- Los principales factores de riesgo asociados al estrés en trabajos que requieren atención al público, entendidos como aquellas circunstancias o situaciones que aumentan las probabilidades de desarrollarlo, son los siguientes:
 - Falta de medios o de autonomía para la toma de decisiones que permitan una resolución satisfactoria de los requerimientos y necesidades.
 - Desconocimiento de los procedimientos e instrucciones de actuación ante situaciones complejas o conflictivas.
 - Incertidumbre sobre los resultados o las consecuencias de las decisiones tomadas, en especial respecto al nivel de satisfacción de las personas o el cumplimiento de los objetivos fijados.
 - Exigencia de un alto nivel de concentración mantenido durante largos períodos.
 - Sobrecarga de trabajo.
 - Realización simultánea de diversas tareas como el manejo de dispositivos informáticos, la atención telefónica, la consulta de documentación, etc.
 - Excesiva rotación de los turnos de trabajo o duración variable de los mismos.
 - Realización del trabajo en condiciones de aislamiento o nocturnidad.
 - Turnos de trabajo sin pausas.
 - Falta de espacio en el puesto de trabajo y condiciones ambientales poco favorables.
 - Riesgo de agresión, ya sea verbal o física por la falta de una barrera física que interponga un límite entre el personal municipal y el público.
 - Tiempos de espera excesivos, con el consiguiente incremento de la tensión que ello supone.
 - Síndrome de “*burnout*”, consecuencia del estrés laboral crónico caracterizado por un agotamiento emocional, baja realización profesional y despersonalización (característico de trabajos en los que se presta atención a personas).



Medidas preventivas

Como norma general, las situaciones violentas suelen comenzar con fallos en la comunicación.

- De forma genérica, se pueden proponer las siguientes pautas de actuación individual a adoptar para disminuir la agresividad:
 - ✓ Empatizar: intenta ponerte en su lugar para comprender sus necesidades y poder dar respuesta a sus requerimientos. Además, recuerda que la desinformación es uno de los principales focos de conflicto; si no puedes ofrecer una solución satisfactoria a alguna cuestión, informa de las limitaciones del servicio e intenta orientar sobre otras alternativas.
 - ✓ Centra tu atención en su exposición. Dirígete a la persona de forma clara y audible, con un tono amable, cordial y profesional, evitando hablar demasiado rápido. Asimismo, utiliza un vocabulario sencillo, descriptivo y adaptado al interlocutor.
 - ✓ Habla en presente sin abusar de los condicionales, ya que genera incertidumbre y falta de compromiso (“yo no dije que sí. Dije que podría ser así...”); emplea expresiones positivas y si es posible, usa el nombre del interlocutor.
 - ✓ Cuando la persona esté expresando sus dudas o problemas:
 - Mírala a los ojos y mantén una expresión facial agradable.
 - Asiente con la cabeza o emite afirmaciones; haz reformulaciones.
 - No saques conclusiones precipitadas ni realices suposiciones.
 - Pregunta si no estás seguro de haberlo comprendido.
 - Evita atender llamadas, así como dejar a la persona hablando.
 - No cortes sus argumentaciones, disculpándote si es preciso.
 - Nunca utilices el sarcasmo o chascarrillos.
 - ✓ Mantén la calma cuando observes a la persona alterada. Ante un tono de voz elevado, es importante mantener o incluso disminuir el nuestro y actuar de una forma pausada. Para mantener la calma, puedes intentar respirar de forma pausada.
 - ✓ Invítale a sentarse, es mucho más difícil encolerizarse o gritar.
 - ✓ No le contradigas ni hagas juicios de valor, ya que para él sus argumentos son válidos.
 - ✓ Nunca personalices las críticas. Recuerda que éstas van generalmente dirigidas hacia el sistema y no hacia una persona en concreto.



Consejos para manejar el estrés

- Procura proporcionar un trato profesional y empático, evitando sobre implicarte en los problemas personales de las personas. En ocasiones, es necesario poner límites.
- Permanece atento a las posibles señales de alerta que el cuerpo emite, como la incapacidad para desconectar del trabajo en casa, etc. Aprender a identificar los problemas es el primer paso para poder poner solución.
- Trata de compartir con alguien tus preocupaciones y pide opinión cuando te sientas desbordado.
- Todo el mundo necesita ayuda de vez en cuando y tener amistades o familiares en quien apoyarte es imprescindible. Evita el aislamiento.
- Busca pequeños momentos de satisfacción y procura encontrar alguna actividad gratificante que te ayude a contrarrestar las contrariedades del día a día, por ejemplo, dedicando unos minutos a alguna afición.
- En momentos de elevada tensión, puedes realizar ejercicios respiratorios de relajación.
- Procura mantenerte en buen estado físico general, ya que puede suponer un buen amortiguador del estrés.
- En caso de no poder afrontar la situación adecuadamente, acude a especialistas.
- Practica *“la respiración controlada”*. Aprenderás que puedes relajarte y te será útil para mantener la calma en momentos de tensión y para tranquilizarte después de alguna situación estresante. Se pretende conseguir una respiración lenta, regular y poco profunda. De esta manera, aumenta la capacidad pulmonar y mejora la calidad de respiración:
 1. Sitúate en un lugar cómodo, en posición sentada o tumbada con las rodillas dobladas y relaja los músculos de cuello y brazos.
 2. Coloca una mano sobre tu abdomen y otra sobre el pecho.
 3. Inspira aire profunda y lentamente por la nariz y dirígelo al abdomen. Cuenta mentalmente hasta cuatro y nota como éste se va hinchando lentamente.
 4. Retén el aire y cuenta mentalmente hasta cuatro.
 5. Déjalo salir muy lentamente por la boca sin soplar y nuevamente, cuenta mentalmente hasta cuatro.
 6. Repite este ejercicio varias veces, observando siempre cómo sube y baja lentamente el abdomen y concéntrate en la sensación de relajación que vas sintiendo.



Manipulación manual de cargas/ posturas forzadas

Quienes desarrollan sus actividades en la práctica totalidad de los puestos mencionados en esta publicación, están expuestos al riesgo de “*Manipulación manual de cargas*”. Además, para realizar sus tareas, en numerosas ocasiones adoptan posturas consideradas como forzadas.

Por ello a continuación, se presentan de manera general, los riesgos debidos a estos factores y una serie de medidas preventivas a seguir, con objeto de evitar los posibles daños ocasionados.

Riesgos

- Trastornos músculo-esqueléticos, especialmente dorsolumbares, debido al manejo de cargas de peso excesivo, voluminosas o de difícil sujeción, así como al realizar trabajos continuados con los brazos por encima de los hombros o por debajo de la cintura.
- Caída de objetos en manipulación, tales como los utensilios de trabajo, las herramientas manuales o cualquier material propio de la actividad desarrollada que se esté manipulando.
- Golpes contra objetos en el traslado de mercancías, equipos de trabajo, etc.
- Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas o mantenidas en el tiempo, como trabajar de pie o agachado de manera prolongada.
- Movimientos repetitivos como los soportados por las muñecas durante el uso de determinadas herramientas de mano.



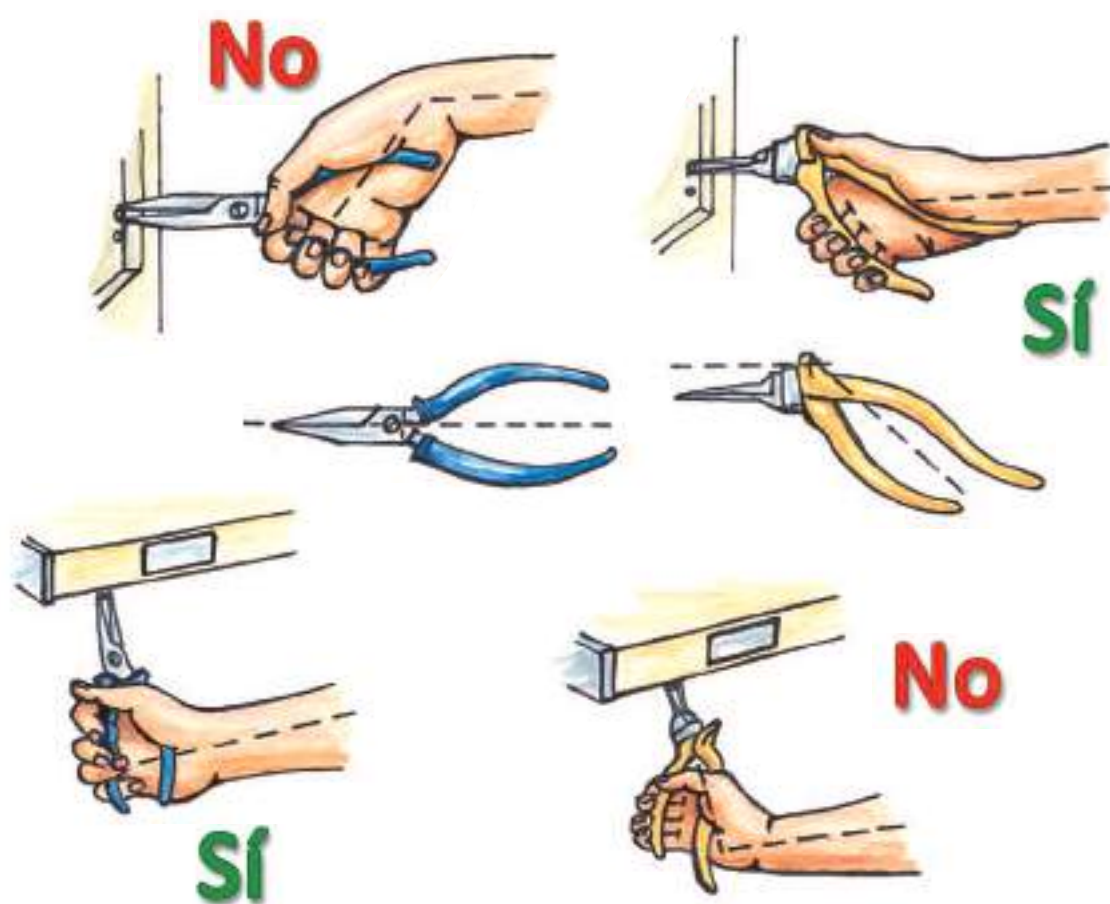
No

Medidas preventivas

- Comprueba que dispones de espacio suficiente para el manejo de la carga. Además, si tienes que desplazarla, observa que el recorrido está libre de obstáculos.
- Antes de manipular una carga, ten en cuenta su estado, en especial la existencia de bordes cortantes, clavos, astillas, humedad, temperatura...
- Cuando los materiales a manipular sean pesados, voluminosos o la frecuencia de manipulación vaya a ser elevada, pide ayuda o utiliza, siempre que dispongas de ellos, medios auxiliares como las carretillas, las transpaletas o las grúas.
- Organiza tu espacio de trabajo de forma que los elementos y materiales que vas a utilizar estén ordenados y al alcance de la mano.
- Durante la manipulación, adopta las siguientes pautas:
 - ✓ Aproxímate la carga al cuerpo.
 - ✓ Asegúrate un buen apoyo de los pies, manteniéndolos ligeramente separados y uno un poco más adelantado que el otro.
 - ✓ Agáchate flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta.
 - ✓ Levanta la carga utilizando los músculos de las piernas y no los de la espalda.
 - ✓ Toma firmemente la carga con las dos manos y mantenla próxima al cuerpo durante todo el trayecto, dando pasos cortos.
 - ✓ Evita los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso manejando pesos ligeros. Mueve los pies en lugar de la cintura.
- No realices en lo posible, ninguna postura forzada de manera prolongada, por ejemplo:
 - ✓ Permanecer de rodillas o en cuclillas.
 - ✓ Trabajar con los brazos elevados por encima de los hombros.
 - ✓ Aquellas que impliquen desviaciones excesivas de las muñecas o giros de la cintura y la cabeza.
- Para ello, procura adecuar la posición del punto de operación, ya sea reubicando la pieza o modificando la altura de trabajo, de manera que:
 - ✓ Los codos permanezcan cerca del cuerpo y en la posición más baja posible.
 - ✓ El cuerpo se mantenga erguido la mayor parte del tiempo.
 - ✓ No tengas que elevar los brazos por encima de los hombros.
- En tareas que supongan permanecer de pie de manera prolongada, realizar pequeñas flexiones de rodillas y volver a la posición inicial, alterna la carga prolongada y permite un pequeño descanso en las articulaciones. Además, si elevas lenta y alternativamente las puntas de los pies favorecerás el retorno venoso, así como el cambio de postura.
- Además, como norma general y si tu trabajo lo permite, alterna distintas actividades en las que se adopten posturas y movimientos diferentes. Así, impedirás fatigar los mismos músculos al no realizar las mismas tareas durante períodos de tiempo prolongados.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- Cuando trabajes con herramientas, evita en lo posible:
 - ✓ Los movimientos de pinza con los dedos.
 - ✓ El empleo constante de fuerza con la mano, así como la presión prolongada sobre la muñeca o la palma de la mano.
 - ✓ El uso continuado de herramientas de mano vibrantes.
 - ✓ Emplear aquellas inadecuadas por sus dimensiones o por que el uso para el que han sido diseñadas es distinto.
 - ✓ Doblar la muñeca de forma repetida o mantenerla flexionada durante mucho tiempo; procura siempre que sea posible, que la muñeca y el antebrazo se encuentren alineados.



- Usa guantes de protección mecánica y calzado de seguridad con puntera reforzada para evitar cortes o golpes.

Riesgos eléctricos

Riesgos

- Contactos eléctricos directos al tocar partes activas de las máquinas o de la instalación eléctrica.
- Contactos eléctricos indirectos al acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión.
- Quemaduras por arco eléctrico e incendios derivados de cortocircuitos o sobrecalentamientos.



Medidas preventivas

- No efectúes manipulaciones de los equipos ni de las instalaciones eléctricas. La instalación, mantenimiento y reparación sólo la puede hacer personal con autorización y cualificación para ello.
- Procura que los cables no discurran por pasillos o cualquier zona donde puedan estropearse por el paso de vehículos o producir tropiezos de personas. Si los cables tienen un largo recorrido, llévalos por zonas elevadas.
- No conectes cables sin su clavija de conexión homologada. Tampoco sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- Desconecta siempre los equipos eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
- Evita su sobrecalentamiento. En caso de observar alguna anomalía en forma de descarga eléctrica, olor, humo o ruido no habituales, desconecta el equipo y avisa para su reparación. Además, no te olvides de señalar la situación.
- Nunca anules la puesta a tierra. Si observas algún tipo de deterioro en ésta, comunícalo a la persona encargada.
- Evita manipular interruptores de luz, bases o los equipos con las manos mojadas o los pies húmedos, así como pasar trapos mojados o fregonas sobre clavijas conectadas y aparatos eléctricos en funcionamiento.
- Ante una persona electrocutada, actúa de la siguiente forma:
 - ✓ Procura cortar la tensión y avisa a los Equipos de Emergencia. Si esto no es posible, intenta apartarla de la fuente de tensión sin tocarlo directamente, utilizando para ello elementos aislantes como un listón de madera.
 - ✓ En caso de estar capacitado, proporciona de inmediato los primeros auxilios.

Manipulación de productos químicos

- A continuación, se muestra una serie de pautas de carácter general a seguir:
 - ✓ Antes de proceder a la manipulación de productos químicos, conoce los riesgos del uso de los mismos a través de las etiquetas y sus Fichas de Datos de Seguridad.
 - ✓ Los productos químicos deben estar identificados, por lo que se debe etiquetar todo recipiente no original, indicando su contenido. Evita utilizar envases de productos alimenticios y desecha los que carezcan de identificación.
 - ✓ Almacena los productos químicos en un lugar alejado de fuentes de calor, bien ventilado y protegido frente a condiciones ambientales extremas.
 - ✓ Mantén en tu lugar de trabajo la cantidad mínima necesaria para un uso diario.
 - ✓ Evita realizar trasvases de productos químicos. En caso de realizarlos, hazlo en lugares ventilados, lentamente y extremando las precauciones para prevenir salpicaduras. Siempre que sea posible, emplea medios auxiliares como los dosificadores.
 - ✓ Recuerda no dejar los envases abiertos, ya que su contenido pasaría al ambiente.
 - ✓ No manipules ni almacenes productos químicos en zonas donde se trabaje con equipos que produzcan chispas o generen calor; tampoco utilices llamas abiertas en dichas zonas.
 - ✓ Recoge los derrames accidentales de forma inmediata con materiales absorbentes adecuados y siguiendo las indicaciones del fabricante.
 - ✓ No comas ni bebas mientras manipulas productos químicos y lávate las manos después de su manipulación; recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
 - ✓ Protégete adecuadamente las heridas abiertas que puedan entrar en contacto con el producto.
 - ✓ En caso de contaminación de la ropa o proyección de productos a cualquier parte del cuerpo, lávate inmediatamente y sustituye la ropa manchada.
 - ✓ Utiliza los equipos de protección individual específicos para cada tarea. Estos son, entre otros: la protección respiratoria, los guantes de protección química y las gafas de seguridad o pantallas faciales.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- Se exponen a continuación, como ejemplo, los etiquetados y símbolos (pictogramas) que te puedes encontrar:

✓ Ejemplo de etiqueta:



✓ Pictogramas nuevos:



Explosivo



Inflamable



Comburente



Gases a presión



Muy tóxico
Tóxico



Corrosivo
Irritante



Peligro
para la salud



Signo de
exclamación
(atención)



Peligroso para
el medio
ambiente

- Las frases H/R, permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.
- Las frases P/S, a través de consejos de uso seguro, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.



Recomendaciones básicas para el autocuidado de los síntomas de posibles lesiones musculares

Trastornos músculo-esqueléticos

La adopción de posturas forzadas, la manipulación manual de cargas y la realización de movimientos repetitivos, son los principales factores de riesgo en la aparición de trastornos músculo-esqueléticos.

