

CONTENIDO:

1. MANUAL DE INFORMACIÓN EN MATERIA PREVENTIVA:
CENTROS INDUSTRIALES.
2. MANUAL DE RIESGOS QUE PUEDEN AFECTAR A LA
REPRODUCCIÓN Y MATERNIDAD.
3. MANUAL DE INFORMACIÓN EN MATERIA PREVENTIVA:
PERSONAL DE MANTENIMIENTO.
4. MANUAL DE INFORMACIÓN EN ERGONOMÍA: OFICINAS.

2019

GRUPO NUEVA PESCANOVA

Carlo Alberto Berto

Director

Prevención de Riesgos y Clima Laboral

GRUPO NUEVA PESCANOVA

“RIESGOS GENERALES”

MANUAL DE INFORMACIÓN EN MATERIA PREVENTIVA CENTROS INDUSTRIALES

¡LA SEGURIDAD ES TRABAJO DE TODOS!

**¡TODOS
A UNA!**



PLAN 2020

GRUPO NUEVA PESCANOVA



5ª EDICIÓN

INTRODUCCIÓN:

Con el fin de dar cumplimiento al Art. 18 de la Ley 31/95, Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se procede a redactar una nueva versión del MANUAL DE INFORMACIÓN EN MATERIA PREVENTIVA (Riesgos Generales), para que los trabajadores, usuarios, contratas, etc. reciban la debida información relativa a los riesgos existentes y a las normas de seguridad a adoptar en las Instalaciones.

Según define el Art. correspondiente mencionado, el Empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores o usuarios reciban todas las informaciones necesarias en relación con los riesgos para la seguridad y la salud, tanto aquéllos que afecten a la empresa en su conjunto, objeto de este manual, como a cada tipo de puesto de trabajo o función.

Para tal fin se procede a redactar esta nueva versión del manual genérico, remitiendo a las fichas de puestos de trabajo las indicaciones en materia de seguridad específicas.

Las indicaciones contenidas en este manual tienen consideración de *obligado cumplimiento* por parte de todo el personal que acceda a las instalaciones de CENTROS INDUSTRIALES.

En Vigo, Septiembre de 2019

GRUPO NUEVA PESCANOVA



Fdo: Carlo Alberto Berto
Director de Prevención
de Riesgos Laborales y Clima Laboral

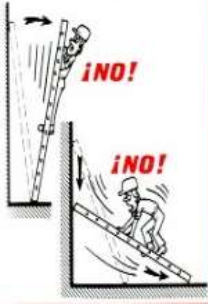
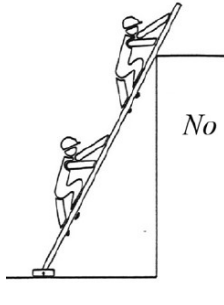
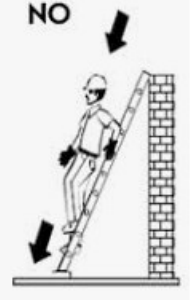
Fdo: Carlo Alberto Berto
Director
Prevención de Riesgos y Clima Laboral
GRUPO Nueva Pescanova

FICHA DE SEGURIDAD GENERAL	
Puesto: INSTALACIONES EN GENERAL	Sección: PRODUCCIÓN (Planta)
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL DE USO OBLIGATORIO	
En zonas Señalizadas	En todas las Zonas
 	  
CONSIGNAS GENERALES DE SEGURIDAD	
EN EL PUESTO DE TRABAJO	
› Mantener el orden y la limpieza. › No llevar al puesto de trabajo anillos, relojes, pulseras, cadenas, corbatas o cualquier prenda que cuelgue. › Usar adecuadamente los equipos y productos. › No alterar ni modificar los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. › Nunca intervenir en una máquina sin estar debidamente apagada. › En todos los trabajos que así lo requieran donde exista peligro de proyecciones de partículas se utilizarán gafas de protección. › Avisar al encargado ante cualquier anomalía de seguridad o incidencia.	
ZONAS DE PASO Y CIRCULACIÓN DE TRANSPALETAS Y CARRETILLAS	
› Evitar que los cables crucen las zonas de paso. › Limpieza inmediata de zonas de paso, en caso de derrame. › Circular por las zonas indicadas. › Extremar precaución en zonas de paso de transpaletas y carretillas.	
EVACUACIÓN Y EMERGENCIAS	
› Comunicar cualquier herida, golpe, etc., inmediatamente al encargado. › En caso de evacuación dirigirse a la salida más cercana, manteniendo el orden y la tranquilidad. › No obstaculizar el acceso a los medios de protección contra incendios, ni a salidas de emergencia, ni a cuadros eléctricos.	
GENERAL	
› Respetar la señalización de seguridad y salud existente en la planta. › Prohibido fumar, excepto en las zonas habilitadas al efecto. › Acceder solamente a áreas autorizadas.	
 	