La prevención de estos trastornos está directamente relacionada con el diseño del puesto de trabajo, así como con la adopción de unos adecuados hábitos de higiene postural.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de ejercicios sencillos para descargar las piernas:

- ✓ Estando sentada en el suelo, apoya los pies en el mismo y levanta alternativamente las puntas hacia arriba y hacia abajo. Haz 10 repeticiones lentas y suaves con cada pie alternativamente.
- ✓ Sentada en el suelo, apoya los talones en el mismo y pegados el uno al otro, las puntas se acercan y alejan del otro pie como en una línea media.



En posición de sentado, realiza círculos con los tobillos.

- ✓ Estando sentada en el suelo y con los talones apoyados, encoge los dedos de los pies como si quisieras arañar el suelo. Mantén unos segundos y vuelve a estirar. Repite esta acción 10 veces por ciclo.
- ✓ Tumbada boca arriba, realiza un pequeño ejercicio de pedaleo durante 10 segundos. Luego, relájate 10 segundos más y tras éste período, vuelve a repetir el ciclo de nuevo.
- ✓ Tumbada boca arriba con los talones apoyados, acerca los dedos de un pie al suelo y después, hacia atrás. Con el pie contrario realiza el movimiento inverso, consiguiendo un efecto similar a la acción de caminar.

Además de los anteriores, existen otros ejercicios de auto estiramientos para mantener o mejorar la extensión y elasticidad muscular, ya que un músculo frío y acortado es susceptible de lesión.

Por ello, procura siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos. Recuerda además, que ha de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada.

Asimismo, es importante respetar el límite del no-dolor, evitando provocar daños en nuestras estructuras musculares.

Objetivos de los estiramientos:

- Relajar y preparar la musculatura ante trabajos estáticos.
- Disminuir el estrés y la tensión.
- Prevenir lesiones musculares.
- Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.

Modo de realización:

- Establecer una posición de inicio.
- Realizar el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de estiramiento ligera-moderada.
- Mantener el estiramiento durante 5 segundos y al terminar éstos, volver de forma paulatina a la posición original.
- Reposar durante 5 a 10 segundos.
- Repetir cada estiramiento de 3 a 5 veces.

Existen diferentes tipos de estiramientos, como te indicamos a continuación:

- Estiramientos destinados a descargar la zona cervical, hombros y brazos, evitando la sobrecarga provocada a este nivel, tanto por el mantenimiento prolongado de posturas estáticas, como aquella producida por la manipulación y manejo repetido de objetos y cargas de distinta envergadura.



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- Estiramientos destinados a relajar la zona lumbar, descargando la pesadez de la parte inferior de espalda y flexibilizando la musculatura.
- Ejercicios indicados para trabajos que requieran tiempos prolongados en postura estática de pie.



- Estiramientos destinados a descargar y relajar la musculatura de las piernas, que evitarán la sobrecarga de las mismas tras estar de pie de manera prolongada, caminar durante largos períodos o subir y bajar escaleras de forma continuada.



EJERCICIO DE BÁSCULA PÉLVICA

Apoya tu espalda en una pared, tratando de borrar el espacio que queda detrás mediante la puesta en contacto de la zona lumbar con la misma.

Arquea la zona lumbar de forma que ésta se desprege de la pared.

Movimiento inverso: La espalda se curva hasta que la zona lumbar esté en contacto con la pared.



Beneficios de los estiramientos

Tras la realización continuada de los estiramientos, lograrás no sólo descargar tu musculatura de tensiones mantenidas a lo largo del tiempo, sino también elongar los músculos, haciéndolos más flexibles. De esta forma, podrán proteger mejor las articulaciones.

Por otro lado, la elongación de los músculos aumenta la circulación sanguínea en la zona ejercitada, manteniendo de esta forma las articulaciones con una adecuada irrigación.

De este modo, los estiramientos supondrían el correcto enlace entre el reposo y el paso a la actividad, preparándote para que esta transición no sea traumática y no derive en ninguna lesión.

Conclusiones

Realiza los estiramientos de forma continuada, ya que la constancia es la clave de la prevención de las molestias musculares. Además, la repetición de estos ejercicios logra colocar la posición de las articulaciones de una manera más armónica.

No obstante, ante cualquier molestia, acude al servicio médico.



Indicaciones básicas para la prevención del dolor de espalda

Las siguientes recomendaciones básicas consisten en una serie de ejercicios para evitar el dolor de espalda. No obstante, cuando se tenga un proceso patológico diagnosticado, se debe consultar al servicio de fisioterapeuta o medicina en su caso, sobre los ejercicios que serían indicados para realizar.

Estiramiento global de la espalda

Estando sentada sobre los talones y con los brazos por encima de la cabeza, apoya las manos y la frente en la colchoneta, de forma que el pecho esté lo más cerca posible de las rodillas.

Estiramientos de gemelos

En posición de pie, coloca una pierna por detrás de la otra, manteniendo la mirada al frente y la espalda recta. A continuación, dobla la rodilla que está delante hasta que comience una sensación de estiramiento de la pierna que se encuentra detrás.

La pierna que se quiere estirar, será la que se ponga detrás con la rodilla extendida (la otra estará delante con la rodilla flexionada).

Mantén durante 2 minutos la postura, respirando profundamente, sin realizar rebotes y con el talón apoyado en el suelo.



Estiramiento global de la espalda



Estiramiento de gemelos

Ejercicios para flexibilizar la cadera

Ejercicio 1

Acerca una rodilla hacia el pecho y mantén esta posición durante 2 minutos.



Ejercicio 2

Túmbate boca arriba con una pierna extendida y la otra doblada. A continuación, dirige la pierna doblada hacia el pecho. Una vez conseguida esta postura, lleva la rodilla hacia el lado contrario, girando poco a poco la cadera.



Estiramientos de la musculatura posterior del muslo

Ejercicio 1

Dobla una sola pierna a 90°. Luego, con la otra pierna, apunta con los dedos de los pies hacia el techo.



Ejercicio 2

Manteniendo la misma posición anterior, dobla el tobillo y mantén el talón apuntando hacia el techo.



Otras recomendaciones útiles

Cuando te encuentres en posición de sentado, mantén los hombros en posición baja para no sobrecargar esta articulación. Evita siempre mantener los hombros elevados.



Finalmente, recuerda que al terminar la jornada es aconsejable:

- ✓ Elevar ligeramente los pies sobre el resto del cuerpo en posición de descanso. Tanto sentados como tumbados, es recomendable incorporar una almohada o una toalla bajo los pies para favorecer el retorno venoso.
- ✓ Realizar baños de contraste; sumerge las piernas en un barreño con agua caliente durante 3 minutos y luego, en otro con agua fría durante 1 minuto, alternativamente. Realiza en ambos, pequeños movimientos hacia arriba y hacia abajo con la punta de los pies. Procura comenzar y finalizar en el agua fría preferentemente para favorecer la circulación.
- ✓ Si percibes molestias en la zona lumbar, aplica calor superficial mediante una manta eléctrica o en su defecto, una toalla planchada, en ciclos de 20 minutos en dicha zona. Igualmente, también será relajante echar agua templada con la presión suave sobre la misma después de la ducha.

Herramientas manuales

Riesgos

- Proyección de fragmentos o partículas en operaciones de corte, amolado o taladro, entre otros, así como por el empleo indebido de las herramientas.
- Quemaduras debidas a sobre calentamientos o a la utilización de útiles en mal estado.
- Fatiga y lesiones musculares por la elección de una herramienta inadecuada o la adopción de posturas incorrectas durante su uso.
- Golpes y cortes durante su uso o por caídas en su manipulación y traslado.
- Traumatismos por movimientos repetitivos.
- Contactos eléctricos durante la manipulación de los cables, en el empleo de herramientas de potencia y en la conexión y desconexión de las mismas.













Medidas preventivas

- Selecciona la herramienta adecuada para el trabajo a realizar y úsala únicamente en las operaciones para las que ha sido diseñada. Ten en cuenta que una mala elección puede ser causa directa de un accidente, incrementar la fatiga e incluso, producir lesiones músculo-esqueléticas.
- Consulta las instrucciones del fabricante, en caso necesario.
- Procura que las herramientas y sus elementos de trabajo se encuentren en buen estado, desechando aquellas defectuosas (mangos astillados, flojos o torcidos, filos mellados...). Después de su utilización, guárdalas limpias en el lugar previsto para ello.
- Asegúrate que las herramientas de corte estén bien afiladas antes de su uso y empléalas siempre en dirección contraria al cuerpo, evitando dar tirones o sacudidas.
- Usa cinturón porta herramientas que te proteja contra pinchazos y cortes; nunca las transportes en el bolsillo.
- Emplea siempre herramientas cuyos ángulos permitan usarlas con la mano y el brazo alineados:
 - ✓ Si la dirección de la fuerza es horizontal:
 - Elige herramientas con empuñadura “tipo pistola” para trabajar por debajo de la cintura.
 - Opta por herramientas con la empuñadura recta en trabajos a la altura del codo.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- ✓ Si la dirección de la fuerza es vertical, será al contrario. Utiliza las de “*tipo pistola*” para trabajar a la altura del codo y aquellas con la empuñadura recta para trabajar por debajo de la cintura.

| Posturas a adoptar en el manejo de herramientas | | |
|---|---|--|
| Empuñadura recta | Empuñadura tipo pistola | CONFORT POSTURAL |
|  |  | Elige siempre la herramienta que te permita trabajar con la muñeca en la posición más recta posible. |
| Superficie horizontal a la altura del codo | | |
|  |  | Elige herramientas con empuñadura recta para trabajar a la altura del codo. |
| Superficie horizontal por debajo de la cintura | | |
|  |  | Elige herramienta con empuñadura tipo pistola para trabajar por debajo de la cintura. |
| Superficie vertical a la altura del codo | | |
|  |  | Elige herramientas con empuñadura tipo pistola para trabajar a la altura del codo. |
| Superficie vertical por debajo de la cintura | | |
|  |  | Elige herramientas con la empuñadura recta para trabajar por debajo de la cintura. |



- Cuando las operaciones a realizar requieran el empleo de la fuerza, utiliza herramientas de mango largo. No obstante, si éstas no permiten una correcta alineación entre la mano y el brazo, será adecuado usar las de mango corto.
- En tareas que demanden aprietes repetitivos, usa herramientas de agarre doble con muelle recuperador para facilitar la apertura del mango. Si las tareas van a suponer una presión permanente, usa también herramientas de agarre doble, pero que dispongan, en este caso, de sujetador o bloqueador de pinzas.
- En caso de utilizar herramientas de potencia, adopta las siguientes pautas:

- ✓ Conecta las herramientas eléctricas en tomas de corriente instaladas en un circuito protegido por interruptor diferencial.
- ✓ Comprueba que sus elementos de trabajo (brocas, discos...) están perfectamente apretados y son los apropiados a la tarea a realizar.
- ✓ Verifica que la cubierta aislante de los cables de alimentación y las clavijas de conexión se encuentran sin cortes, presencia de cables pelados, etc.
- ✓ Cuando tengas que realizar algún ajuste en el útil, desenchúfalo y mantén la clavija a la vista y en tus proximidades.



- ✓ No bloques el gatillo para el funcionamiento permanente de las mismas.
 - ✓ Evita transportarlas o almacenarlas sujetándolas por el cable de red.
 - ✓ En zonas con riesgo de incendio o explosión, y en proximidad de productos inflamables, consulta las medidas de protección a seguir durante el uso de equipos eléctricos y herramientas metálicas.
 - ✓ No manejes las herramientas cuando estén húmedas o mojadas. Tampoco cuando tengas las manos o pies mojados. Si trabajas en zonas mojadas o muy conductoras, utiliza herramientas especiales con alimentación a tensión igual o inferior a 24 V (receptor de clase III) o herramientas de doble aislamiento (receptor de clase II) alimentadas mediante un transformador separador de circuitos y circuito protegido por DDR de alta sensibilidad (≤ 30 mA).
 - ✓ En operaciones de amolado y tronzado no retires el resguardo protector del disco.
- Cuando acabes de utilizarlas, desenchúfalas para evitar su puesta en marcha involuntaria, tirando de la clavija y no del cable.
 - Lleva las protecciones establecidas en función de la tarea a desarrollar: gafas o pantallas de seguridad en trabajos con riesgo de proyección de partículas, guantes para evitar golpes y cortes, calzado de seguridad ante el riesgo de caída de herramientas o piezas durante su utilización, botas y guantes de goma en ambientes húmedos, etc.

Equipos de trabajo

Recomendaciones de carácter general

- Recuerda que los equipos de trabajo deben ser utilizados exclusivamente por personas con formación y autorización para ello.
- Usa la máquina adecuada y sus complementos para cada tarea a realizar. Infórmate y respeta las recomendaciones del manual de instrucciones.
- Considera que anular las protecciones de las máquinas o no utilizar los equipos de protección individual requeridos para su manejo, puede ocasionar accidentes graves.
- En operaciones de limpieza de equipos o en caso de avería, desconecta la máquina y señala la situación. Nunca efectúes reparaciones ni modifiques las mismas, salvo que tengas capacitación y autorización para ello.
- Selecciona los útiles y herramientas necesarias para la limpieza a realizar y no los emplees nunca para operaciones para las cuales no fueron diseñadas.
- Evita la ropa excesivamente holgada, así como llevar pulseras, cadenas, anillos, etc., que puedan engancharse con los órganos móviles de los equipos de trabajo. Del mismo modo, recógete el cabello si lo llevas largo.



Los equipos de trabajo deben ser utilizados exclusivamente por personal con formación y autorización para ello.

Trabajos en altura

No

Riesgos

Existen diferentes puestos como el personal del cementerio o el de mantenimiento de instalaciones, que realizan algunas de sus tareas sobre andamios, plataformas elevadoras o escaleras manuales.

- Los riesgos inherentes al trabajo desarrollado sobre dichos equipos de trabajo, son los siguientes:
 - ✓ Caídas por vuelco de la plataforma al circular por rampas y pendientes, por permanecer sobre las barandillas de protección durante su utilización o al intentar acceder a zonas más elevadas abandonando la misma, así como durante el trabajo en andamios por falta de barandillas, apoyos deficientes, ausencia de arriostamiento o por el desplazamiento de los mismos debido a la ausencia de sistemas de inmovilización en las ruedas.
 - ✓ Atrapamientos de brazos o manos al introducirlos en la zona de transmisiones.
 - ✓ Golpes contra objetos inmóviles en el manejo de los equipos, con partes de ellos o contra materiales empleados en las tareas realizadas.
 - ✓ Contactos eléctricos al trabajar próximos a líneas eléctricas.
 - ✓ Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas y manejo de materiales pesados.
 - ✓ Caídas debidas al ascenso y descenso de las escaleras portando cargas, por apoyos inestables o por encontrarse en mal estado.



Medidas preventivas

- Si trabajas cerca de huecos o desniveles, observa que estén debidamente protegidos. En caso de no estarlo, comunícalo a la persona responsable para que se corrija.
- Recuerda que los andamios deben ser montados y desmontados por personal con cualificación, no debiendo modificar la función de ninguno de sus componentes, y que han de ser apoyados sobre husillos de nivelación y nunca sobre bidones, sacos o tablas, con objeto de aumentar su altura.
- Acota la zona que queda debajo de los mismos y sus inmediaciones para impedir el tránsito de personas, con el fin de evitar la posible caída de objetos y materiales sobre ellas.
- Cuando desarrolles tus tareas sobre plataformas elevadoras, adopta las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Maneja la plataforma únicamente si cuentas con la formación específica necesaria y la autorización de la empresa.

- ✓ Utiliza el acceso previsto a la misma. No subas ni bajes por los brazos de elevación.
- ✓ Nunca prolongues el alcance de la máquina incorporando medios auxiliares sobre ella como escaleras o cubos, entre otros; mantén el cuerpo siempre dentro del perímetro de la plataforma.
- ✓ Considera los posibles puntos de atrapamientos en el conjunto de la tijera. Evita introducir los brazos en la misma si la barra de seguridad no está bien colocada.
- ✓ Ten en cuenta que todo el perímetro de la base de la plataforma debe estar protegido con barandilla, siendo la puerta una prolongación con medio de cierre.
- ✓ Evita circular por pendientes y, en caso necesario, respeta las especificaciones del fabricante de la plataforma.
- ✓ No arranques ni pares bruscamente, ya que ello puede provocar el vuelco del equipo.
- ✓ Nunca eleves la plataforma si la velocidad del viento es considerable. Consulta las especificaciones y las limitaciones que al respecto indique la empresa fabricante.
- ✓ Cuando algún obstáculo limite o impida la visibilidad, sigue las indicaciones de otra persona que guíe la maniobra.
- ✓ En caso de advertir líneas eléctricas en el área de trabajo, ponlo en conocimiento de la persona encargada y espera a las indicaciones sobre la distancia de seguridad a mantener.
- Evita trabajar con los brazos por encima de los hombros. En tareas que no requieren una altura elevada, utiliza taburetes o escaleras de 1, 2 o 3 peldaños.
- En caso de emplear escaleras, considera las recomendaciones que se indican a continuación:
 - ✓ Revisa periódicamente su estado (largueros, peldaños, zapatas antideslizantes, topes, cables de seguridad, etc.).
 - ✓ Asegúrate que están bien posicionadas. Apóyalas siempre sobre superficies planas, estables y en el caso de las simples, formando un ángulo de 75° con la horizontal.
 - ✓ Para el acceso a los lugares elevados, considera que la parte superior de los largueros deberán sobresalir al menos 1 metro por encima del punto de apoyo.
 - ✓ Mantén el cuerpo dentro del frontal de la escalera. No te asomes por los laterales de ésta, desplazándola cuantas veces sea necesario y nunca mientras estés subido en ella.
 - ✓ Asciende y descende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños y no a los largueros, y siempre de frente a la misma.
 - ✓ En ningún caso transportes cargas mientras subas o bajes por la misma, evitando dejar útiles de trabajo o materiales en sus peldaños.
 - ✓ Durante su traslado, llévala plegada o con los tramos extensibles recogidos y con la parte delantera orientada hacia abajo.
 - ✓ No uses las escaleras de tijera como escalera de apoyo. Además, nunca trabajes a horcajadas sobre la misma y no pases de un lado a otro por la parte superior. Mantén siempre el tensor central o cadena totalmente extendido.
 - ✓ Recuerda que las escaleras no deben ser utilizadas por más de una persona simultáneamente.
- Siempre que sea necesario, utiliza los dispositivos de protección individual anti-caídas como el arnés de seguridad. Recuerda que debes sujetarlo a estructuras que te garanticen una resistencia suficiente y mantenerlo y usarlo conforme a las instrucciones de la empresa fabricante y el plan de trabajo.

Trabajos a la intemperie

Existen determinados puestos en los que las personas no desarrollan sus tareas en el interior de edificios e instalaciones municipales, sino que las llevan a cabo al aire libre.

Debido a esto, están sometidas a una serie de riesgos adicionales a los propios de la actividad desarrollada.

Riesgos

Los factores de riesgo a tener en cuenta son el tiempo de exposición y los hábitos, así como características personales tales como la edad, la forma física, la medicación o la falta de aclimatación, entre otros.

La aclimatación al calor es el mecanismo por el cual el organismo es capaz de adaptarse a las distintas temperaturas por medio de repetidas exposiciones, permitiendo de esta manera una mejor tolerancia al mismo. Es un proceso gradual que dura entre 1 y 2 semanas.

En ausencias prolongadas, en torno a un mes, se pierde la aclimatación al calor, por lo que se deberá de iniciar nuevamente el proceso.

En determinados puestos de trabajo como son el personal de los cementerios, los de jardinería o las personas encargadas de labores de socorrismo, durante el periodo estival, se produce una exposición al sol prolongada, especialmente en las horas centrales del día.

Por otro lado, además existen diversas actividades como las dedicadas a las tareas de limpieza viaria, los cementerios o la jardinería, entre otras, que pueden estar sometidas a condiciones climatológicas extremas durante los meses de invierno.

Los riesgos más comunes, debidos a la realización de trabajos a la intemperie, son los siguientes:

- ✓ Estrés térmico, calambres y agotamiento causados por los efectos patológicos que se producen cuando se acumula excesivo calor en el cuerpo, como resultado de la actividad física o el ambiente que le rodea (temperatura, humedad, carga solar y velocidad del aire).
- ✓ Un exceso de calor en el organismo puede agravar dolencias previas, tales como enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales o cutáneas, entre otras.
- ✓ Hipotermia por la realización de las tareas a bajas temperaturas.
- ✓ Quemaduras o congelación de las partes del cuerpo expuestas a frío intenso (nariz, mejillas, orejas y manos).

El riesgo de sufrir lesiones por frío aumenta cuando hay fuerte viento, se usa ropa inadecuada, en el caso de afecciones patológicas (deshidratación, diabetes, problemas de circulación) o cuando la ropa se encuentra mojada, produciendo una pérdida rápida de calor.

Medidas preventivas

- Trabajos a la intemperie en verano:
 - ✓ Evita la exposición solar directa sobre la cabeza y cuerpo mediante el uso de gorros, sombrillas o ropa adecuada, en su caso.
 - ✓ Bebe agua o bebidas isotónicas con frecuencia aunque no tengas sed, para reponer el agua y las sales perdidas al sudar. No ingieras alcohol ni café o bebidas con cafeína.
 - ✓ Evita realizar comidas copiosas y con grasa.
 - ✓ Procura desarrollar las tareas de mayor esfuerzo físico fuera del horario de máxima carga solar.
 - ✓ Usa crema solar con factor de protección alto.
- Trabajos a la intemperie en invierno:
 - ✓ Una de las mejores maneras de prevenir las lesiones causadas por el frío es usar ropa adecuada a las condiciones climatológicas. Por ello, usa la ropa establecida para trabajos a la intemperie.
 - ✓ Mantén tu piel seca. La piel mojada se congela más rápido que la piel seca.
 - ✓ Toma agua y bebidas templadas de forma regular para evitar la deshidratación.
 - ✓ Recuerda la prohibición de beber alcohol. Además, evita tomar café y demás bebidas con cafeína, ya que su uso inadecuado aumenta el metabolismo produciendo la pérdida rápida de calor.
 - ✓ Realiza comidas de alto poder energético, variadas y de pequeña cantidad de manera frecuente.
 - ✓ En días de frío extremo, lleva un gorro que te cubra las orejas, bufanda, guantes y calcetines de lana.



Seguridad vial

En vías de circulación

- Respetar en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.
- Extrema la precaución cuando te encuentres:
 - ✓ Un cruce de carreteras.
 - ✓ Cambios de rasante.
 - ✓ Curvas con escasa visibilidad.
 - ✓ Pasos a nivel.
- En caso de bancos de niebla, circula lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las “largas”, ya que éstas pueden deslumbrarte.
- Cuando el viento sople con fuerza, modera tu velocidad, coge el volante con ambas manos de forma firme y evita movimientos bruscos.
- Si debes circular sobre hielo, utiliza el embrague y el freno de forma suave, mantén la dirección firme y en caso necesario, haz uso de las cadenas.
- En días de lluvia, reduce la velocidad y emplea los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detén el coche en lugar seguro y espera hasta que amaine.



Ciclomotores, motocicletas y bicicletas

- Utiliza un casco reglamentario, puede salvarte la vida.
- No aproveches la movilidad de tu vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.
- Ten siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave.
- Utiliza ropa reflectante o alumbrado auxiliar para garantizar tu visibilidad en todo momento.



Mantenimiento del vehículo

- Cuida en todo momento el estado de tu vehículo, no sólo cuando debas realizar largos desplazamientos.
- Recuerda pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.
- En cualquier caso, presta siempre atención a:
 - ✓ Los sistemas de seguridad activa.
 - ✓ El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
 - ✓ El correcto funcionamiento de la dirección.
 - ✓ Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
 - ✓ La efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido).
 - ✓ El correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de todas las lámparas que conforman el alumbrado.
 - ✓ El posible deterioro de los limpiaparabrisas.
 - ✓ Los sistemas de seguridad pasiva.
 - ✓ El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería.
 - ✓ El buen estado del motor, la transmisión y la batería.



Normas de seguridad para peatones

- En núcleo urbano:
 - ✓ Recuerda que las normas de circulación también afectan a los peatones. Por tanto, respeta las señales, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
 - ✓ Cruza las calles de manera perpendicular a la acera y siempre que puedas, utilizando los pasos de peatones.
 - ✓ Presta atención a las entradas y salidas de los garajes.
- En carretera:
 - ✓ Camina siempre por la izquierda, ya que de esta forma verás aproximarse a los vehículos de frente.
 - ✓ Si vais varias personas juntas, caminad en hilera.
 - ✓ No lleves animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
 - ✓ Si caminas de noche por una carretera, colócate prendas reflectantes.

Señalización

Existen riesgos que, por su naturaleza o características, no pueden eliminarse en su totalidad. Independientemente de la adopción de otras medidas, estos riesgos deben estar señalizados.

A continuación, se muestran señales sobre riesgos en general, así como de los equipos de lucha contra incendios y de evacuación presentes en las instalaciones municipales.

SEÑALES DE PELIGRO



Intersección con prioridad.



Intersección con prioridad sobre vía derecha.



Intersección con prioridad de la derecha.



Semáforos.



Intersección con circulación giratoria.



Estrechamiento de calzada.



Curva peligrosa hacia la derecha.



Curvas peligrosas hacia la izquierda.



Perfil irregular.



Peatones.



Circulación en los dos sentidos.



Congestión.



Niños.



Otros peligros.

SEÑALES DE ADVERTENCIA



En todas las zonas donde concurren varios riesgos o no exista señalización específica.



Cuadros eléctricos.



En trabajos con disolventes y pinturas.
Almacén de productos químicos.



En desniveles, obstáculos y columnas.
En barreras móviles.

SEÑALES DE PROHIBICIÓN



Almacén de productos químicos.



En rampas.
En puntos de tránsito de vehículos.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

SEÑALES DE OBLIGACIÓN



Trabajos con máquinas y herramientas ruidosas.



Tareas donde exista riesgo de proyecciones hacia los ojos.



Trabajo con productos químicos y mecánicos.



En toda la empresa.

SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS



Próxima a extintor portátil.



Próxima a Boca de Incendio Equipada (BIE).



Próxima a Pulsador de Alarma



Escalera de mano.



Teléfono para la lucha contra incendios.



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).

SEÑALES DE SALVAMENTO



Vía/Salida de Socorro.



Vía/Salida de Socorro.



Vía/Salida de Socorro.



Vía/Salida de Socorro.



Vía/Salida de Socorro.



Teléfono de Salvamento.



Primeros Auxilios.



Camilla.



Ducha de seguridad.



Lavado de ojos.



Dirección que debe seguirse (señales indicativas adicionales a las anteriores).



Incendios

Medidas para la prevención de incendios

- No sobrecargues los enchufes. Si tienes que utilizar regletas o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal cualificado.
- Los espacios ocultos son peligrosos; no acumules materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas...
- No acerques focos de calor a materiales combustibles.
- Inspecciona tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral. Si es posible, desconecta los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados.
- No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio o cuadros eléctricos, entre otros.
- Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área y familiarízate con ellos.

Actuación en caso de incendio

- Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- En caso de no haber nadie más, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave.
- Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo utilizando los extintores siempre que te encuentras capacitado para ello.

En cuanto al uso del extintor, adopta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Recuerda utilizar el extintor adecuado al tipo de fuego.
- ✓ Quita el pasador de seguridad.
- ✓ Dirige la boquilla a la base de las llamas.
- ✓ Aprieta la maneta de forma intermitente.
- No abras una puerta que se encuentre caliente, ya que es muy probable que el fuego está próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- Si se te prenden las ropas, no corras. Tiéndete en el suelo y échate a rodar.
- Cuando tengas que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir a ras del suelo; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja. Asimismo, siempre que sea posible, ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.
- En caso de encontrarte atrapado en un recinto, ya sea una sala, un local o cualquier otra dependencia municipal, cierra todas las puertas, tapa con trapos, a ser posible húmedos, las rendijas por donde penetre el humo y haz saber de tu presencia (si hay ventanas, coloca en la misma un objeto llamativo para hacer visible tu presencia).



Actuación en caso de evacuación

- Al oír la señal de evacuación, prepárate para abandonar el establecimiento.
- Desconecta los aparatos eléctricos a tu cargo.
- No utilices los ascensores.
- Durante la evacuación, colabora en todo lo que sea solicitado por el equipo de evacuación.
- Recuerda no volver a entrar al centro de trabajo, aunque te hayas olvidado algún objeto personal.
- Una vez en el exterior, dirígete al punto de reunión establecido y espera a las pertinentes instrucciones por parte de los equipos de emergencias.



Primeros Auxilios

Actuación en caso de accidente

1 PROTEGER

2 AVISAR

3 SOCORRER

RECONOCIMIENTO
DE SIGNOS VITALES

A CONSCIENCIA

B RESPIRACION

C PULSO

**RECUERDA QUE A LA PERSONA ACCIDENTADA
HAY QUE TRATARLE CON URGENCIA.
NO TRASLADARLE CON URGENCIA**



Tóxicos

En todos los casos:

- Recaba información del tóxico (ficha de seguridad y etiqueta). En su defecto, o si se requiere más información, llama al Servicio de Información Toxicológica: **Tel. 91 562 04 20**.
- Si hay signos de asfixia, haz la respiración artificial boca a boca.
- Coloca a la persona en posición de seguridad (ver figura) y evita que se enfríe tapándole con una manta.
- Trasládala a un centro médico.

En caso de ingestión:

- Si está consciente provócale el vómito, salvo que la información del producto no lo aconseje (corrosivos, hidrocarburos).



Posición de seguridad.



RIESGOS ESPECÍFICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Gestión / administración

Falta de orden y limpieza

Riesgos

- Golpes contra equipos y mobiliario de oficina como cajones y armarios por encontrarse abiertos, o con materiales apilados, tanto en pasillos como alrededor de los puestos de trabajo, así como por la caída de objetos (estanterías sobrecargadas, deterioradas...).
- Cortes y pinchazos con material de oficina y durante la manipulación de objetos.
- Caídas durante el tránsito por escaleras y zonas de paso debido a tropiezos y resbalones por la presencia de cableado eléctrico o pisos mojados, entre otros.



Medidas preventivas

- Mantén cerradas las puertas de armarios, cajones y demás elementos que puedan provocar tropiezos, caídas y golpes. Las mesas de trabajo y muebles accesorios deberán quedar ordenados y recogidos al finalizar la jornada, siempre que sea posible.
- Archiva la documentación y demás material de oficina de forma estable y segura evitando sobrecargar estanterías y colocando los objetos más pesados en las baldas inferiores. Procura que los materiales apilados no sobresalgan de las mismas.
- Carga las cajoneras de abajo a arriba y de atrás hacia delante colocando los elementos más pesados en los cajones inferiores.
- Avisa al personal de mantenimiento si adviertes que algún elemento del mobiliario está deteriorado. En caso de vuelco, no intentes pararlo y apártate rápidamente de la línea de caída.
- Guarda los objetos cortantes o punzantes como las chinchetas, las tijeras o los abrecartas tan pronto como termines de utilizarlos.
- No retires nunca vidrios rotos o materiales cortantes con las manos, ni los deposites tampoco en la papelera. Utiliza para ello, los recipientes adecuados.
- Si se produce un vertido accidental de cualquier líquido, comunícalo lo antes posible para evitar resbalones y caídas.
- Evita transitar por zonas mojadas. Cuando esto no sea posible, extrema las precauciones y respeta siempre la señalización de advertencia.

Trabajos con pantallas de visualización

Riesgos

- Trastornos músculo-esqueléticos en las regiones cervical, dorsal o lumbar, así como en las piernas, por posturas inadecuadas y mantenidas.
- Microtraumatismos en dedos y muñecas por la colocación incorrecta de la mano y una frecuencia elevada de pulsación de teclado y ratón.
- Fatiga visual: picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo, pesadez en párpados y ojos.



Medidas preventivas

Generales

- Coloca la pantalla a una distancia aproximada de 50 cm y procura que la parte superior de la misma quede ligeramente por debajo de la horizontal de los ojos (entre 10° y 60°).
- Controla el contraste y brillo de la pantalla con objeto de evitar la fatiga visual.
- Ubica el teclado de forma que entre el borde de la mesa y éste haya al menos, 10 cm.
- Si utilizas portacopias, ponlo a la altura de la pantalla para evitar movimientos del cuello en sentido vertical y otras posturas incorrectas.
- Evita los deslumbramientos. Para ello, coloca la pantalla de forma que nunca des la espalda a una fuente de luz eliminando así, la posibilidad de cualquier tipo de reflejo en la misma.

Antes de iniciar el trabajo

- Adecúa el puesto a tus características personales (silla, mesa, teclado, etc.). Ajusta la altura del asiento de forma que los brazos y las manos queden alineados, los hombros estén relajados y las rodillas formen un ángulo recto con los pies totalmente apoyados en el suelo.
- Asimismo, regula la inclinación del respaldo de tu silla, de modo que la zona lumbar quede perfectamente apoyada y la espalda forme aproximadamente un ángulo recto con las piernas.
- Si es necesario utiliza reposapiés.
- Organiza el espacio de trabajo de tal forma que los objetos necesarios estén ordenados y al alcance de las manos. Retira de la mesa todo aquello que no sea necesario y levántate siempre que tengas que alcanzar objetos distantes.

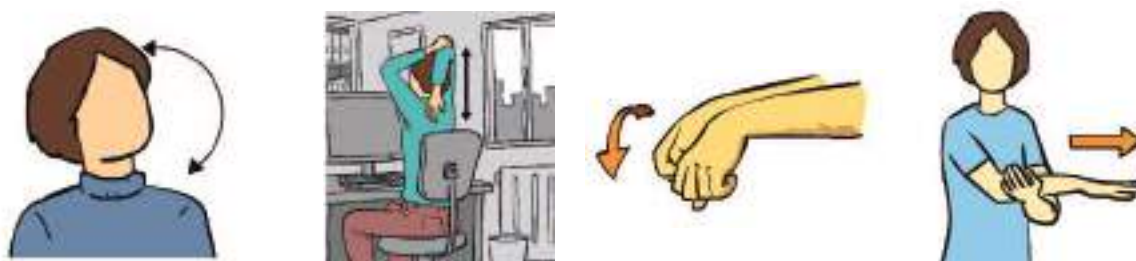
Durante el trabajo

- Procura que las posturas de trabajo sean tales que el tronco permanezca erguido, en particular, cuando se trabaje durante periodos prolongados.
- Alterna posturas y movimientos para disminuir la posible fatiga y evitar cualquiera que pueda resultar incomoda.
- No realices movimientos bruscos o extremos, aunque sea de forma puntual.
- Mantén el ángulo del brazo y el antebrazo por encima de los 90°, tratando siempre que el antebrazo y la mano permanezcan alineados.
- Utiliza escaleras o bancos para alcanzar o colocar objetos pequeños situados a una altura por encima de los hombros.
- Relaja los grupos musculares que intervienen en la postura mantenida, realizando ejercicios de estiramiento para descargar dicha musculatura de tensiones y elongar los músculos, aportando la flexibilidad necesaria a las articulaciones próximas.



Cuando te encuentres en posición de sentado, mantén los hombros en posición baja para no sobrecargar esta articulación. Evita siempre mantener los hombros elevados.