PROHIBIDO FUMAR	
PROHIBIDO EL PASO A TODA PERSONA NO AUTORIZADA	

**INFORMACIÓN DE MEDIDAS DE SEGURIDAD A ADOPTAR PARA LOS TRABAJADORES
TANTO PROPIOS COMO EXTERNOS DE CENTROS INDUSTRIALES**

RELACIONADO CON LAS CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

- › Queda terminantemente prohibido almacenar objetos en las escaleras.
- › Las escaleras que presenten pendiente pronunciada se subirán y bajarán frente a ellas.
- › Todo personal que compruebe defectos en las escaleras deberá comunicarlos al responsable directo.
- › Las escaleras de acceso a puesto de trabajo se utilizarán de uno en uno, evitando la presencia de dos personas en la misma escalera.
- › Antes de utilizar una escalera portátil es preciso asegurarse de su buen estado, rechazando aquellas que no ofrezcan garantías de seguridad. Al comprobar deficiencia en las escaleras se comunicará al responsable directo.
- › Las escaleras deben colocarse con una inclinación correcta. La relación entre la longitud de la escalera y la separación en el punto de apoyo será de 4 a 1.
- › Los pies de la escalera deben apoyarse en una superficie sólida y bien nivelada, nunca sobre ladrillos, bidones, cajas, etc.
- › Cuando se emplee una escalera para subir a un techo, andamio, plataforma, etc., la parte superior de la escalera ha de sobrepasar por lo menos en un metro.
- › Subir o bajar por una escalera portátil debe hacerse siempre de frente a la misma, utilizando las dos manos para asirse a los peldaños.
- › Nunca subir y bajar las escaleras de manos dos personas simultáneamente.

			
SI	NO	NO	NO
			
NO	NO	NO	NO
			
NO	SI		SI

Si es necesario trabajar a una altura superior a 2 m sin protección colectiva se deberá utilizar un sistema anticaídas adecuado, estando prohibido utilizar para ello palets u otras plataformas que no reúnan las condiciones de seguridad suficientes.

RELACIONADO CON LAS CAÍDAS AL MISMO NIVEL

- › Obligatorio el uso de calzado de seguridad con suela antideslizante (SRC). Si el calzado está deteriorado, solicitar reposición.
- › Mantener el puesto de trabajo lo más ordenado y limpio posible.
- › Evitar la disposición de cables y mangueras por el suelo o de objetos que puedan originar tropiezos y caídas.
- › Prohibido correr por el interior de la planta.
- › Si se cae producto (líquido o sólido), realizar la limpieza de manera inmediata. Si no fuese posible, señalizar la zona para advertir riesgo de caída.
- › Si se estuviera trabajando en una zona, la cual pudiera suponer un riesgo de caída al mismo nivel para las personas que trabajan en la planta, se señalizará advirtiendo de tal situación.



**¡PRECAUCION!
SUELO
RESBALADIZO**



SI



NO



NO



NO



MANTENER EL ORDEN Y LIMPIEZA



PROHIBIDO CORRER

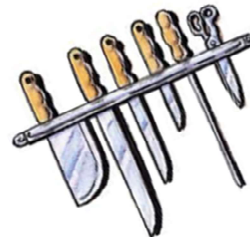
RELACIONADO CON GOLPES CON OBJETOS INMÓVILES

- › Prohibido pasar por debajo de las cintas transportadoras, a excepción de las zonas donde esté habilitado el acceso y, por tanto, permitido.
- › Tener especial precaución al moverse en zonas con espacio reducido.
- › Comunicar si en la zona de trabajo existen zonas bajas o estrechas con riesgo de golpe sin señalizar/acolchar, y así proceder a subsanarlo.



GOLPES/CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

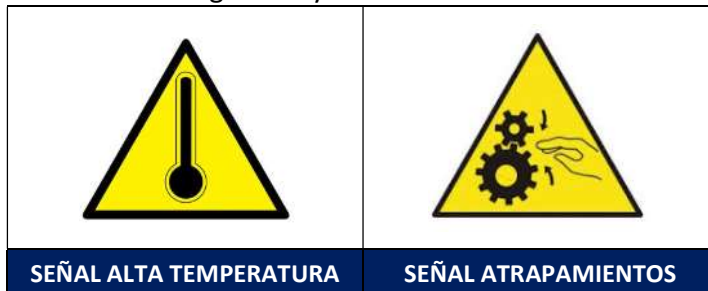
- › Tareas de cambio de cuchilla, o elementos cortantes (así como tareas en zona accesibles a estos elementos) serán realizados por personal con la protección adecuada (guantes con protección al corte).
- › Utilizar las herramientas apropiadas para el trabajo y para el fin indicado, y solamente aquellas que la empresa pone a disposición: cutter seguridad, tijeras punta redondeada o cuchillos.



- › Mantener la herramienta siempre limpia.
- › Utilizar guantes con protección al corte durante uso de cutter de seguridad o cuchillo. Las manos han de estar secas y libres de grasa.
- › Utilizar preferentemente cutter de seguridad, salvo para tareas específicas de corte manual, donde puede utilizarse cuchillo.
- › Comprobar que la herramienta de corte está afilada, y en correcto estado.
- › Antes de efectuar un corte, comprobar que se dispone de espacio suficiente para poder efectuarlo con comodidad, sin tener que adoptar posturas forzadas, y que no existe riesgo de alcanzar a otros trabajadores.
- › Utilizar sólo la fuerza manual para cortar y abstenerse de utilizar otros medios para conseguir ejercer una fuerza suplementaria.
- › Extremar las precauciones al cortar objetos pequeños. Sujetar de forma adecuada aquellos objetos que puedan moverse al realizar el corte.
- › Al realizar el corte, el recorrido de la herramienta cortante siempre será en dirección contraria al cuerpo, evitando dar tirones o sacudidas. No colocar la mano contraria a la que maneja la herramienta en el recorrido de corte.
- › No limpiar la herramienta con la ropa de trabajo; hacerlo siempre con una toalla/papel, manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que lo limpia.
- › En caso del cutter, antes de guardar o depositar la herramienta en cualquier lugar comprobar que la cuchilla no se encuentra extendida y en caso de tener bloqueo, que se encuentre activado, y que se trata de un lugar específico y seguro.
- › En el caso de cuchillos, no transportarlos desnudos ni en los bolsillos, sino en estuches o con fundas. No posar los cuchillos en lugares donde puedan caerse o provocar cortes. Guardar los cuchillos protegidos y colocarlos en lugares adecuados (portacuchillos) cuando no se utilicen.

RELACIONADO CON LOS EQUIPOS DE TRABAJO: ATRAPAMIENTOS, CONTACTOS TÉRMICOS, GOLPES CON OBJETOS MÓVILES

- › Respetar la señalización de seguridad y salud existente.



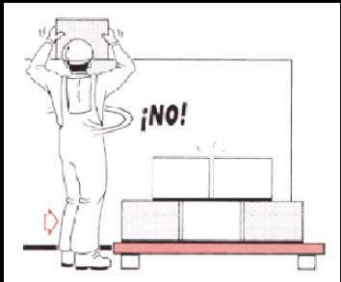
- › Queda terminantemente prohibido llevar al puesto de trabajo anillos, relojes, pulseras, cadenas, corbatas o cualquier prenda que cuelgue.
- › Usar ropa ajustada con mangas por encima del codo o remangadas. Si las mangas son largas deberán ir ceñidas a la muñeca.
- › Previamente a la ocupación del puesto de trabajo y a poner en funcionamiento un equipo de trabajo:
 - comprobar que no haya personal de mantenimiento realizando tareas preventivas o de reparación.
 - prestar atención a los elementos de marcha/paro de los equipos de trabajo, a las paradas de emergencia disponibles y a la señalización de advertencia de riesgos de seguridad existentes.
- › Mantener los elementos de seguridad de los equipos de trabajo (enclavamientos de seguridad, resguardos, ...) colocados y operativos. Está terminantemente prohibido anularlos.
- › Prohibido acceder a partes móviles de máquinas (husillos, formadoras, empanadoras, picadoras, ...) para resolver atascos, caídas de producto, ...con las máquinas en funcionamiento. Si es necesario acceder, será IMPRESCINDIBLE detener la máquina en condiciones de seguridad.



- › Al detectar alguna carencia, anomalía en las máquinas o en sus medidas de seguridad, es necesario comunicarlo al responsable directo.
- › Comunicar al responsable directo cualquier anomalía en los equipos de trabajo.
- › Las operaciones de limpieza (cintas, equipos de trabajo, ...) se realizarán con las máquinas paradas en condiciones de seguridad.

RELACIONADO CON PROBLEMAS DE SOBRESFUERZOS

- > Si no se dispone de un elemento auxiliar para manipular la carga, y ésta supera 15Kg, se ha de solicitar la ayuda a un compañero.
- > Si se dispone de medio auxiliar para el manejo de cargas (polipasto, carretilla, transpaleta, manipulador específico bobinas, ...) será obligatorio su uso (por personal autorizado para su manejo).
- > Para levantar una carga hay que aproximarse al ella buscando el equilibrio procurando mantener la espalda lo más recta posible. Para mantener la espalda recta se deben meter ligeramente los riñones y mirar en frente, levantando así la cabeza hacia arriba. Una vez levantada la carga mantener los brazos estirados y lo más pegados al cuerpo posible.
- > La torsión del tronco, sobre todo si se realiza mientras se levanta la carga, puede igualmente producir lesiones.
- > Evitar en la medida de lo posible levantamientos de la carga por encima de los hombros.
- > No debe mantenerse demasiado tiempo la misma posición, hasta la mejor postura puede producir fatiga sino se permite relajar, de vez en cuando, a los músculos posturales y a la columna vertebral.
- > Evitar prolongar la sobrecarga postural estática alternando el apoyo del peso del cuerpo sobre una pierna y la otra alternativamente.
- > No forzar movimientos precipitados.
- > En las pausas efectuar movimientos suaves de estiramientos de los músculos.

		
SI	NO	NO
		
SI	NO	NO

RELACIONADO CON CONTACTOS ELÉCTRICOS

- › Proteger los cables de aristas vivas y punzantes.
- › No sobrecargar las líneas eléctricas.
- › Se avisará a mantenimiento, en caso de apreciar alguna anomalía (contacto eléctrico indirecto al tocar una mesa o cinta, ...).
- › Los cuadros eléctricos se mantendrán cerrados, en todo momento, durante los trabajos ordinarios de producción.
- › Solo personal de mantenimiento autorizado podrá realizar reparaciones o mantenimientos preventivos en los cuadros eléctricos.