- A continuación, se presentan estiramientos destinados a descargar la zona cervical, hombros y brazos, evitando la sobrecarga provocada a este nivel, tanto por el mantenimiento prolongado de posturas estáticas, como por la manipulación y manejo repetido de objetos y cargas de distinta envergadura.



Ayuda a domicilio

Tareas de limpieza

Riesgos

- Caídas en la limpieza de cristales, partes altas de armarios o luminarias.
- Exposición a productos tales como la lejía, el amoníaco o los detergentes, susceptibles de causar daños a la salud por inhalación, contacto o ingestión.
- Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados durante la realización de las tareas de limpieza.

Medidas preventivas

- En caso de que el objeto o zona a limpiar se encuentre situado por encima de los hombros, utiliza preferentemente escaleras u otros medios auxiliares. Los taburetes solo se utilizarán cuando sean estables y la altura no sea elevada.
- No intentes alcanzar objetos ubicados en zonas altas que queden alejados; es preferible bajar, desplazar la escalera y volver a subir.
- Limpia siempre en el sentido de avance para detectar posibles obstáculos.
- Trabaja con calzado plano, cerrado y suela con relieve para evitar resbalones.
- Los productos de limpieza deben estar identificados. No utilices envases de productos alimenticios y desecha los que carezcan de identificación.
- Nunca los utilices a concentraciones superiores a las indicadas por la empresa fabricante.
- Evita efectuar trasvases. En caso de realizarlos, hazlo en lugares ventilados, lentamente y extremando las precauciones para prevenir salpicaduras.
- No mezcles productos, por ejemplo, la lejía con el amoníaco. Esta mezcla genera gases tóxicos, nocivos para la salud.
- En caso de emplear ácidos concentrados, como el sulfamán o el agua fuerte, cuando los vayas a diluir en agua, vierte el ácido sobre el agua y no al revés, a fin de evitar reacciones violentas y salpicaduras.
- En caso de proyección de productos a cualquier parte del cuerpo, lávate inmediatamente con abundante agua.



- Almacénalos en un lugar alejado de fuentes de calor y bien ventilado.
- En tareas que requieran el uso de guantes de manera permanente, es importante el cambio frecuente de los mismos y el lavado de manos. De esta forma, evitarás que la piel se contamine.
- No comas ni bebas mientras manipulas productos químicos y lávate las manos después de su manipulación. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.



Trabajo en cocinas

Riesgos

- Cortes durante el uso de útiles y equipos de cocina como los cuchillos, las tijeras o las cortadoras de fiambres.
- Caídas por resbalones y tropiezos por la presencia de líquidos o alimentos en el suelo.
- Quemaduras por contacto con llamas o superficies calientes, así como por salpicaduras de aceite u otros líquidos a alta temperatura.
- Incendio o explosión por escape de gas, debido a la obstrucción de las rejillas de ventilación o de los quemadores, uso indebido o encendido incorrecto de calentadores y hornos a gas, o vertidos sobre los quemadores durante la cocción de alimentos.

Medidas preventivas

- Revisa los útiles que dispones periódicamente, desechando aquellos que se encuentran en mal estado (hojas deterioradas o melladas, mangos astillados, rajados, holguras excesivas en la zona del tornillo de unión...).
- Selecciona el cuchillo adecuado para el trabajo a realizar. Utilízalo de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo y sólo en aquellas tareas para las que fue diseñado (nunca como destornillador, abrelatas o para picar hielo).
- Limpia los cuchillos o tijeras con una toalla o trapo, manteniendo siempre el filo de corte girado hacia fuera de la mano que los limpia.
- Al acabar las tareas, coloca los utensilios en el lugar establecido para ello (cajones, porta cuchillos, etc.). Recuerda no dejarlos nunca debajo de papeles de desecho o trapos.
- Limpia los derrames de líquidos en el suelo lo antes posible.
- Presta especial atención cuando manejes recipientes calientes y deposítalos sobre una superficie resistente al calor tras su utilización.
- Evita dejar caer los alimentos para freír sobre el aceite caliente. Deposítalos con cuidado y no olvides usar una tapadera para evitar salpicaduras.
- Cuando cuezas alimentos que puedan derramarse al hervir, no abandones la cocina y vigila los recipientes.
- Revisa periódicamente el estado de los mandos de apertura, evitando que se queden a medio cerrar.
- Si percibes olor a gas:
 - ✓ Cierra todas las llaves de paso.
 - ✓ Ventila el local.
 - ✓ No produzcas llamas.
 - ✓ Evita accionar los interruptores eléctricos, incluidos los de la campana extractora.



Riesgo biológico

Riesgos

- Los riesgos más frecuentes consecuencia de las exposiciones a agentes biológicos, son las enfermedades infecciosas. Una infección es el resultado del establecimiento e interacción de un microorganismo en un organismo que actúa como huésped del mismo.
- Las vías y mecanismos de entrada que dichos agentes pueden utilizar son:
 - ✓ Parenteral, a través de discontinuidades en la barrera que constituye la piel debido a cortes, punciones (pinchazos) o contacto con heridas sin protección.
 - ✓ Aérea, por inhalación a través de la boca o nariz, de aquellos agentes que se pueden presentar en suspensión en el aire.
 - ✓ Dérmica, por contacto de piel o mucosas con los agentes implicados.
 - ✓ Digestiva, asociada a malos hábitos higiénicos (comer o beber en el puesto de trabajo, no lavarse las manos una vez finalizada la tarea y antes de comenzar la misma, etc).
- Cada agente de acuerdo a sus características, puede utilizar una o varias vías de las indicadas para su transmisión.
- Es importante tener especial precaución cuando la piel presenta lesiones o heridas, debido a que en estas situaciones la posibilidad de entrada de microorganismos es mayor.
- Las actividades con mayor exposición a agentes biológicos son:
 - ✓ La atención a personas inmuno deprimidas.
 - ✓ El contacto con materiales como la ropa o la lencería contaminadas.
 - ✓ La limpieza de lugares como los aseos, etc.
 - ✓ Las actividades con manipulación de sangre y derivados.
 - ✓ La administración de medicación vía intravenosa, la realización de suturas...

Medidas preventivas

- Protégete las heridas y lesiones de las manos y brazos con un apósito impermeable, antes de iniciar la actividad laboral.
- Adopta buenas prácticas para la correcta manipulación de los objetos cortantes y punzantes:
 - ✓ Presta especial atención durante y después de la utilización del material cortante, de las agujas y de las jeringuillas, así como en los procedimientos de limpieza y eliminación de los mismos.
 - ✓ Antes de utilizar las agujas, ten preparado todo el material que vayas a necesitar durante la actividad a realizar.
 - ✓ Nunca reencapsules las agujas, excepto las tapas protectoras de los bolígrafos de insulina.
 - ✓ Utiliza los dispositivos con mecanismos de seguridad, en caso de que existan.



RIESGOS ESPECÍFICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✓ No tires las agujas usadas a la basura. Siempre que sea posible, deposítalas en contenedores rígidos con tapa de seguridad y etiquetados, evitando su llenado excesivo.
- Lávate las manos frecuentemente, al comenzar y terminar las tareas. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
- Debido a la posibilidad de entrar en contacto directo con la sangre, infecciones o los fluidos corporales, usa los guantes de protección (los guantes-caja han de indicar la garantía de protección frente al riesgo biológico) durante toda la manipulación de los mismos.
- Ante problemas dérmicos, opta por guantes contra agentes químicos y microorganismos (goma, látex o vinilo certificados).
- Emplea las mascarillas y la protección ocular en aquellos casos en los que, por las particularidades del procedimiento a realizar, preveas la producción de salpicaduras de sangre u otros fluidos corporales que pudieran afectar a las mucosas de ojos, boca o nariz.
- En caso de sufrir un pinchazo, adopta las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Limpia la herida con agua abundante y jabón sin restregar.
 - ✓ Deja fluir la sangre durante algunos minutos sin apretar para inducir el sangrado.
 - ✓ Desinfecta la herida con un antiséptico.
 - ✓ Cúbrela con un apósito impermeable.



Movilización de “usuarios no autónomos”

Riesgos

- Trastornos músculo-esqueléticos por el manejo de las personas y el reposicionamiento o colocación de las mismas.
- Lesiones por movimientos inesperados de los mismos durante la realización de transferencias o en las tareas de aseo personal.
- Sobreesfuerzos y sobrecarga postural.

No



Medidas preventivas

Movilización manual

- Recaba información sobre la lesión para conocer las posibles contraindicaciones y problemas asociados.
- Si existe una ayuda técnica, está disponible y no presenta contraindicaciones para la persona a movilizar, utilízala.
- Antes de comenzar la maniobra, explica siempre lo que vas a hacer de manera clara y sencilla. Solicita la colaboración de la persona en la medida de sus posibilidades, tratando de fomentar su autonomía y evitando sobrecargas innecesarias.
- Asegúrate de que el espacio en el que has de moverte para realizar la movilización está despejado y no presenta obstáculos.
- Elige la toma adecuada (hombros, codos, pelvis...), recordando que las tomas en zonas amplias como tórax o pelvis, son más estables para controlar el movimiento.
- Evita tomas con la mano en garra y el uso de anillos o pulseras, así como el agarre o apoyo en zonas inestables (trabillas del pantalón, las sillas de ruedas o las camas sin frenar) que puedan entrañar un riesgo asociado.
- Utiliza los puntos de apoyo existentes en la zona de movilización: cabeceros, reposabrazos, sillas o camas, asegurándote previamente de su estabilidad e idoneidad.
- Coloca las manos correctamente antes de la movilización, contactando la palma de una de ellas con la persona y sin doblar los dedos excesivamente. Esta toma es más confortable para ella y evitará que te lesiones las muñecas.

- Controla la posición del tronco a fin de evitar desequilibrios durante la maniobra.
- Mantén la espalda recta y las rodillas flexionadas durante las movilizaciones para evitar la sobrecarga dorsolumbar y de miembros inferiores (posición de balanceo). Amplía la base de sustentación abriendo las piernas para tener mayor margen de maniobra.
- Evita realizar giros de tronco, pivotando sobre los miembros inferiores con todo el cuerpo y no sólo con la espalda y los brazos. Realiza los movimientos de manera suave, evitando dar tirones o sacudidas.
- Realiza ejercicios de autoestiramiento en caso de notar molestias musculares leves y si persisten, solicita la ayuda de un profesional.

Movilización mecánica

- Comprueba que el “usuario” no presenta ninguna contraindicación para el uso de la ayuda técnica y dale las instrucciones necesarias para facilitar su colaboración. Coloca el equipo en la ubicación deseada y frénalo antes de usarlo.
- Presta atención a los signos visibles del usuario para saber si está cómodo o si puede presentar alguna reacción que pudiera entrañar un peligro.
- En caso de utilizar grúas:
 - ✓ Prepara las superficies de transferencia y acorta los recorridos entre las mismas (cama-silla, cama-sillón, silla-w.c., etc.).
 - ✓ Infórmate de los sistemas de seguridad del equipo (bajada hidráulica en caso de fallo de batería, parada de emergencia...).
 - ✓ Comprueba el nivel de la batería antes de utilizarla. Si la batería se agota durante la movilización, utiliza el sistema de descenso de seguridad.
 - ✓ Coloca el arnés correctamente, evitando pliegues y asimetrías que puedan producir una desestabilización en el momento de la elevación.
 - ✓ Alcanzada la altura requerida para la transferencia, procura no aumentarla innecesariamente.
 - ✓ Durante el recorrido, utiliza las asas del arnés para estabilizar a la persona movilizada.



Pautas preventivas específicas en las principales movilizaciones

Movilización silla-silla

- Coloca al “usuario” en la silla de origen, asegurándote de que se encuentra enderezado, que sus miembros inferiores forman un ángulo de 90° y que sus pies están correctamente apoyados en el suelo.
- Si es posible y alguna de las sillas dispone de ruedas, acerca las mismas orientándolas a 90° la una respecto de la otra.
- Acércate a la persona y coloca tus pies alrededor del suyo en el lado hacia el que desees girar, bloqueando con ello la pierna que nos servirá de pivote para el giro (no olvides que deberás tener en cuenta, tanto la dirección de giro, como las posibles lesiones y contraindicaciones que éste pueda presentar).
- Flexiona el tronco del mismo y realiza la toma por debajo de sus axilas, sujetando de este modo la zona escapular. Sus manos podrán ir a tu cintura para garantizar un mejor apoyo o cruzarse en su propio pecho para evitar molestias.
- Dobla las rodillas manteniendo la espalda recta y estabiliza a la persona desplazando todo tu cuerpo hacia detrás (posición de balanceo).
- Una vez de pie, provoca el giro con tu propio cuerpo, impulsándote desde las piernas hasta que consigas ubicarla en frente de la silla de destino.
- Induce la flexión de sus caderas y acompaña suavemente a la misma hasta la sedestación completa. Si es necesario, realiza las recolocaciones pertinentes para que quede erguida.
- Tras la movilización, enderézala utilizando la toma desde la pelvis.



Movilización cama-silla

- El “usuario” ha de encontrarse en postura decúbito supino y la silla lo más próxima a la cama posible.
- Colócate en el lado hacia el que se va a realizar el giro con las piernas ligeramente separadas y flexionadas. Si es posible, regula la altura de la cama hasta que cama y silla queden a la misma altura.

- Pon el brazo del “usuario” del lado hacia el que se vaya a girar a 90°, para evitar que se lesione durante la movilización.
- Flexiona su rodilla del lado contrario y realiza la toma apoyándote en ésta y en la escápula del lado más alejado de ti. De este modo y desplazando tu cuerpo hacia atrás, se le gira situándolo en posición decúbito lateral.
- Saca sus pies por fuera de la cama y haz la toma en la escápula más próxima a la camilla con una mano y ubica su otro brazo sobre la rodilla superior.
- Desplaza tu cuerpo de un lado a otro para conseguir la sedestación del “usuario”.
- Una vez en esta posición y procurando regular la altura de la cama, prosigue con la misma maniobra descrita desarrollada en el apartado de movilización silla-silla.



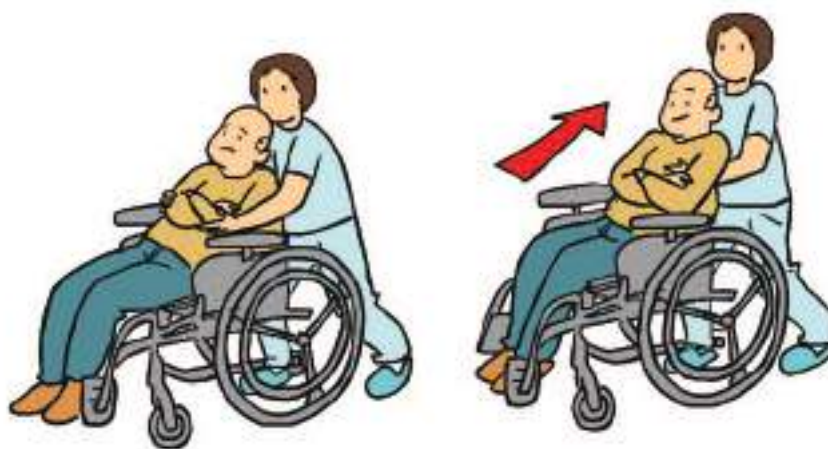
Movilización en cama: Recolocación de “usuarios” hacia el cabecero

- Siempre que sea posible, realiza esta maniobra con la ayuda de otra persona.
- Ubicaos cada uno a un lado de la cama y flexionad las rodillas del “usuario”.
- Aproxímate a él y realiza la toma abrazando las escápulas y la pelvis, pudiendo entrecruzar tus brazos con los de la persona de ayuda, para aportar mayor estabilidad durante la maniobra (gesto de cruceta).
- En caso de disponer de una sábana entremetida, colócala de forma que comprenda la pelvis y sostén las sábanas de ambos extremos.
- Con un pie en dirección hacia el cabecero y las piernas flexionadas, desplaza tu peso de un pie a otro hasta recolocar al “usuario”. De esta forma evitarás hacer el empuje sólo con las fuerza de tus brazos.



Recolocación del “usuario” en la silla

- Ubícate por detrás del “usuario” y asegúrate de cruzar los brazos del mismo sobre su propio pecho para garantizar una superficie de agarre segura.
- Dispón los brazos por debajo de sus axilas, realizando la toma en sus antebrazos.
- A continuación, retrasa un pie y flexiona las rodillas acercándote a su espalda.
- Desde esta posición y con el impulso de todo el cuerpo, desplázate hacia el pie de detrás tirando ligeramente del “usuario” hacia arriba. Con ello, éste quedará recolocado en la silla.



Actuación ante caídas de “usuarios”

- Una vez comprobado que el estado físico de la persona atendida permite su levantamiento, emplea la ayuda técnica correspondiente, siempre que dispongas de ella.
- En caso de tener que realizar la maniobra de forma manual, considera las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Procura realizar la maniobra con la ayuda de otra persona.
 - ✓ Prepara una sábana o toalla; te servirán de ayuda a la hora de iniciar el levantamiento.
 - ✓ Aprovecha el mobiliario del entorno (mesas, agarraderas, elementos estables...) para que pueda apoyarse.
 - ✓ Antes de iniciar el levantamiento, acerca una silla de ruedas para trasladar al usuario si dispones de ella y lo estimas oportuno, una vez se haya incorporado.
 - ✓ Explica en todo momento los movimientos que vas a realizar. Las órdenes han de ser concisas y claras, y en un tono de voz que no genere nerviosismo.
 - ✓ Ten en cuenta que la posición de seguridad en decúbito lateral puede ser una buena postura para iniciar la movilización.
 - ✓ Llévale hacia la posición de sentado y cubre su espalda con la toalla, en caso necesario.
 - ✓ Para iniciar el levantamiento, ubícate delante del “usuario” bloqueando sus pies con los tuyos, mientras la persona de ayuda se pone detrás del mismo para pasar de la posición de sentado a la bipedestación (puede ser también correcto realizar la misma dinámica, pero ubicándote junto con la otra persona a ambos lados).
 - ✓ Una vez levantado, siéntalo en la silla de ruedas o elemento elegido.