RELACIONADO CON EMERGENCIAS: INCENDIO O EXPLOSIÓN

- › Consultar la ficha informativa de consignas generales ante una emergencia.
- › No obstaculizar vías de evacuación ni salidas de emergencia.
- › Ante una emergencia seguir las instrucciones de los responsables de la planta.
- › En una evacuación seguir la señalización existente hacia la salida de emergencia más cercana.
- › Cuando haya que realizar procesos de trabajo que generen fuentes de calor, llamas o chispas o entrañen riesgo de incendio, se solicitará permiso de trabajo en caliente rellenando todos los apartados incluidos. No se podrá realizar estas tareas antes de recibir la conformidad.

			
SI	NO	NO	SI
			
SI	NO		

RELACIONADO CON EMERGENCIAS: ESCAPE AMONIACO

- › En caso de detectar una fuga de amoníaco, avisar inmediatamente al encargado.
- › No obstaculizar vías de evacuación ni salidas de emergencia.
- › Ante una emergencia seguir las instrucciones de los responsables de la planta.
- › En una evacuación seguir las direcciones señaladas, dirigiéndose a las salidas de emergencia.
- › Consultar la ficha informativa de actuaciones de emergencia en caso de fuga de amoníaco que se incluye en este manual.

RELACIONADO CON POSIBLES ATROPELLOS POR TRANSPALETAS, CARRETILLAS ELEVADORAS O VEHÍCULOS

- › Tener sumo cuidado al circular por los pasillos de la planta por la posible circulación de transpaletas autoportantes y/o carretillas elevadoras.
- › Prestar atención al circular por el exterior de la planta, debido a la posible circulación de vehículos. Extremar las precauciones en cercanías de zonas de carga y descarga de materiales (no aproximarse a las mismas).



- › Planificar el desplazamiento: evaluando los riesgos del trayecto y evitando distracciones en todo momento.
- › Circular sin prisas.
- › Extremar las precauciones en cruces: observar los espejos existentes.
- › Los peatones han de utilizar las puertas habilitadas para ellos, evitando utilizar las puertas habilitadas exclusivamente para vehículos.
- › Circular en el exterior por las aceras y pasos de peatones habilitados.



RELACIONADO CON LA EXPOSICIÓN AL RUIDO

- › En todas las zonas donde esté señalizado el uso obligatorio de protecciones auditivas los trabajadores estarán obligados a respetar esta señalización.
- › Ver ficha informativa sobre el ruido.



VARIOS

- › Queda terminantemente prohibido subir personas en el montacargas.
- › Respetar la carga máxima de los equipos (montacargas, elevadores de palets, ...)



VARIOS

- › No estacionar o parar cerca o debajo de cargas suspendidas (carretillas elevadoras, cintas suspendidas, etc.) debido al riesgo de caídas de objetos.
- › Respetar zonas balizadas provisionalmente.
- › Prohibido trepar por las estanterías.



- › Consultar la ficha de seguridad del puesto que se vaya a ocupar respetando las medidas preventivas y utilizando los equipos de protección individual indicados tanto para una zona de trabajo, como para el desarrollo para una tarea en concreto.
- › No improvisar ni obviar instrucciones y/o normas.
- › Comunicar a la empresa la condición de trabajador especialmente sensible a determinados riesgos (situación de embarazo o lactancia, discapacidad física, psíquica o sensorial, o condición biológica que le haga especialmente sensible a determinados riesgos), para realizar una evaluación específica.
- › Comunicar a la empresa posibles alergias a condimentos (mostaza, ...), a marisco, a salmuera...en determinadas plantas existe exposición a estos productos, pudiendo suponer un riesgo si no se comunica y analiza la situación en concreto.
- › Comunicar los riesgos, incidencias o mejoras detectadas, bien directamente el responsable directo o a través del formulario de COMUNICADO DE RIESGO.
- › En caso de duda, consultar al responsable directo.



La prevención es RESPONSABILIDAD DE TODOS

FIN DEL DOCUMENTO

GRUPO NUEVA PESCANOVA



Fdo: Carlo Alberto Berto
Director de Prevención
de Riesgos Laborales y Clima Laboral

Fdo: Carlo Alberto Berto
Director
Prevención de Riesgos y Clima Laboral
GRUPO Nueva Pescanova

ANEXOS:

FICHAS INFORMATIVAS

Consignas ante una emergencia

Consignas ante una fuga de amoníaco

Sobreesfuerzos: Manipulación Manual de Cargas

Movimiento mecánico de Materiales: Transpaletas.

Movimiento mecánico de Materiales: Polipasto

Prevención Frente al Ruido

Funciones y Responsabilidades de Trabajadores

Seguidamente se procede a incluir en ANEXOS unas fichas informativas según lo especificado en el encabezado.

Dichas fichas quieren ser una guía de actuación de obligado cumplimiento.

Frente a cualquier duda pregunte a Encargados, Jefes de Turno o compañeros de mayor antigüedad que hayan recibido formación específica en materia de Prevención de Riesgos Laborales.

CONSIGNAS ANTE UNA EMERGENCIA

INCENDIO



Cuando se detecte un foco de incendio dar aviso al responsable directo, y éste al centro de control informando de lo sucedido detallando zona y gravedad.

Combata el fuego por los medios de los extintores sin correr riesgos y según conocimientos adquiridos.

Si se quedan bloqueados en un espacio de humo, agáchense, el aire fresco está cerca del suelo.

En caso de ser necesario Auxilio exterior, teléfono central de emergencia SOS: 112

EMERGENCIA MÉDICA



En caso de emergencia médica llame al teléfono del Centro de Control (Recepción o Seguridad en su caso).

PREVENCIÓN



Mantener despejadas las vías de salida (puertas y pasillos).

No obstruyan los extintores, cierren las puertas y ventanas al abandonar los locales.

Todo el personal se reunirá en el punto de encuentro en zona de báscula de camiones.

Seguir las indicaciones de los equipos de emergencia formados.

No intente volver atrás en caso de evacuación

La evacuación se producirá siempre y cuando haya una orden directa del personal de equipos de emergencia.

CONSIGNAS ANTE UNA FUGA DE AMONIACO

ACTUACIONES EN CASO DE CONTACTO, DERRAMES Y FUGAS DE AMONIACO

Nota: El amoníaco es un componente químico con fuerte olor. Dicho componente puede ser peligroso en alta concentración, aunque, antes de ser peligroso, el ambiente puede tener un fuerte olor de manera que: **NO SE ASUSTE AL OLER AMONIACO EN EL AMBIENTE**, este no es peligroso hasta crearse una atmósfera extremadamente cargada.

Siga las instrucciones de los responsables de emergencia.

Identificación producto:

- › El amoníaco, en nuestra empresa, se utiliza en refrigeración para producir temperaturas por debajo del punto de congelación y para la producción de hielo artificial.
- › Se trata de un producto químico tóxico y nocivo.



Tratamiento en caso de contacto con amoníaco:

TIPOS DE PELIGRO/EXPOSICIÓN	PELIGROS/SINTOMAS AGUDOS	PRIMEROS AUXILIOS/LUCHA CONTRA INCENDIOS
INHALACIÓN	Sensación de quemazón, tos, dificultad respiratoria.	Aire limpio, reposo, posición de semiincorporado y atención médica. Respiración artificial si estuviera indicado.
PIEL	Congelación	En caso de congelación: Aclarar con agua abundante. No quitar la ropa y solicitar atención médica.
OJOS	Quemaduras profundas graves	Enjuagar con agua abundante durante varios minutos (quitar las lentes de contacto si puede hacerse con facilidad), después consultar a un médico aunque el trabajador afectado no acuse dolor.

Derrames y fugas:

- › En caso de una fuga repentina de amoníaco avisar al encargado y seguir las instrucciones que el mismo indique.

MOVIMIENTO MECÁNICO DE MATERIALES: TRANSPALETAS

MOVIMIENTO MECÁNICO DE MATERIALES: TRANSPALETAS



Transpaleta eléctrica



Transpaleta eléctrica de hombre abordo



Transpaleta manual

RIESGOS

Caídas al mismo nivel debidas a deslizamiento o resbalamiento del operario durante el manejo del equipo por mal estado de la superficie de trabajo.

Choques contra objetos o instalaciones debido a que las superficies de movimiento son reducidas o insuficientes.

Sobreesfuerzos

Atrapamientos y golpes en extremidades inferiores y superiores debidos a:

- > Caída o desprendimiento de la carga transportada.
- > Mala utilización
- > Atrapamiento de personas o cizallamiento de dedos o manos al chocar contra algún obstáculo la barra de tracción.
- > Atropellos de los pies del operador o de otros operarios.

NORMAS DE USO TRANSPALETA

- Utilizar los equipos de protección individual: guantes y calzado de seguridad.
- No utilizar en lugares en donde haya rampas pronunciadas o en ciertas condiciones desfavorables como la superficie en mal estado, irregular o deslizante.
- Conocer la capacidad máxima de carga indicada en el manual de instrucciones.
- Respetar la señalización de seguridad y salud existente, así como las normas de circulación e indicaciones del fabricante.
- Reducir la marcha en cruces o zonas con escasa visibilidad.

Verificaciones previas

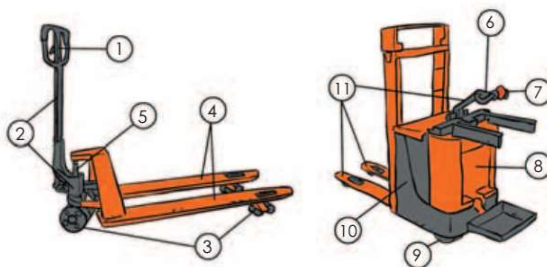
Previo al uso de una **transpaleta manual**, se comprobarán los siguientes aspectos:

- El funcionamiento del freno
- El mecanismo de elevación
- Las ruedas; su estado y que giran libremente
- La situación y limpieza de las palas y del resto de los elementos.
- El mecanismo de giro.