Instalaciones deportivas

Falta de orden y limpieza

Riesgos

- Golpes o tropiezos con los aparatos de musculación al transitar por las salas o bien al acceder o bajar de los mismos, así como con otros elementos empleados durante las actividades como las pesas o las mancuernas, abandonadas en zonas de tránsito.
- Resbalones por la presencia de líquidos derramados (bebidas, sudor...) y condensación de humedad en suelo o superficies de los aparatos de ejercicio.
- Caídas y torceduras por tropiezos con equipos y accesorios para las actividades acuáticas.



Medidas preventivas

- Mantén una distribución ordenada de los aparatos de musculación y recoge todo el material después de su uso, para que las zonas de tránsito queden libres de obstáculos. Guárdalos en los lugares específicos para su almacenamiento.
- Presta atención al transitar por zonas cercanas a las máquinas de realizar ejercicios, así como al acceder a las mismas.
- En caso de derrames de líquidos, avisa inmediatamente al servicio de limpieza para su retirada.
- Vigila las condiciones de humedad, temperatura y ventilación para impedir la condensación de humedad sobre los suelos o los aparatos.
- Si permaneces fuera de la piscina, usa calzado que te proteja de posibles resbalones o tropiezos y que a su vez, permita tener el pie seco la mayor parte del tiempo.
- Presta atención al transitar por zonas cercanas a las piscinas, evitando pisar los encharcamientos.

Patologías de la voz

Riesgos

En ambientes ruidosos, hablar más alto o en un tono inadecuado, en ocasiones puede provocar la irritación de la mucosidad que recubre los pliegues bucales y la fatiga de los músculos de la laringe.

Los trastornos más frecuentes son:

- ✓ Afonía: pérdida de la voz (temporal) o incapacidad de hablar.
- ✓ Disfonía o ronquera: trastornos de la voz que no suponen la pérdida total de la misma.

En relación a los perjuicios ocasionados por las patologías mencionadas anteriormente, se muestran a continuación, los siguientes factores de riesgo:

- ✓ Ambientes ruidosos que obligan a hablar con una intensidad o tono más alto de lo que corresponde.
- ✓ Exposición a cambios bruscos de temperaturas, corrientes de aire, etc.
- ✓ Elevada concentración de cloro y derivados en el aire.
- ✓ Forzar la voz mientras se realiza un esfuerzo físico importante.



Medidas preventivas

- Evita las corrientes de aire y los cambios bruscos de temperatura, así como tomar bebidas demasiado frías.
- Minimiza el paso entre zonas de la instalación con altas diferencias de temperatura.
- Mantén una buena hidratación de las cuerdas vocales con una ingesta frecuente de líquidos.
- Procura efectuar reposos de voz cada 60 o 90 minutos.

Riesgos biológicos

No

Riesgos

- Exposición a aerosoles de agentes biológicos que pudiera contener el agua, con especial mención a las especies de Legionella, si bien un tratamiento eficaz reduce la probabilidad de que se materialice el riesgo.
- Aparición de micosis en la piel por contacto con personas o superficies contaminadas por hongos dermatofitos.
- Cortes o pinchazos con superficies o materiales que hayan estado en contacto con fluidos biológicos (presencia potencial de virus con acción por vía parenteral: VIH, VHB, VHC).
- Ingestión accidental de aguas contaminadas por agentes biológicos (VHA, Lamblia intestinalis, enterobacterias, etc.). No obstante, el tratamiento de las aguas de recreo hace que la probabilidad de que se materialice este riesgo sea baja.



Medidas preventivas

- Procura asearte después del uso de las instalaciones para eliminar restos de agua y desinfectantes (ten en cuenta que el cloro es irritante). Utiliza jabones neutros para evitar hipersensibilidad e irritación de la piel y cremas para hidratarla y mantenerla en buenas condiciones de elasticidad y resistencia.
- Para evitar el contagio de hongos después de salir de la piscina, sécate y permanece mojado el menor tiempo posible; emplea calzado de piscina que proteja el pie del contacto con superficies contaminadas.
- En caso de entrar en contacto directo con fluidos corporales (sangre, saliva...) emplea medios de protección adecuados (guantes de vinilo o nitrilo, mascarillas autofiltrantes y gafas de protección frente a salpicaduras) como durante la atención de cortes o heridas de las personas usuarias de la piscina.

Si te has pinchado o cortado con elementos que pudieran estar contaminados por estos fluidos, comunícalo a la unidad de Salud Laboral, a fin de seguir las pautas establecidas en el protocolo interno.

Manipulación de productos químicos

Riesgos

- Inhalación de cloro y otros compuestos químicos derivados e irritación de los ojos al entrar en contacto directo con el agua en las tareas o actividades que conlleven realizar inmersiones.
- Exposición a un pH no adecuado a las características de la piel.
- Contacto de la piel y las mucosas con los compuestos químicos utilizados para la depuración y tratamiento de aguas como el corrector de pH ácido clorhídrico, el antialgas, el cloro flix o el hipoclorito sódico.



Medidas preventivas

- Mantén una correcta ventilación y renovación del aire para que los niveles de cloro y otros compuestos químicos sean lo más bajos posibles.
- Usa gafas de natación en caso de inmersión en la piscina.
- Dúchate después de cada contacto con el agua de piscina para desprender el cloro de la piel.
- Hidrata la piel al final de la exposición al agua con cloro.
- Recuerda manipular los productos químicos con calzado cerrado y con mangas y pantalones largos (evita dejar parte de la piel expuesta a posibles salpicaduras de dichos productos).
- En cuanto al uso de equipos de protección individual, utiliza aquellos establecidos y en caso de duda, consulta con tu servicio de prevención.
- Con respecto a las medidas básicas recomendadas para una correcta manipulación de los productos químicos, considera el punto “Manipulación de productos químicos” (página 16).

Policía local

Además de los riesgos indicados en los apartados que se muestran a continuación, la policía local también desarrolla sus tareas en la central de comunicaciones y unidades administrativas (sanciones, atestado, atención al ciudadano...).

Los riesgos inherentes a la realización de dichas tareas, han sido relacionados en el apartado de “Gestión/administración” (página 46).

Trabajo en la vía pública

Riesgos

- Atropellos durante la ocupación de la vía en tareas como la regulación del tráfico, los controles de seguridad, la denuncia de infracciones o la señalización de accidentes.
- Caídas por resbalones o tropiezos en el tránsito por las mismas.
- Golpes o choques con vehículos aparcados o mal estacionados.

Medidas preventivas

- Siempre que sea posible, desarrolla tu trabajo fuera de la calzada (toma de datos de la matrícula de un vehículo, etc.). En caso de ser obligatoria tu presencia en la zona de circulación de vehículos, lleva puestas las prendas de alta visibilidad.
- Cuando el servicio y las circunstancias lo permitan, protégete interponiendo tu vehículo entre el tráfico rodado y la zona donde debas actuar (por ejemplo, un accidente de tráfico), señaliza el lugar convenientemente y deja siempre encendidas las luces de emergencia que porta el vehículo (furgón, turismo, moto...).
- En caso de realizar tareas de regulación y deber de detener a los vehículos que se aproximan por tu espalda, asegúrate de la detención total de los primeros que accedan al lugar.
- Ten especial precaución cuando regules el tráfico o realices controles al amanecer y en la puesta de sol; sitúate en lugares donde se te pueda ver fácilmente.
- Por otro lado, cuando realices una conducción de emergencia, extrema las precauciones, especialmente en cruces, semáforos y pasos peatonales. Ten presente la posibilidad de que otros vehículos no se hayan percatado de tu ubicación o de la situación de emergencia.



Uso de armas de fuego

Riesgos

- Disparos fortuitos en la limpieza, guarda y custodia, así como a consecuencia de un tropiezo o caída al llevar el arma montada.
- Fallo del arma por falta o incorrecto mantenimiento de la misma.

Medidas preventivas

- Por regla general, evita llevar el arma montada. Además, si el arma posee seguro, llévalo siempre puesto.
- Respeta las instrucciones de la empresa fabricante en cuanto al montaje, desmontaje, limpieza o mantenimiento.
- Cumple siempre las indicaciones dadas por tu jefatura, comunicando de inmediato cualquier anomalía detectada en el arma.



Cumple siempre las indicaciones dadas por tu jefatura.
En caso de observar cualquier anomalía en el arma, comunícalo a fin de que se pueda solucionar la situación.

Trabajo a turnos y nocturno

Riesgos

- Alteraciones digestivas, del sueño y de las relaciones sociales.
- Fatiga física y mental que pueden contribuir a una mayor dificultad para la resolución de conflictos, así como al incremento de los accidentes.



Medidas preventivas

- Durante el trabajo nocturno, intenta realizar pequeñas pausas para evitar los efectos perjudiciales de la fatiga y mantener la atención. Siempre que sea posible, ingiere a lo largo de la noche algún alimento.
- Procura tomar comidas calientes entre las dos y tres horas después de levantarte, antes de comenzar el turno nocturno. Asimismo, intenta no realizar comidas abundantes una vez terminado el mismo. De esta forma, garantizarás un sueño y reposo adecuado. Mantén, en la medida de lo posible, una continuidad en los horarios de las comidas.
- Para evitar las consecuencias negativas del trabajo a turnos y nocturno sobre la vida social y familiar, trata de compaginar la vida laboral con la personal.
- Planifica los periodos de sueño, de forma que se garantice el poder descansar en las mejores condiciones posibles. Además, descansa al menos durante 6 horas diarias, aunque no puedas conciliar el sueño y, siempre que sea posible, añade a este descanso una pequeña siesta al comienzo de la tarde.
- Realiza ejercicio moderado con frecuencia. Recuerda que realizar actividad física, ayuda a conciliar el sueño y a evitar las consecuencias nocivas del sedentarismo y de la fatiga mental.

Actuaciones múltiples en el desempeño de sus funciones

Debido a la variabilidad de las actuaciones que se pueden llevar a cabo, el presente apartado que comprende posibles exposiciones a agresiones físicas, quemaduras, caídas desde alturas elevadas, persecuciones, atmósferas tóxicas, así como el acceso a cualquier tipo de instalación, tanto pública como privada (casas particulares, sótanos, fábricas o cualquier lugar con presencia de basura, aguas o líquidos estancados, ambientes contaminados o putrescibles...) remitirá siempre al protocolo interno establecido a tal efecto por la correspondiente jefatura.

En la medida de lo posible, cuando vayas a efectuar una actuación de este tipo, recuerda recabar información sobre el lugar al que debas acceder y de los posibles riesgos que puedas encontrarte (mal estado del inmueble que pueda dar lugar a derrumbes, ambientes tóxicos e insalubres...).

Por otro lado, si no dispones de los medios adecuados y de protección para afrontar algunas situaciones de emergencia (incendio, intento de suicidio, etc), informa de inmediato a la central de comunicaciones para que ésta active el procedimiento de emergencia avisando al servicio que corresponda (bomberos, ambulancia, policía nacional, protección civil...) y acordona el lugar impidiendo el acceso a toda persona no autorizada.

En cuanto a los cacheos de personas o actuaciones en la resolución de conflictos, reyertas y detenciones, considera que existe el riesgo de contagios e infecciones derivadas de la posibilidad de pinchazos o cortes con algún elemento contaminado que porten.

Una de las posibles vías de entrada es la parenteral, a través de discontinuidades en la barrera que constituye la piel debido a cortes, punturas (pinchazos) o contacto con heridas sin protección. Por ello, es necesario proteger las partes o zonas lesionadas con guantes de protección.

Además, existen otras vías de entrada como la Aérea, por inhalación a través de la boca o nariz, de aquellos agentes que se pueden presentar en suspensión en el aire; la Dérmica, por contacto de piel o mucosas con los agentes implicados y la Digestiva, asociada a malos hábitos higiénicos.

Con objeto de impedir posibles contagios al realizar las tareas descritas anteriormente, a continuación se muestra un conjunto de normas básicas de higiene personal:

- ✓ Lávate las manos al comenzar y terminar la jornada, y después de realizar cualquier técnica que pueda implicar el contacto con material infeccioso, fluidos corporales o partes íntimas de las personas.
- ✓ Tras el lavado de las manos y siempre que sea posible, sécatelas con toallas de papel desechables o corriente de aire.
- ✓ En caso de tener heridas o lesiones en las manos, protégetelas con un apósito impermeable, antes de iniciar la actividad laboral.
- ✓ No comas ni bebas en el área de trabajo.

Mantenimiento de instalaciones (servicios múltiples)

Quien realiza labores de mantenimiento para el ayuntamiento, puede desarrollar su trabajo en diferentes dependencias municipales y por ello, estar expuesto a diversos riesgos originados, tanto por las instalaciones, como por las tareas efectuadas en las mismas.

Debido a esto, en el presente apartado se van a analizar dichos riesgos, aportando además, como es habitual, medidas preventivas con objeto de eliminarlos o minimizarlos al máximo, si esto no fuera posible.

Riesgos

- Golpes o choques con objetos, o caídas de personas por tropiezos debido a la presencia de materiales colocados en lugares inadecuados (zonas de paso, escaleras...).
- Caída de objetos desprendidos por almacenamientos o apilamientos inestables, deformación de estructuras y estanterías, sobrecarga de las mismas, así como al acceder a partes elevadas de ellas.
- Fatiga y lesiones musculares por la elección de una herramienta inadecuada o la adopción de posturas incorrectas durante el trabajo.
- Contactos eléctricos durante la manipulación de los cables, en el empleo de herramientas de potencia y en la conexión y desconexión de los equipos eléctricos.
- Proyección de fragmentos o partículas en operaciones de corte, amolado o taladro, entre otros, así como por el empleo indebido de las herramientas manuales.
- Inhalación o ingestión de productos químicos, tales como las lejías, los decapantes, los aceites, las pinturas o los disolventes durante su uso. El manejo de productos químicos durante el desarrollo del trabajo habitual o la realización de trasvases desde las garrafas a envases más pequeños, pueden producir determinadas patologías como sensibilizaciones, dermatosis, dermatitis e irritaciones en vías respiratorias y ojos.
- Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados durante la realización de las tareas propias del puesto de trabajo.
- Incendio o explosión por los trabajos realizados en atmósferas con riesgo de incendio y explosión.
- Exposición a fibras de amianto en canalizaciones.

Medidas preventivas

- Evita, en lo posible, los almacenamientos provisionales y apilar materiales en zonas donde se obstaculice el paso, los recorridos de evacuación o el acceso a los medios de extinción de incendios.
- Cuando accedas a partes elevadas, utiliza elementos estables adecuados a la altura a la que se quiere llegar (tarimas, escaleras de mano, etc.). Asegúrate que se encuentran en buen estado antes de usarlos.
- Procura que los apilamientos sean estables y seguros, colocando siempre los materiales más pesados en la parte baja de las estanterías y los más utilizados en su parte central. Además, observa de manera previa a realizarlos, el peso soportado por las mismas.



- En relación con el uso de herramientas manuales, sigue las recomendaciones indicadas en el apartado “*Herramientas manuales*” (página 25).
- Recomendaciones de carácter general con respecto al uso de los equipos de trabajo:
 - ✓ Recuerda que los equipos de trabajo deben ser utilizados exclusivamente por personal con formación y autorización para ello.
 - ✓ Infórmate y respeta las recomendaciones del manual de instrucciones y de las personas encargadas.
 - ✓ En operaciones de limpieza de equipos o en caso de avería, desconecta la máquina y señala la situación para que nadie los pueda accionar accidentalmente durante la realización de estos trabajos. Nunca efectúes reparaciones ni modifiques las mismas, salvo que tengas capacitación y autorización.
 - ✓ Considera que anular las protecciones o no utilizar los equipos de protección individual requeridos para su manejo, puede ocasionar accidentes graves.
 - ✓ Mantenlos en buen estado (cables de alimentación, interruptores o tomas de corriente de las máquinas...) . Revísalos periódicamente y retira los que se encuentren en mal estado, avisando a la persona encargada de dicha situación.
- Con respecto a los riesgos debidos al empleo de productos químicos, sigue las recomendaciones indicadas en el apartado “*Manipulación de productos químicos*” (página 16).
- Cuando accedas a un recinto con riesgo de incendio o explosión, adopta las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Usa herramientas que dispongan de garantías de fabricación antichispa y control de electricidad estática, así como lámparas o linternas antideflagrantes.
 - ✓ Evita los impactos y golpes mecánicos durante el tiempo de trabajo en las zonas con atmósferas con riesgo de incendio y explosión.
 - ✓ Consulta las medidas de protección a aplicar antes de realizar trabajos en corriente o que puedan favorecer la formación de arcos eléctricos o chispas que pueden actuar como fuentes de ignición.
- Consulta a tu responsable sobre las medidas preventivas a adoptar en los casos de reparaciones de tuberías de canalización.

1. Selecciona la herramienta adecuada al trabajo a realizar.
2. Mantén las herramientas en buen estado.
3. Usa correctamente las herramientas.
4. Guarda las herramientas en un lugar seguro después de su utilización:
 - ✓ en cajas que pesen menos de 25 Kg.
 - ✓ en lugares que no se encuentren situados por encima de tu hombro.
5. Transpórtalas adecuadamente.



Trabajos de soldadura

Riesgos

- Exposición a sustancias nocivas por inhalación de gases o vapores generados en los procesos de soldaduras procedentes:
 - ✓ Del material a soldar:
 - Propio material base.
 - Recubrimientos del material base.
 - ✓ Del material de aporte:
 - Derivados de electrodo revestido.
 - Procedentes del dióxido de carbono usado en la soldadura eléctrica.
 - Provenientes de los gases utilizados en la soldadura autógena.
- Exposición a radiaciones ultravioletas e infrarrojas.
- Proyección de fragmentos y partículas incandescentes procedentes de la propia soldadura durante operaciones como la picadura de cordones de soldaduras, entre otras.
- Quemaduras por chispas, llamas o por contactos con elementos calientes, tales como los electrodos, los sopletes o las piezas que se están soldando.
- Contactos eléctricos directos en circuitos de acometida o soldeo, e indirectos por estar las masas bajo tensión.
- Incendios o explosiones derivados de la emisión de gases y vapores inflamables, así como de chispas caídas en materiales combustibles.



Medidas preventivas

- Recuerda que los trabajos de soldadura sólo pueden ser realizados por personal con formación y capacitación para ello.
- Realiza un mantenimiento preventivo de los equipos de soldaduras, botellas de gases, mangueras y sistema eléctrico.
- Infórmate de los componentes, tanto del material a soldar como de su revestimiento, si lo lleva.
- Comprueba que el lugar de trabajo está libre de materiales combustibles, protegiendo los que no se puedan eliminar con elementos ignífugos.
- Suelda en los lugares y áreas designadas para trabajos de soldaduras y asegúrate de que haya una buena ventilación forzada por aspiración o natural. Además, procura trabajar aislando la zona con pantallas de material ignífugo para evitar daños o la exposición a radiaciones de otros trabajadores.
- No sueldes en zonas o proximidades catalogadas como de atmósferas explosivas, en lugares que se estén haciendo tareas con materiales inflamables, o directamente en instalaciones que hayan contenido estos elementos, sin informar y poner las medidas preventivas pertinentes ante un incendio o explosión.
- Evita la acumulación en el suelo de clavos, fragmentos o recortes de trabajos realizados anteriormente. Deposita todos los residuos en recipientes de desechos adecuados para evitar incendios y humos tóxicos.
- Nunca sueldes con la ropa manchada de grasa, disolventes o cualquier otra sustancia inflamable.
- Observa la zona de trabajo y alrededores después de la soldadura, asegurándote de la inexistencia de pequeñas llamas, brasas o fragmentos incandescentes que podrían causar un incendio.

Asimismo, ante dicho riesgo, comprueba de manera periódica la presencia y estado para su uso de los equipos de extinción situados en las proximidades de los trabajos de soldadura.

- Lleva ropa de trabajo de tejidos naturales (algodón preferentemente) que te cubra el cuerpo y extremidades por completo, de forma que no queden partes de la piel expuestas a las radiaciones emitidas. Del mismo modo, evita que las cremalleras y botones sean metálicos, dobleces en camisas y pantalones o llevar los bolsillos abiertos, ya que se pueden introducir partículas incandescentes en ellos.
- En cuanto al uso de equipos de protección individual, utiliza entre otros: pantalla de soldadura y cristales con filtros, guantes largos de cuero o manoplas, mandil, polainas de cuero y botas de protección.



Centro de recogida de animales domésticos

Posturas forzadas y manipulación manual de cargas

No

Riesgos

- Sobreesfuerzos al levantar y movilizar manualmente a los animales, así como por la carga de sacos de pienso y otros elementos necesarios para el desarrollo de las tareas.
- Trastornos músculo-esqueléticos por la adopción de posturas forzadas continuadas durante el trabajo con animales y en la limpieza de jaulas.



Medidas preventivas

- Antes de movilizar animales, ten en cuenta su peso. En caso necesario, utiliza transportines y realiza la carga con ayuda. Asimismo, si dispones de medios auxiliares para el transporte de materiales, objetos o los útiles trabajo, utilízalos procurando no sobrecargarlos.
- Sigue siempre las pautas recomendadas en los procedimientos de trabajo cuando tengas que realizar movilizaciones o traslados de los animales, con objeto de limitar al mínimo la adopción de posturas forzadas.
- No realices movimientos bruscos ni de inclinación de la cabeza. Dobla las rodillas en lugar de la espalda.
- Trabaja manteniendo una postura erguida. Al barrer o fregar, mantén la escoba o fregona lo más cerca posible de los pies y efectúa movimientos tan sólo con los brazos, evitando seguirlos con la cintura.
- En caso de tener que escurrir fregonas por torsión, no fuerces las muñecas ni vuelques tu peso al girarla.
- Evita hacer esfuerzos por encima de la altura de los hombros. Emplea para ello, elementos externos o escaleras de mano para garantizar el alcance dentro de márgenes que supongan un menor esfuerzo para las extremidades superiores.
- Para evitar lesiones musculares ocasionadas durante el desarrollo de las tareas propias de tu puesto, considera las medidas indicadas en el apartado de “Manipulación manual de cargas/posturas forzadas” (página 12).

Riesgos biológicos

Riesgos

La recogida de animales en la vía pública, las tareas de cuidado de los mismos en el centro, como las curas, el lavado o la desparasitación, o la retirada y depósito de animales muertos o sacrificados, entrañan el riesgo de exposición a agentes biológicos infecciosos y endoparásitos, considerando zoonosis transmisibles (leishmaniasis) y los posibles efectos por la acción de sus ectoparásitos (pulgas, garrapatas...) sobre las personas que desarrollan sus actividades en estos centros de trabajo.



Además, en las tareas de limpieza de las jaulas y patios de esparcimiento existe exposición a pelo, orina o excrementos de los animales y a microorganismos (bacterias, hongos...) que por inhalación o contacto, pueden causar enfermedades de tipo alérgico, tóxico o irritativo.

Medidas preventivas

- Considera el grado de agresividad del animal antes de su recogida y, en función de ello, utiliza los medios pertinentes (lazos, cuerdas...) para inmovilizarlo y evitar así posibles agresiones. Usa guantes de protección para ello.
- Desinfecta periódicamente las jaulas, patios de esparcimiento, etc., con objeto de controlar las moscas, garrapatas o insectos, transmisores de enfermedades.
- Ante cualquier accidente o incidente (mordeduras, contacto directo con heridas o fluidos) efectúa un lavado inmediato con agua la zona afectada, desinfectala y comunícalo.
- No bebas ni ingieras alimentos durante la realización de actividades en el puesto de trabajo.
- No mezcles la ropa de trabajo con tu ropa de calle; utiliza los vestuarios y las taquillas disponibles para tal fin y respeta las pautas que se establezcan en cuanto a lavado y desinfección de la misma.
- Usa la ropa de trabajo durante toda la jornada y los equipos de protección (guantes de goma, mascarillas...) cuando exista riesgo de contagios de enfermedades, así como cualquier contacto con parásitos, excrementos, etc. Extrema las precauciones en el caso de tratarse de animales enfermos o muertos.
- En tareas como el tratamiento de cadáveres, la limpieza de excrementos o las actuaciones ante accidentes, sigue siempre lo establecido en los procedimientos de buenas prácticas.

Manipulación de productos químicos

Riesgos

- Inhalación o ingestión de productos químicos como las lejías o el amoníaco empleados en la limpieza de jaulas y patios.
- Exposición permanente o accidental a productos químicos tales como los desinfectantes, los fungicidas, los herbicidas o los insecticidas, susceptibles de causar daños a la salud por inhalación, contacto o ingestión. El manejo de estos productos puede producir patologías como sensibilizaciones, dermatosis, dermatitis e irritaciones en vías respiratorias y ojos.
- Quemaduras por contacto o salpicaduras durante el desarrollo del trabajo habitual.



Los productos químicos deben de estar identificados, por lo que se debe etiquetar todo recipiente no original indicando su contenido.

Evita utilizar envases de productos alimenticios, desechando además, aquellos que carezcan de identificación.

Medidas preventivas

- Recoge los derrames accidentales de forma inmediata con materiales absorbentes apropiados.
- Acopia los restos de productos, trapos usados en la limpieza de las jaulas y demás desechos en recipientes adecuados e identificados.
- Durante la preparación y aplicación de parasitidas, insecticidas o fungicidas, ten en cuenta las siguientes consideraciones:
 - ✓ Usa recipientes y medidores graduados, así como embudos, filtros o coladores que permitan una dosificación correcta y eviten derrames y salpicaduras.
 - ✓ Realiza las diluciones del producto al aire libre o en zonas bien ventiladas.
 - ✓ Utiliza paletas o elementos similares para manipular el producto y remover la mezcla. Nunca entres en contacto directo con el producto.
 - ✓ Antes de proceder a su uso, revisa si el equipo de pulverización que vas a emplear para aplicar el producto está en buen estado. En caso de estar deteriorado, avisa a la persona encargada y sustitúyelo por otro equipo.
 - ✓ Si las boquillas están atascadas, no las soples para desatascarlas. Utiliza agua o aire a presión.
 - ✓ Aplica el producto y realiza la limpieza tras su utilización, siguiendo las indicaciones de la empresa fabricante y siempre en zonas con buena ventilación.
- En caso de contaminación de la ropa o proyección a cualquier parte del cuerpo, lávate inmediatamente y sustituye la ropa manchada.
- Siempre que sea posible, utiliza los lugares acondicionados para guardar tu ropa de trabajo o de protección y tu ropa de calle de forma separada.
- Al acabar la jornada, cámbiate en el centro de trabajo y dúchate con agua y jabón. Lava la ropa de trabajo separada del resto.
- En cuanto al uso de equipos de protección individual (traje, guantes, frente al riesgo químico, gafas o visera, mascarilla, calzado...) utiliza aquellos establecidos y en caso de duda, consulta con tu servicio de prevención. Desecha los equipos de protección que presenten síntomas de deterioro como desgastes, roturas, agujeros, etc.
- Además de las medidas anteriores, considera aquellas básicas recomendadas para una correcta manipulación de los productos químicos descritas en el punto “Manipulación de productos químicos” (página 16).

Mantenimiento de jardines

Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo

Riesgos

- Caídas por tropiezos y resbalones.
- Golpes contra objetos depositados en zonas de paso.
- Caídas de objetos en manipulación.
- Dificultad de evacuación de las instalaciones en caso de incendio.
- Atropellos por vehículos por falta de definición de las zonas de tránsito.



Medidas preventivas

- Mantén despejadas y libres de materiales las zonas de paso, las salidas y vías de evacuación.
- Procura que los materiales almacenados no dificulten el acceso y visibilidad a los equipos de emergencias.
- Los apilamientos de materiales deberán ser estables y seguros: cuando almacenes en estiba, respeta una altura proporcional a la base de las pilas. Éstas deberán guardar una vertical perfecta; no apiles materiales de diferente tamaño, peso o condiciones (sacos sobre pacas, cajas sobre sacos y viceversa). En las estanterías, respeta la carga máxima y procura que los elementos no sobresalgan de su perímetro.
- En los almacenes, mantén despejados de mercancías los pasos entre estanterías.
- Evita la acumulación de desechos en el suelo, sobre las máquinas o sobre las mesas de trabajo.
- Si se produce un derrame de líquidos, límpialo rápidamente o cúbrelo con un compuesto absorbente.



Seguridad frente a riesgos eléctricos

Riesgos

- Contactos directos, al tocar partes activas de la instalación, así como por la formación de arcos.
- Contactos indirectos, al tocar partes de máquinas o de la instalación que por una derivación se encuentran accidentalmente en tensión.
- Caídas de rayos durante las tormentas, en trabajos a la intemperie.
- Contactos accidentales con líneas eléctricas aéreas.

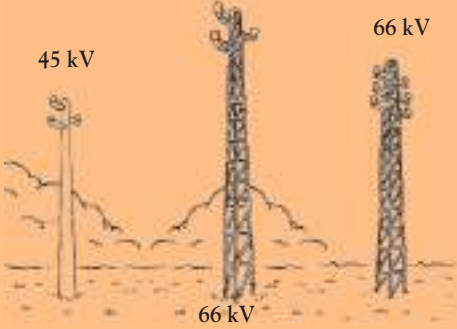
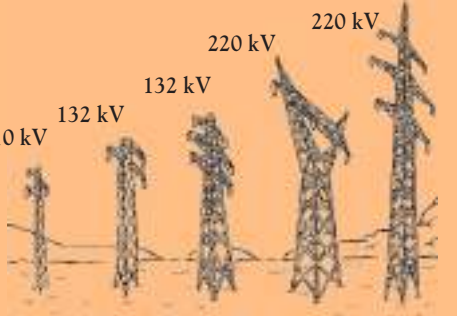

No



Medidas preventivas

- No efectúes manipulaciones de equipos e instalaciones eléctricas. La instalación, mantenimiento y reparación sólo la pueden hacer electricistas con la cualificación requerida para ello.
- Todos los cuadros eléctricos llevarán sus líneas de alimentación protegidas con interruptores diferenciales asociados a tomas de tierra. Puentear diferenciales o anular los conductores de toma de tierra, origina situaciones de alto riesgo.
- Mantén las puertas de los cuadros eléctricos cerradas con llave y comunica las deficiencias que observes sobre el estado de los cables, las conexiones y los interruptores.
- Vigila atentamente el estado de las herramientas eléctricas portátiles. Atiende sobre todo al estado de los cables de alimentación, enchufes, etc.
- Conecta siempre las máquinas y equipos eléctricos con clavijas y no directamente con el cable pelado.
- Evita colocar los cables sobre aristas vivas o zonas de tránsito.

- En la proximidad de líneas eléctricas de alta tensión, si manejas tubos de riego, escaleras, vehículos o remolques, extrema las precauciones y deja una distancia de seguridad, como se indica a continuación:

| Tipo de Torre | Kilovoltios (Kv) | Metros |
|--|-----------------------|--------|
|  <p>45 kV 66 kV 66 kV</p> | hasta 66 | 3 |
|  <p>110 kV 132 kV 132 kV 220 kV 220 kV</p> | desde 66 hasta 220 | 5 |
|  | más de 220 | 7 |

- En días de tormenta se suspenderán los trabajos a la intemperie, sobre todo si se trabaja con instalaciones de riego metálicas.

En caso de permanecer a la intemperie y producirse una tormenta, sitúate en las zonas menos altas del terreno, alejado de objetos que se eleven (árboles, postes...), y colócate “en *cuchillas*”, manteniendo los pies juntos.

Tractor y maquinaria autopropulsada

Riesgos

- Atrapamientos por vuelco de la maquinaria o en transmisiones y órganos en movimiento de la misma.
- Caídas al subir o bajar peldaños de acceso a los puestos de conducción.
- Cortes y pinchazos con herramientas durante la ejecución de pequeños trabajos de mantenimiento en la maquinaria.
- Accidentes de circulación.
- Incendios.

Medidas preventivas

- No pongas en marcha la maquinaria puentando el motor de arranque, ya que de esta forma se anulan los dispositivos de seguridad que impiden que ésta arranque con una velocidad puesta, con el consiguiente peligro de movimientos incontrolados y atropellos.
- Realiza las tareas de mantenimiento conforme a lo indicado en las instrucciones del manual de la empresa fabricante del equipo.
- No efectúes trabajos en la maquinaria con el motor en marcha, ni olvides volver a colocar todos los dispositivos de protección que hayan sido quitados durante su limpieza, conservación o reparación.
- Nunca dejes en marcha la maquinaria cuando la guardes en un local sin ventilación. Los gases de combustión emitidos por el escape son asfixiantes.
- Inspecciona si los neumáticos tienen cortes en la bandas de rodaje y laterales. Un neumático en mal estado puede reventar y hacer perder el control del vehículo.
- Revisa periódicamente la presión de los neumáticos, ya que si están inflados insuficientemente se producen daños internos y se deterioran rápidamente, y si lo están excesivamente, pueden hacer rebotar las ruedas delanteras en los suelos duros con la consiguiente pérdida de dirección.
- Cuando necesites trabajar en laderas, utiliza la maquinaria con el máximo de apertura en las ruedas.
- Efectúa los arranques y paradas suavemente, embragando lentamente y acelerando progresivamente. Cuando debas subir una cuesta de elevada pendiente, sobre todo con equipos suspendidos, es conveniente ascender marcha atrás y descender marcha adelante.
- No bajes nunca pendientes con el motor desembragado y sin una velocidad medida.
- En labores próximas a lindes en desnivel, no apures en exceso el trabajo. Mantén una distancia prudencial a zanjas, canales, regueras, taludes o cunetas, ya que puede ceder el terreno y propiciar el vuelco.
- Deja siempre montados y en buen estado los dispositivos de seguridad como los resguardos, la protección de correas, etc.





- Mantén los peldaños de acceso a la cabina de conducción limpios y secos de barro y suciedad.
- No saltes al suelo desde el vehículo, pues existe el peligro de engancharte la ropa o tropezar y caer sobre un suelo desigual.
- Si la maquinaria queda atascada en barro o arena, el procedimiento correcto para sacarla es el siguiente:
 - ✓ Cava detrás de las ruedas motrices.
 - ✓ Coloca tablones detrás de las ruedas motrices para proporcionar una base sólida y tratar de retroceder lentamente. No coloques los tablones delante de las ruedas motrices e intentes salir hacia adelante puesto que se corre el riesgo de que la máquina vuelque hacia atrás.
 - ✓ Solicita ayuda de otro tractor.
- No acerques nunca llamas desnudas a baterías de arranque, ya que puede provocar la explosión de las mismas.
- Recuerda que está prohibido transportar personas en el tractor por lo que éste sólo será utilizado por la que lo conduzca.
- No uses ropa suelta al acercarte a las piezas en movimiento de las máquinas, en especial a las tomas de fuerza y sus transmisiones.

Motosierras

Riesgos

- Cortes por contacto directo con la cadena, caída, rebote, tirones o retroceso del equipo.
- Estrés muscular por vibraciones de la herramienta.
- Proyección de partículas.
- Atrapamientos, golpes y caídas de troncos y ramas.
- Manipulación de líquidos inflamables como la gasolina.