En caso de que la **transpaleta sea eléctrica**, se deberán verificar el funcionamiento de:

- El timón y el dispositivo de "hombre muerto".
- Los controladores electrónicos, la palanca de marcha adelante-atrás, la parada de emergencia, el indicador de carga de las baterías y la bocina.
- La motobomba hidráulica y el motor-reductor eléctrico.
- Las ruedas motrices.
- El estado de las baterías y sus conexiones.
- El correcto estado general (golpes en el chasis, limpieza, etc.)

Nota: el uso de transpaletas eléctricas sólo está permitido a personal con formación y que cuente con autorización de la empresa.



MOVIMIENTO MECÁNICO DE MATERIALES: TRANSPALETAS

Reglas en las operaciones de carga

- Comprobar que el peso de la carga a levantar es el adecuado para la capacidad de carga.
- Las cargas deben de estar perfectamente equilibradas (teniendo en cuenta su centro de gravedad), calzadas o atadas a sus soportes.
- Los materiales no deberán cargarse directamente sobre las horquillas. Se deberán situar sobre una plataforma, palet o contenedor que garantice su estabilidad.
- De manera previa a transportar piezas/cargas sueltas, se flejarán mediante sistema seguro (plástico, amarres, etc) para garantizar un transporte seguro.
- No se transportarán bobinas y recipientes cilíndricos sin paletizar con una sujeción adecuada.



Palet



Contenedor



Accesorio materiales cilíndricos

- Asegurarse que el palet/plataforma es adecuado a la carga a soportar y que está en buen estado.
- Comprobar que la longitud del palet/plataforma es mayor que la longitud de las horquillas, dado que los extremos de las mismas al sobresalir porque podrían dañar otra carga.
- Introducir las horquillas por la parte más estrecha de la paleta hasta el fondo por debajo de las cargas, asegurándose de que las dos horquillas están bien centradas bajo la paleta.
- No se puede elevar la carga con sólo un brazo de la horquilla.

Reglas de conducción y circulación

- Cuando se vaya a utilizar la carretilla el chasis estará en posición de trabajo, y por tanto las horquillas a 8,5 cm sobre el suelo.
- Conducir la transpaleta tirando de ella por la empuñadura habiendo situado la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto; el operario avanza tirando del equipo con una mano estando situado a la derecha o izquierda del equipo indistintamente.
- El brazo del operario y la barra de tracción constituyen una línea recta durante la tracción, lo que exige suficiente espacio despejado durante el transporte.
- Avanzar situándose a la derecha o a la izquierda de la máquina indistintamente.
- Mirar en la dirección de la marcha y conservar siempre una buena visibilidad del recorrido.
- Si el retroceso es inevitable, debe comprobarse que no haya nada en su camino que pueda provocar un incidente.
- Supervisar la carga, sobre todo en los giros y particularmente si es muy voluminosa controlando su estabilidad.
- No manipular las transpaletas en superficies húmedas, deslizantes o desiguales.
- En caso de que deba descenderse una ligera pendiente, sólo se hará si se dispone de freno y situándose el operario siempre por detrás de la carga. La pendiente máxima a salvar aconsejable será del 5 %



Reglas para descargar

- Antes de efectuar la maniobra de bajada de la carga hay que fijarse alrededor para comprobar que no haya nada que pueda dañarse o desestabilizar la carga al ser depositada en el suelo.
- También debe comprobarse que no haya nadie en las proximidades que pudiera resultar atrapado por la paleta en la operación de descenso de la misma.

No se debe parar la carretilla en lugar que entorpezca la circulación.

Al finalizar la jornada laboral o la utilización de la máquina se deberá dejar en un lugar previsto para su estacionamiento y con el freno puesto.

Si la transpaleta no funciona en condiciones de seguridad, dejar fuera de uso mediante un cartel avisador y comunicarlo al responsable directo.

MOVIMIENTO MECÁNICO DE MATERIALES: TRANSPALETAS

USO DE LA TRANSPALETA ELÉCTRICA

Marcha hacia delante:

Presionar suave y progresivamente con el pulgar, sobre la parte baja de la mariposa de mando.

La velocidad es proporcional a la presión ejercida.

Marcha hacia atrás:

Presionar suave y progresivamente con el pulgar, sobre la parte alta de la mariposa de mando.

La transpaleta acelera marcha atrás de forma proporcional a la presión ejercida.

Freno:

Al soltar el timón, la máquina queda frenada. El frenado es progresivo, depende de la posición del timón.

Antes de comenzar, se comprobarán los siguientes elementos:

- Barra de dirección.
- Bocina.
- Sistemas de frenado.
- Mando de subida y bajada de horquilla.
- Mando de control de velocidad y selección del sentido de circulación.
- Inexistencias de fugas de aceite.
- Comprobación de carga y conexión de batería.



Después del trabajo, llevar la transpaleta al puesto de carga, donde el personal designado realizará la recarga batería y revisión del electrolito, según instrucciones.