Medidas preventivas

- Selecciona el modelo o equipo más adecuado al tipo de corte.
- Respeta las indicaciones del manual de instrucciones del equipo.
- Utiliza recipientes adecuados para el transporte de gasolina.
- Sujeta la motosierra con ambas manos.
- Utiliza los Equipos de Protección Individual establecidos en el manual de la empresa fabricante. Entre otros:
 - ✓ Pantalla Facial/Gafas de Seguridad.
 - ✓ Ropa Anticorte.
 - ✓ Bota de seguridad Anticorte.
 - ✓ Guantes de Protección.
 - ✓ Casco.
 - ✓ Protección Auditiva.



Desbrozadora

Riesgos

- Proyección de fragmentos o partículas al realizar el corte de ramas, plantas o arbustos.
- Sobreesfuerzos y posturas forzadas por el trabajo con la máquina (peso y dimensiones de la misma, postura adoptada, recogida y transporte del equipo...).
- Arañazos y pinchazos con las plantas.
- Exposición a ruido durante el uso de la desbrozadora.



Medidas preventivas

- Evita calentamientos excesivos y mantén los resguardos y protecciones colocados.
- Trabaja siempre con arnés y asegúrate de que está ajustado y regulado según las indicaciones de la empresa fabricante.
- Efectúa siempre el repostaje con el motor parado.
- Nunca accedas a la zona de corte con la máquina en movimiento ni distraigas la atención de la misma.
- Guarda una distancia de seguridad de al menos 10 m respecto al resto de operarios.
- Siempre que sea posible, humidifica previamente la zona de operación para evitar el levantamiento de polvo. Si esto no es posible, emplea protección respiratoria, así como gafas de protección.
- Utiliza los equipos de protección individual recomendados por la empresa fabricante.



Sopladora

No

Riesgos

- Proyección de fragmentos o partículas arrastradas por la sopladora.
- Sobreesfuerzos al manipular el equipo.
- Ruido y vibraciones durante la realización de las tareas.



Medidas preventivas

- De manera previa a realizar cualquier trabajo de verificación o limpieza en el equipo, asegúrate de que el motor esté totalmente detenido. Desconecta el cable de la bujía antes de hacer trabajos de inspección o mantenimiento.
- Utiliza la sopladora solamente en limpiezas en el exterior.
- Si tienes que cargar combustible, hazlo en lugar ventilado. Para el motor y deja que se enfríe. Además, evita llenar el tanque en exceso y limpia inmediatamente cualquier derrame de combustible.
- Ante cualquier vibración o sacudida anómala, detén el equipo inmediatamente e inspecciónalo en busca de accesorios o piezas rotas, inexistentes o mal instaladas.
- Presta siempre atención a la fuerza y la dirección del flujo de la descarga del soplador.
- Ten cuidado con los suelos resbaladizos, especialmente durante el tiempo lluvioso.
- Trabaja siempre con arnés y asegúrate de que está ajustado y regulado según las indicaciones de la empresa fabricante.
- Utiliza siempre ropa ajustada para proteger tus piernas y brazos, guantes de seguridad, pantalla facial, equipo de protección auditiva y respiratoria.



Sí



Manejo de plaguicidas

Riesgos

- Intoxicaciones, que pueden ser agudas, manifestándose síntomas graves en poco tiempo o crónicas con síntomas de menor gravedad y de larga duración.
- Reacciones alérgicas a la materia activa o a alguno de los coadyuvantes con los que se formula el producto comercial.
- Quemaduras debidas al carácter ácido o alcalino de algunos productos o mezclas.
- Incendios y explosiones.

Medidas preventivas

Antes de iniciar los trabajos de manejo de plaguicidas, ten en cuenta que es preceptivo disponer de autorización que te acredite como “manipulador/aplicador” de productos plaguicidas.

El riesgo de intoxicación depende de la toxicidad del principio activo (en función del grupo químico al que pertenece), del tiempo de exposición (tiempo de contacto con el plaguicida), de las condiciones de manipulación y aplicación, del tipo de formulación (polvo, gránulos, líquidos emulsionables...), de la vía de entrada o de las condiciones ambientales.

Vías de entrada del tóxico en el organismo

Vía digestiva: el plaguicida puede llegar a la boca al comer o beber, durante la manipulación de estos productos, así como al llevarse a la boca piezas de máquinas y equipos, como boquillas u otros elementos en contacto con ellos. También, al ser confundidos con otras bebidas, cuando se utilizan recipientes de uso doméstico para guardarlos.

Vía respiratoria: los plaguicidas pueden encontrarse suspendidos en la atmósfera en forma de pequeñas partículas (polvo, niebla...) pudiendo llegar a los pulmones junto con el aire respirado. Esta situación puede agravarse si se hacen los tratamientos en locales cerrados o mal ventilados como invernaderos, almacenes, etc.

Vía dérmica: los plaguicidas pueden entrar en contacto con la piel por derrames, salpicaduras o el uso de ropa contaminada, entre otros. La intoxicación puede ser más grave si se trata de un líquido, está concentrado o si existe sudoración.

Vía parental: las heridas, excoriaciones y lesiones de la piel en general, facilitan la entrada de los tóxicos en el cuerpo, debiendo ser protegidas del contacto con ellos.



Protección del manipulador

- Lee atentamente la ficha de seguridad del producto y la etiqueta, cumpliendo rigurosamente las recomendaciones, tanto de seguridad como las técnicas especificadas en ellas.
- Adopta las precauciones desde las operaciones previas, al medir la cantidad de producto, verterlo, mezclarlo o cargarlo. Efectúa estas operaciones al aire libre o en un local bien ventilado.
- Utiliza los productos en sus envases originales.
- Al realizar la aplicación:
 - ✓ Utiliza maquinaria de pulverización o espolvoreo adecuada y en buen estado. Nunca trates en contra del viento. No desatasques las boquillas obturadas soplando con la boca sino con agua o una sonda blanda, ni intentes limpiar las boquillas cuando la bomba esté en funcionamiento o el depósito esté a presión.
 - ✓ Utiliza elementos impermeables para cubrir tu cabeza.
 - ✓ En trabajos con mochila, protégete la espalda con plásticos o ropa impermeable.
 - ✓ Realiza los tratamientos durante las horas frescas del día.
 - ✓ Las máquinas de pulverizar sólo serán empleadas en los tratamientos y jamás para transportar agua para beber.
 - ✓ Utiliza siempre la ropa de trabajo que se te proporciona. Cubre la mayor parte del cuerpo, sin dejar zonas expuestas a un posible contacto con los productos (mangos y pantalones largos sin desgarros ni partes desgastadas) y evita que se contamine la tuya propia.
 - ✓ Usa guantes durante los tratamientos. La acción de estos productos sobre la piel es sumamente agresiva. Elige aquellos que se adapten cómodamente, flexibles para permitir operar con agilidad y suficientemente largos para que cubran las muñecas, llevándolos por dentro de las mangas. Se recomiendan los guantes de nitrilo o de goma natural.
 - ✓ Las botas que ofrecen la mejor protección y son fácilmente lavables después de cada jornada de trabajo son las de goma. Estas deben quedar siempre bajo el pantalón.
 - ✓ Protección respiratoria. Para protegerte del peligro de inhalación de polvos o vapores desprendidos durante la manipulación y aplicación de los productos, utiliza mascarillas de protección. La mascarilla/máscara a utilizar deberá ajustarse a las particularidades del plaguicida.
- Precauciones después del tratamiento:
 - ✓ Limpia el material de aplicación empleado y sustituye las piezas desgastadas, como boquillas, gomas, etc.
 - ✓ No destruyas ni elimines los envases. Sigue las disposiciones reglamentarias para gestionar los residuos.
 - ✓ Después de tratar, lávate la cara y las manos antes de comer o beber. Al acabar la jornada, dúchate y lava la ropa de trabajo, guantes y botas. Cámbiate la ropa en el centro de trabajo, no la lleves al hogar.
- Almacenamiento:
 - ✓ Deposita los plaguicidas lejos de alimentos y bebidas, en un local bien ventilado, fresco y seco y si es posible, cerrado con llave.
 - ✓ Conserva los productos en sus envases originales, bien cerrados, con sus etiquetas y ordenados por categorías (no juntar en el mismo lugar herbicidas con insecticidas). No utilices envases de uso doméstico para almacenar plaguicidas ya que pueden llevar a confundir éstos con alimentos o bebidas.
 - ✓ Almacena los productos alejados de materiales que ardan fácilmente.

Almacenamiento de abonos y plaguicidas

Riesgos

- Contacto con sustancias químicas peligrosas.
- Incendio o explosión.
- Intoxicaciones.

Medidas preventivas

- Identifica la ubicación de los medios de protección (extintores, salidas de emergencias, botiquines) por si pudieras necesitarlos. Mantenlos visibles, no bloques su acceso y comunica las anomalías que observes.
- Procura que los materiales almacenados estén protegidos de las temperaturas exteriores extremas y de la humedad. Además, considera que la ventilación existente ha de ser natural o forzada con salida al exterior.
- No guardes juntos los abonos y plaguicidas.
- Los pesticidas deben almacenarse por grupos, de acuerdo con sus diferentes categorías de peligrosidad (inflamabilidad, combustibilidad, corrosividad, toxicidad...) e incompatibilidad.
- Los almacenes de pesticidas estarán cerrados bajo llave, dispondrán de un extintor y se señalarán en la entrada con la palabra veneno y el correspondiente pictograma.
- Cuando emplees nitrato amónico, adopta las precauciones siguientes:
 - ✓ Nunca almacenes en su proximidad cloruro potásico.
 - ✓ No lo mezcles con sustancias orgánicas.
 - ✓ Evita acercarte a fuegos vivos durante su manipulación.
 - ✓ Cuando se aterrone, no lo golpees con herramientas metálicas para desmenuzarlo.
- El manejo de abonos nitrogenados puede causar daños en la piel debido a su acción cáustica. Manipúlalos siempre con guantes.
- Los abonos nitrogenados, en especial los de riqueza superior al 28% en nitrógeno, pueden ser explosivos, por lo que los almacenamientos se alejarán de materias inflamables, líquidos combustibles, etc.

No



Condiciones generales en las que se recomienda el uso de equipos de protección individual

Calzado de seguridad

Es necesario el uso de calzado de seguridad con puntera reforzada para evitar golpes o cortes. Este material se adaptará a las características del trabajo que haya que realizar, por ejemplo: botas altas de goma cuando exista agua, barro, estiércol, etc.

Guantes de seguridad

Certificados frente al riesgo existente (de cuero, fibras textiles), para la manipulación de materiales y herramientas, pues son apropiados para evitar golpes, heridas o cortes.

Para trabajar con productos químicos, zoonosanitarios o fitosanitarios, o en operaciones con riesgo biológico, se utilizarán los de látex, nitrilo, vinilo o goma, según indicación del servicio de prevención.

Gafas o pantallas de seguridad

En trabajos de poda y aclareo, manejo de motosierras, herramientas eléctricas manuales, corte de cables, operaciones durante el manejo de plaguicidas granulados. En caso de tratarse de plaguicidas líquidos, se utilizará máscara con visor.

Cremas de protección

Personal especialmente sensible bajo criterio médico. Exposición al sol. Su uso no exime del empleo de sombrero, ropa...

Protección respiratoria (mascarillas, máscara...)

Operaciones con exposición a gases, polvo o humos. La mascarilla debe ajustarse correctamente y se cambiará el filtro conforme a las indicaciones de la empresa fabricante en las instrucciones del epi. Nunca se utilizará en pozos u otros espacios confinados. Si hubiera que acceder a ellos, consulta previamente al servicio de prevención.

Ropa de trabajo

En todo momento debe utilizarse ropa de trabajo ajustada, especialmente las mangas y perneras de los pantalones para evitar ser atrapado por los elementos móviles de las máquinas. Cuando trabajes en terrenos mojados, con lluvia o nieve, utiliza botas y trajes de agua.

Ropa de tejido de seguridad anticorte

En operaciones con manejo de motosierras.

Equipos de protección auditiva

Debes utilizar protección auditiva durante el manejo de equipos de trabajo (desbrozadoras, motosierras, equipos de trabajo antiguos...), tractores sin cabina cerrada, etc., que emitan niveles de ruido elevados.

Estos equipos han sido diseñados para tu seguridad y cumplen este fin únicamente cuando se utilizan y mantienen correctamente. No los descuides. Respeta las indicaciones del manual del "usuario".



Grúa municipal

Depósito de vehículos

Riesgos

- Golpes o choques con vehículos estacionados o en movimiento.
- Atropellos y caídas por tropiezos o resbalones durante el tránsito por zonas de depósito de los vehículos.



Medidas preventivas

- Circula por las instalaciones respetando los límites de velocidad establecidos y con las luces de cruce encendidas para mejorar la visibilidad.
- Presta atención a posibles líquidos vertidos en el suelo que puedan dar lugar a resbalones. Evita pisar por ellos y avisa inmediatamente al personal de limpieza para que los elimine.
- Aparca los vehículos de forma ordenada en las zonas habilitadas al efecto sin obstaculizar las vías de circulación, de entrada o salida, así como los accesos a medios de protección contra incendios.
- Cuando te desplaces a pie, camina por las zonas peatonales y siempre alejado de los vehículos en movimiento. Presta atención a posibles maniobras de los que se encuentran a tu alrededor y utiliza las prendas de alta visibilidad.
- Si la campa es al aire libre, en días de lluvia, nieve o con hielo, extrema las precauciones ya que los pavimentos pueden volverse resbaladizos.



Trabajos con la grúa

Riesgos

- Atropellos y colisiones contra otros vehículos y obstáculos.
- Caídas durante el acceso o abandono de la cabina o desde la plataforma.
- Golpes y cortes debidos al manejo de trasportines y herramientas manuales, la colocación de eslingas o cadenas, manipulación de la sirga del cabrestante y de la pala.
- Atrapamientos por la caída del vehículo debido al amarre incorrecto de este, rotura de la pala, por fallo del mecanismo de impulsión...



Medidas preventivas

- Antes de comenzar tu trabajo con la grúa, revisa los siguientes elementos:
 - ✓ El estado y limpieza de peldaños y los asideros.
 - ✓ La parada de emergencia.
 - ✓ El funcionamiento del avisador de marcha atrás. Los dispositivos de iluminación (puente de luces, señalizaciones traseras para el vehículo a remolcar y la iluminación auxiliar).
 - ✓ El estado de la pala y su elevador, el cabrestante, la sirga y el gancho.
- En caso de observar alguna avería, comunícalo al servicio de mantenimiento mediante el procedimiento establecido.
- Utiliza siempre los peldaños y los asideros cuando asciendas y desciendas de la cabina. Además, hazlo de frente y sin saltar de la misma.
- Una vez en el lugar de retirada del vehículo y antes de abandonar la cabina, asegura el frenado del vehículo grúa. Enciende el puente de luces, señaliza tu presencia y desciende del vehículo con las prendas de alta visibilidad puestas.
- Observa la zona de trabajo, la presencia de mobiliario urbano, de vehículos estacionados, así como el estado del vehículo a retirar.
- En días de lluvia, nieve o con hielo extrema las precauciones ya que los pavimentos pueden volverse resbaladizos.
- Cuando exista circulación en ambos sentidos, ubícate en la zona más alejada de la parte central de la calzada.

- Fija los elementos auxiliares y herramientas en la caja de la grúa, para evitar que se caigan mientras se manipula o se carga el vehículo.
- Si tienes que acceder a la plataforma de tu vehículo, adopta las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Realízalo por la zona central.
 - ✓ Mantenla limpia evitando la existencia de grasa sobre la misma.
 - ✓ Cuando no utilices el cabestrante, recoge su sirga. No la dejes suelta por la plataforma.
 - ✓ Utiliza los cofres para el almacenamiento de las herramientas y coloca los transportines en los anclajes dispuestos para su transporte.
- Deja la pala en posición de trabajo, es decir, a ras de suelo y asegúrate de haber colocado los pasadores y de realizar correctamente el amarrado del vehículo a remolcar a ésta mediante las eslingas y tensores.
- Recuerda que el mecanismo de impulsión de la pala dispone de parada de emergencia.
- Antes de colocar los transportines, comprueba que se dispone de espacio suficiente para ello.
- Durante su ubicación y retirada ponte en posición paralela al vehículo extremando la precaución para evitar posibles atrapamientos entre éstos y el vehículo. Nunca te coloques debajo del mismo; sitúate fuera de los posibles puntos de caída.
- Usa la llave de carraca para la apertura y cierre de los transportines; recuerda no golpear con el pie el trinquete.
- Evita hacer correr la sirga del cabrestante sobre objetos con aristas cortantes.
- No desembragues el cabrestante cuando la sirga de éste se encuentre en tensión, ni excedas la capacidad de tiro del mismo.
- Coloca el gancho del cabrestante en los transportines, de tal forma que sea imposible su desenganche accidental. En el caso de ubicarlo en el vehículo a remolcar, asegúrate de hacerlo en la parte prevista para tal fin.
- Cuando el vehículo a remolcar esté muy próximo a los bordillos, recuerda emplear los transportines especiales para esta tarea.
- Durante el transporte y remolcado de un vehículo, coloca los dispositivos de señalización en su caso, respeta el límite de velocidad establecido reduciendo la marcha en las curvas, así como en presencia de topes, badenes o baches.
- En relación con la conducción de vehículos, sigue las recomendaciones indicadas en el punto “*Conducción y circulación de Vehículos*” del apartado sobre Seguridad Vial (**página 33**).

Manipulación manual de cargas

Riesgos

- Trastornos músculo-esqueléticos debido al manejo de los transportines y al empleo de la fuerza muscular en los desplazamientos de los vehículos para su correcto enganche.
- Cortes en las manos por la manipulación de los elementos de trabajo y herramientas durante la carga y descarga.