MOVIMIENTO MECÁNICO DE MATERIALES: POLIPASTO

POLIPASTO

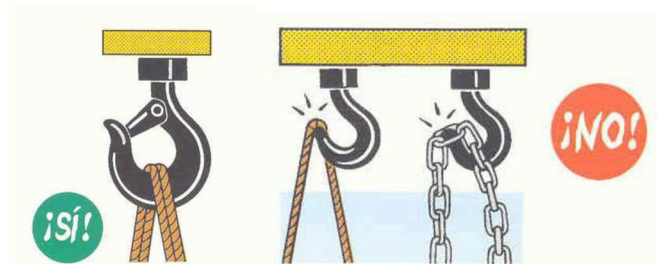
Riesgos:

Caídas al mismo nivel.
 Golpes y/o atrapamientos, durante la colocación y enganche de la carga transportada.
 Golpes, atrapamientos y/o aplastamientos por tropiezo o caída de las cargas transportadas por desprendimiento de las mismas durante su traslado.
 Golpes con los accesorios destinados a la sujeción de la carga (gancho, pinzas, etc.).
 Golpes y/o cortes por rotura del cable.
 Golpes contra objetos inmóviles.
 Golpes por objetos móviles.
 Aplastamientos.
 Cortes.
 Atrapamientos por y entre objetos



NORMAS DE USO POLIPASTO

Utilizar los equipos de protección individual: guantes y calzado de seguridad.
 Revisar el equipo y elementos de elevación antes de utilizarlos. Prohibido usar cadenas/útiles/cables deteriorados.
 El útil de elevación debe asentarse en la parte gruesa del gancho, nunca en el pico del mismo.



No utilizar el polipasto para levantar, soportar o transportar a personas.
 El útil de elevación, cuando no esté en uso, se colocará en condiciones de seguridad para evitar balanceos o golpes con el mismo.
 Es imprescindible conocer y aunar la capacidad de carga del polipasto, la capacidad de carga del útil de elevación y del peso de la carga a elevar.
 Evitar acompañar a la carga en la proximidad de elementos rígidos o fijos; se pueden sufrir aplastamientos.
 El cable del polipasto tiene que estar siempre en vertical (nunca inclinado). Por ejemplo, antes de iniciar el levantamiento, se desplazará el polipasto hasta donde sea necesario para evitar tiros inclinados que puedan dar lugar a posibles balanceos de la carga.
 La carga se izará y bajará suavemente, evitando arranques y paradas bruscas y balanceos. Pueden ser muy peligrosos.
 No se izarán cargas mal enganchadas o cuando el útil de elevación se encuentre en malas condiciones.
 Se debe verificar el equilibrio de la carga suspendida, a ras del suelo y antes de iniciar el movimiento.
 Si observa, después de izada la carga, que ésta no se encuentra correctamente

POLIPASTO

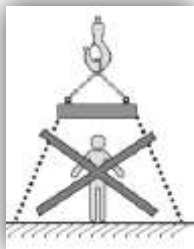
enganchada, es imprescindible bajarla para colocarla adecuadamente.

Prohibido desplazar una carga situándose bajo la misma.

Evitar los giros del útil de elevación sobre su propio eje.

Prohibido abandonar el polipasto dejando la carga suspendida.

Está prohibida la permanencia o paso de cualquier persona bajo las cargas o ganchos.



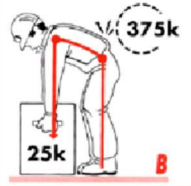
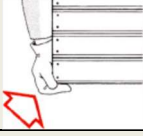
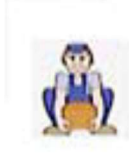
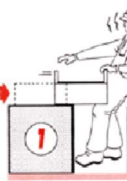
Si en algún momento el polipasto funciona de manera extraña o no se detiene al soltar el pulsador, accionar la seta de emergencia. Dichos dispositivos nunca deben utilizarse como sucedáneos del uso correcto de los controles de dirección. El uso habitual de dicho botón aumenta el desgaste de los componentes del producto y puede hacer bascular la carga.



Si el equipo no funciona en condiciones de seguridad, dejar fuera de uso mediante un cartel avisador y comunicarlo al responsable directo. Está terminantemente prohibido cualquier manipulación de mantenimiento en el equipo, salvo a personal de mantenimiento autorizado.



SOBREESFUERZOS: MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

ACCIÓN	SI	NO
APROXIMARSE A LA CARGA Para levantar una carga hay que aproximarse a ella, lo más cerca posible. Agacharse flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.		
BUSCAR EL EQUILIBRIO Los pies estarán ligeramente separados y adelantado uno respecto del otro		
ASEGURAR LA PRESA DE MANOS Agarrar la carga con la palma de la mano y la base de los dedos		
FIJAR LA COLUMNA VERTEBRAL Levantar las cargas manteniendo la espalda recta y alineada, realizando el primer esfuerzo en las piernas. Una vez levantada la carga, mantener los brazos estirados y lo más pegados al cuerpo posible. Durante todo el trayecto mantener la carga próxima al cuerpo. Evitar la torsión del tronco con levantamiento de carga. En este caso es preciso descomponer el movimiento en dos tiempos: primero levantar la carga y luego girar todo el cuerpo moviendo los pies en pequeños desplazamientos		 
SECUENCIAS DE LEVANTAMIENTO: DESDE EL SUELO:    		
APROVECHANDO LA TENDENCIA A LA CAÍDA:   		