No



Medidas preventivas

- Toma firmemente con las dos manos los transportines de la plataforma de la grúa, aflójalos y después, manipúlalos.
- Una vez los tengas en el suelo, empújalos con la pierna o utiliza la llave de carraca larga como elemento auxiliar para acercarlos al vehículo.
- Al colocarlos en la rueda del vehículo, evita agacharte doblando la espalda; flexiona las piernas para ello.
- No muevas los vehículos con tu cuerpo, utiliza el cabestrante.
- En caso de tener que desplazar el vehículo con objeto de facilitar y permitir la inserción de la pala debajo del mismo, emplea el transportin de ruedas locas. Nunca uses éste para remolcar vehículos.
- En la operación de cierre del transportín presiona con el pie, realizando la fuerza con la pierna y manteniendo la espalda recta.

Sí



Trabajo nocturno y a turnos

Riesgos

- Alteraciones digestivas, del sueño y de la vida social.
- Fatiga física y mental que pueden contribuir a una mayor dificultad para la realización de las tareas propias del puesto de trabajo, así como incrementar los accidentes.



Medidas preventivas

- Presta especial atención al tráfico, ya que las condiciones de visibilidad son menores. Siempre que sea posible, realiza los trabajos en el arcén.
- Recuerda además, que en condiciones climatológicas adversas, la visibilidad para el resto de vehículos disminuye junto con su capacidad de reacción.
- Nunca desciendas del vehículo sin señalar tu presencia y la del vehículo. Hazlo igualmente con la zona de trabajo, una vez en la calzada, para advertir de la emergencia al resto con la suficiente antelación.
- Ten en cuenta las recomendaciones recogidas en el punto de “Trabajo a turnos y nocturno” (página 65).



Cementerios

Falta de orden y limpieza

Riesgos

- Golpes y tropiezos con materiales presentes en el suelo o al transitar entre las lápidas.
- Caídas mientras se realizan trabajos en las proximidades de desniveles, huecos o fosos.
- Sepultamiento parcial o total por desprendimiento de tierras durante la realización de trabajos en el interior de fosos.



Retira los restos de tierra y utensilios; guarda estos últimos en los lugares destinados para ello. Así mismo, protege y baliza los fosos o huecos existentes en el recinto.

Medidas preventivas

- Mantén despejadas las zonas de paso. Retira los restos de tierra y utensilios empleados en los trabajos de enterramiento, exhumación, mantenimiento o limpieza de los diferentes espacios del cementerio y guárdalos en los lugares destinados para ello.
- Protege y baliza los fosos o huecos de las sepulturas que estén desprovistas de lápidas, así como aquellas deterioradas.
- Durante la excavación de fosos, evita acumular materiales o tierra en los bordes de misma, ya que su peso podría originar derrumbamientos. Extrema las precauciones cuando las condiciones de humedad sean excesivas.
- Utiliza calzado de seguridad y botas de agua con puntera reforzada.

Trabajos en altura

Riesgos

- Los trabajos realizados en los cementerios suponen en ocasiones, el desarrollo de tareas en altura, como durante las labores de mantenimiento, limpieza o sustitución de nichos. Para ello, es necesario el uso de equipos de trabajo en altura (andamios, plataformas elevadoras, elevador portafértros, escaleras...).
- Los riesgos inherentes al desarrollo de las actividades con estos equipos, son los siguientes:
 - ✓ Caídas durante el acceso a las partes altas de los nichos por falta de protecciones, apoyos deficientes o por el desplazamiento de los equipos de trabajo (andamios y escaleras móviles sin bloqueo de las ruedas).
 - ✓ Golpes con partes de los equipos empleados, así como contra objetos inmóviles.
 - ✓ Atrapamientos de brazos o manos al introducirlos en la zona de transmisiones de las plataformas elevadoras.
 - ✓ Caída de los materiales de trabajo y objetos en el desarrollo de las tareas.



Medidas preventivas

- Cuando utilices escaleras de plataforma con ruedas (escalera móvil) adopta las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Revisa periódicamente su estado (peldaños, ruedas, barandillas...).
 - ✓ Utilízalas sobre suelos lisos, estables y horizontales.
 - ✓ Observa que tu calzado y los peldaños están libres de cualquier sustancia que pueda provocar resbalones, como la grasa o el barro.
 - ✓ No realices desplazamientos con personas o materiales sobre la plataforma. Además, antes de comenzar a desarrollar las tareas, asegúrate que los frenos de las ruedas están fijados y los tornillos de sujeción extendidos.
 - ✓ Aproxima la escalera lo máximo posible al lugar al que quieres acceder, minimizando la distancia entre la plataforma superior y la superficie vertical. Si fuese necesario, áncala a los nichos o a una estructura segura.
 - ✓ Realiza siempre el ascenso y descenso de la escalera de frente a los peldaños.
 - ✓ Cuando efectúes trabajos desde la plataforma, mantén el cuerpo dentro del perímetro de la misma. No te asomes nunca por los laterales.
 - ✓ Recuerda que las escaleras no deben ser utilizadas por más de una persona simultáneamente.
- Protege las sepulturas para evitar que al retirar la lápida te caigan encima objetos.
- Las recomendaciones básicas para un uso seguro de los andamios, las plataformas elevadoras y las escaleras manuales vienen indicadas en el apartado de “Trabajos en altura” (página 29).

Riesgos biológicos

Riesgos

- Los agentes biológicos son microorganismos capaces de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.

Los riesgos más frecuentes consecuencia de las exposiciones a agentes biológicos, son las enfermedades infecciosas. Una infección es el resultado del establecimiento e interacción de un microorganismo en un organismo que actúa como huésped del mismo.

La transmisión de las enfermedades infecciosas depende del tipo de microorganismo, el periodo de incubación, el número de microorganismos viables y las características personales de la persona (sistema inmunológico o de defensa, estado de salud, etc.).

- Las vías y mecanismos de entrada que dichos agentes pueden utilizar son:
 - ✓ Parenteral, a través de discontinuidades en la barrera que constituye la piel debido a cortes o contacto con heridas sin protección. Es importante tener especial precaución cuando la piel presenta lesiones o heridas, debido a que en estas situaciones la posibilidad de entrada de microorganismos es mayor.
 - ✓ Aérea, por inhalación a través de la boca o nariz, de aquellos agentes que se pueden presentar en suspensión en el aire.
 - ✓ Dérmica, por contacto de piel o mucosas con los agentes implicados.
 - ✓ Digestiva, asociada a malos hábitos higiénicos (comer o beber en el puesto de trabajo, no lavarse las manos una vez finalizada la tarea y antes de comenzar la misma, etc).
- Cada agente, de acuerdo a sus características, puede utilizar una o varias vías de las indicadas para su transmisión.
- Las actividades con mayor exposición a agentes biológicos son:
 - ✓ La realización de exhumaciones y reducción de restos cadavéricos.
 - ✓ La limpieza de aseos.
 - ✓ El mantenimiento de jardines (aguas de riego, abonos naturales...)
 - ✓ La retirada de residuos de las papeleras.

Medidas preventivas

- Para la protección de tu salud durante la realización de las citadas tareas, ten en cuenta que:
 - ✓ Si presentas heridas y lesiones en las manos o en los antebrazos, debes protegerlas antes de comenzar el trabajo. Cuando existan lesiones que no se puedan cubrir, evita el contacto directo con cualquier material infeccioso.
 - ✓ Has de lavarte las manos al comenzar y al terminar la jornada, y después de realizar cualquier tarea que pueda implicar contacto con material contaminado. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.



- ✓ No debes comer ni beber en el área de trabajo.
- ✓ Durante el vaciado de papeleras no introduzcas las manos en su interior. En el caso de recoger cristales rotos o restos de escombros, evita el contacto directo con los mismos y deposítalos en un contenedor.
- ✓ Ante cualquier accidente o incidente, efectúa un lavado inmediato con agua de la zona afectada y comunícalo a la persona encargada.
- Además de las medidas anteriores, cuando lleves a cabo exhumaciones, sigue la normativa higiénico-sanitaria establecida para dicha tarea.
- Al terminar la jornada, quítate la ropa de trabajo y los equipos de protección individual y evita su contacto con aquellas otras ropas o prendas personales, guardándolos de forma separada en lugares destinados para ello.
- Asegúrate del mantenimiento y la limpieza diaria de los equipos de protección individual que son reutilizables. Desecha aquellos equipos de protección que sean de un solo uso o estén deteriorados.
- Utiliza el equipo de protección individual de acuerdo a la naturaleza del riesgo que entrañe la tarea a realizar (exhumaciones, reducción de restos...):
 - ✓ Guantes, certificados según norma UNE 374. A utilizar en tareas que supongan contacto directo con la sangre u otros fluidos biológicos, contacto con materiales u objetos contaminados por éstos o con mucosas, o zonas de piel no íntegras.
 - ✓ Máscara respiratorio integral/mascarillas autofiltrantes, certificadas según norma UNE 140 y UNE 149, para la protección de las vías respiratorias frente a salpicaduras de fluidos biológicos y bioaerosoles, respectivamente.
 - ✓ Gafas o Pantallas faciales, certificadas según UNE 166, para proteger de aerosoles y proyección de partículas de naturaleza biológica o que puedan estar contaminadas por microorganismos infecciosos.
- ✓ En estas operaciones debes usar además, calzado y guantes de seguridad resistentes a agresiones mecánicas (norma UNE 345 y norma UNE 388).
- ✓ Traje desechable durante las labores de exhumación para la protección frente a materiales peligrosos y trabajos con productos de contaminaciones externas.



Manipulación de productos químicos

Riesgos

- Exposición a productos químicos tales como las lejías, el amoníaco, los detergentes o los desinfectantes, así como los herbicidas, susceptibles de causar daños a la salud por inhalación, contacto o ingestión, durante las tareas de limpieza y mantenimiento de nichos y sepulturas.
- Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados.
- Exposición a fibras de amianto durante la retirada de lápidas.



Medidas preventivas

- Cuando realices tareas con equipos de pulverización, por ejemplo, durante el tratamiento con herbicidas o en la aplicación de desinfectantes en los nichos, ten en cuenta las siguientes consideraciones:
 - ✓ Adopta las precauciones desde las operaciones previas, al medir la cantidad de producto, verterlo, mezclarlo o cargarlo. Recuerda efectuarlas al aire libre o en un local bien ventilado.
 - ✓ Revisa el equipo de aplicación antes y durante el tratamiento en cuanto a su impermeabilidad, estanqueidad de juntas, taponos o boquillas para evitar posibles fugas del mismo; rechaza equipos defectuosos.
 - ✓ Aplica el producto y realiza su limpieza, tal y como indica la empresa fabricante.
- En cuanto al uso de equipos de protección individual (protectores respiratorios, guantes, gafas o pantallas faciales y traje) utiliza aquellos establecidos y en caso de duda, consulta con tu servicio de prevención.
- Cámbiate de ropa en el lugar de trabajo. Siempre que sea posible, utiliza los lugares acondicionados para guardar tu ropa de trabajo o de protección y tu ropa de calle de forma separada.
- Además de las medidas anteriores, considera las medidas básicas recomendadas para una correcta manipulación de los productos químicos descritas en el punto “Manipulación de productos químicos” (página 16).
- Consulta a la persona responsable sobre las medidas preventivas a adoptar, en el caso de realizar trabajos en lugares donde pueda haber presencia de amianto.

Trabajos en espacios confinados

Riesgos

- Asfixia originada por el dióxido de carbono (CO₂) desprendido.
- Intoxicación por inhalación de gases o vapores (amoníaco, metano...).
- Sobreesfuerzos debidos a la manipulación de la losa y posturales por el acceso a lugares con espacios reducidos y de difícil permanencia.
- Caídas durante el ascenso y descenso a la fosa.
- Exposición a altas temperaturas.

Medidas preventivas

- El trabajo en espacios confinados requiere de un procedimiento específico que recoja las medidas de protección a aplicar y sólo puede ser efectuado por personal con cualificación.
- A continuación, se destacan las recomendaciones a seguir durante el trabajo en la fosa, así como en la entrada y salida de la misma:
 - ✓ Recuerda que antes de acceder al interior del depósito y de manera continua, debes comprobar que la atmósfera es respirable con equipos específicos de medición*. No efectúes comprobaciones con papeles ardiendo, mecheros o velas para averiguar las garantías de acceso a un espacio confinado.
 - ✓ Comprueba que el espacio de trabajo no se ve afectado por factores ajenos a la tarea (encharcamiento, humedades...).
 - ✓ Utiliza lámparas antideflagrantes para iluminar el interior. Estas lámparas dispondrán de empuñadura de seguridad, protección adecuada a la humedad y estarán alimentadas con tensión de seguridad – 24 v.
 - ✓ No realices estas tareas en solitario. Asegúrate que alguna persona permanece en el exterior realizando una labor de vigilancia, a fin de realizar el rescate en caso de asfixia o cualquier problema que pudiera surgir. En caso de rescate, cumple estrictamente las pautas de emergencia previstas.
 - ✓ Considera la importancia de la utilización de equipos de respiración semiautónoma o autónoma. Con ellos se garantiza el aporte de una atmósfera respirable, independientemente de la calidad del aire de la zona de trabajo.
 - ✓ Establece períodos de descanso con el fin de evitar exposiciones prolongadas a temperaturas elevadas.
 - ✓ Emplea los medios mecánicos disponibles como las grúas o polipastos para levantar la losa y no entres en el interior hasta que ésta no se encuentre apoyada en el suelo.
 - ✓ Utiliza escaleras portátiles para el ascenso y descenso al interior de la fosa.
- Lleva las protecciones establecidas en función de la tarea a desarrollar: ropa impermeable (buzo), equipo de respiración, guantes...



RIESGOS ESPECÍFICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

- A modo orientativo, se exponen los posibles síntomas en función de la exposición a concentraciones de CO₂:
 - ✓ Concentraciones del 2% - produce sensación de cansancio, malestar y dolor de cabeza.
 - ✓ Concentraciones del 3% - tienen un efecto narcótico, la presión sanguínea aumenta y el sentido auditivo puede quedar afectado.
 - ✓ Concentraciones del 5% - hacen que la respiración sea más difícil y producen confusión.
 - ✓ Concentraciones superiores al 5% - inconsciencia.

* Las actuaciones a seguir en función de los resultados obtenidos en la medición previa a la entrada a la fosa serán las siguientes:

| RIESGO | RESULTADO DE LA MEDICIÓN INICIAL | ACTUACIÓN A SEGUIR | | | |
|------------------------|-----------------------------------|--|----------------------------|---|-------------------------------|
| | | ENTRADA | VENTILACIÓN (1) | EQUIPOS RESPIRATORIOS AISLANTES (2) | MEDICIÓN CONTINUADA POSTERIOR |
| EXPLOSIVIDAD | 10% L.E.L. o mayor | PROHIBIDA (3) Sólo personal especializado | EXHAUSTIVA | USO IMPRESCINDIBLE por el personal especializado | NECESARIA |
| | Entre 5% y 10% L.E.L. | LIMITADA A EMERGENCIAS (3) | EXHAUSTIVA | USO IMPRESCINDIBLE si se supera el VLA-ED ó TLV-TWA | NECESARIA |
| | Menos del 5% L.E.L. | PERMITIDA (3) | ADECUADA PARA CONSERVACIÓN | DESEABLES PARA EMERGENCIAS (4) | RECOMENDABLE (5) |
| DEFICIENCIA DE OXÍGENO | Menos del 19,5% | LIMITADA A EMERGENCIAS | EXHAUSTIVA | USO IMPRESCINDIBLE | NECESARIA |
| | Entre 19,5% y 20,5% | A EVITAR | EXHAUSTIVA | USO ACONSEJADO (4) | NECESARIA |
| | Más de 20,5% y menos de 23,5% | PERMITIDA | ADECUADA PARA CONSERVACIÓN | DESEABLES PARA EMERGENCIAS (4) | RECOMENDABLE (5) |
| TOXICIDAD | Más de 100% VLA-ED ó TLV-TWA | LIMITADA A EMERGENCIAS | EXHAUSTIVA | USO IMPRESCINDIBLE | NECESARIA |
| | Entre 50% y 100% VLA-ED ó TLV-TWA | A EVITAR | EXHAUSTIVA | USO ACONSEJADO (4) | NECESARIA |
| | Menos de 50% VLA-ED ó TLV-TWA | PERMITIDA | ADECUADA PARA CONSERVACIÓN | DESEABLES PARA EMERGENCIAS (4) | RECOMENDABLE (5) |

[1] Cuando la ventilación natural no sea suficiente, se aplicará ventilación forzada.

[2] Equipos independientes del ambiente interior, es decir, semiautónomos o autónomos.

[3] El riesgo de explosión no se controla con protecciones personales de las vías respiratorias. En ambientes potencialmente inflamables o explosivos, se adoptarán las medidas correspondientes: luminarias y equipos eléctricos con protección Ex (según el Reglamento electrotécnico para baja tensión, R.D. 842/2002, ITC-BT-29); herramientas antichispas; calzado sin herrajes; abstención de usar llamas desnudas y elementos generadores de chispas; etc. Los equipos de medición deben cumplir lo dispuesto en el R.D. 400/1996, relativo a los aparatos y sistemas de protección para uso en atmósferas potencialmente explosivas.

[4] En determinados casos, será necesario portar equipos respiratorios de auto salvamento. Por ejemplo, cuando se visiten puntos alejados de las bocas de salida.

[5] Necesaria si es esperable una degradación de la atmósfera en el transcurso del trabajo.



Edita:
FREMAP
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N° 61.

Diseña e Imprime:
Imagen Artes Gráficas, S. A.

Depósito Legal:
M-18520-2013





FREMAP



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

A S I S T E N C I A



900 61 00 61

EN CUALQUIER LUGAR DEL MUNDO +34 91 581 18 09

SMS AL 5857

ENVIE FREMAP + MENSAJE



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremap.es

<http://prevencion.fremap.es>