**ASEGURA TU CALIDAD DE VIDA, PROTEGE TU ESPALDA
TU COLUMNA ES PARA SIEMPRE, PROTÉGELA**

PREVENCIÓN FRENTE AL RUIDO

EFECTOS PERJUDICIALES DEL RUIDO			
	40/60 dBA	65/80 dBA	> de 85 dBA
> A grandes rasgos, se considera que los ruidos comprendidos entre los 40 y los 60 dB (A) resultan soportables, entre 65 y 80 dB (A) son fatigosos, entre 80 y 115 dB (A) pueden producir sordera y superiores a 120 dB (A) resultan insoportables, pudiendo originar lesiones auditivas. > Debe tenerse en cuenta que no todas las sorderas son debidas al ruido exclusivamente. También influyen otras causas, como el endurecimiento del oído interno, los procesos degenerativos, la predisposición hereditaria, las infecciones, los efectos adversos de determinados medicamentos e incluso los traumatismos craneales. > La pérdida de cierto grado de capacidad auditiva es un fenómeno natural en las personas, asociado al envejecimiento, pero la exposición a ruido aumenta la pérdida de la capacidad auditiva y acelera dicha pérdida. > Los efectos auditivos del ruido pueden ir desde lesiones auditivas, disminución de la capacidad auditiva (hipoacusia), sordera temporal o sordera crónica.			
> A los llamados efectos no auditivos del ruido no se les da la importancia que tienen y normalmente no se relacionan con él, a pesar de que una exposición a niveles elevados de ruido tiene efectos sobre órganos y sistemas del cuerpo humano. > Podemos citar como efectos más frecuentes los siguientes: ○ Cardiovasculares, por ejemplo, la hipertensión arterial. ○ Digestivos, se producen constantes modificaciones en la secreción ácida del estómago. Fundamentalmente determina un aumento de la secreción. ○ Respiratorios, aumento de la frecuencia respiratoria. ○ Visuales, alteración del campo visual y de la agudeza visual. ○ Sistema nervioso, trastornos del sueño, irritabilidad, etc. ○ Endocrinos, mal funcionamiento de glándulas como la hipófisis y la tiroides. > Psicológicos, disminución de la atención por lo que se reduce la capacidad de concentración y el aumento de los errores. También aumenta el tiempo de reacción o respuesta ante una situación determinada.			
> Por otro lado, el ruido dificulta la comunicación e impide percibir señales y avisos de peligro, lo cual puede ser causa de numerosos accidentes. > Siga las instrucciones indicadas en la fábrica y utilice los elementos de protecciones que la empresa pone a disposición. > Norma de obligado cumplimiento: Donde así esté establecido por medio de la señalización correspondiente o indicaciones de los responsables los trabajadores deberán utilizar protecciones auditivas homologadas por la empresa. > La empresa ha seleccionado los protectores auditivos adecuados al nivel de exposición diaria, por lo que se recuerda que solamente pueden utilizarse los elementos de protección que la empresa pone a disposición:			
Tapones, Orejeras o medios equivalentes.			
 			

FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DE LOS TRABAJADORES

OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

Los Trabajadores en general estarán sujetos a todas las funciones que les otorga el Art. 29 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, "Obligaciones de los Trabajadores en materia de prevención de riesgos laborales".

El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refiere el Art 29 tendrá la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el art. 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.

Como guía, además de lo señalado en el Art 29, serán sus funciones:

- A.- Cumplir las normas de seguridad internas de la Empresa, no modificar las seguridades de las máquinas con la que trabaja, ni modificar el uniforme o los equipos de protección individual facilitados.
- B.- Avisar al Responsable Directo de cualquier deficiencia que detecten en la seguridad de la maquinaria o de las instalaciones.
- C.- Avisar al Responsable Directo de cualquier incumplimiento de las normas de seguridad internas o de las actitudes inseguras de los trabajadores propios o externos.
- D.- Avisar al Responsable Directo en el momento de todos los accidentes e incidentes que le ocurran o aquellos de los cuales tengan conocimiento.
- E.- Fomentar con su actitud y trabajo diario la participación de los compañeros en la mejora de las condiciones y el ambiente en el centro de trabajo.

UNA FALTA PUEDE SER CONSIDERADA UN INCUMPLIMIENTO LABORAL.

PESCANOVA



Área de Prevención de Riesgos y Clima Laboral:
Info contacto – areaprevencion@nuevapescanova.com

Edición 5: Septiembre de 2019

2019

GRUPO NUEVA PESCANOVA

Carlo Alberto Berto
Director
Prevención de Riesgos y Clima Laboral
GRUPO NUEVA PESCANOVA

“RIESGOS QUE PUEDEN AFECTAR A LA REPRODUCCIÓN Y MATERNIDAD”

DIRECTRICES BÁSICAS



5ª EDICIÓN

INTRODUCCIÓN:

Con el fin de dar cumplimiento a los Art. 25 y 26 de la Ley 31/95 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se procede a redactar este documento que establece las medidas preventivas a adoptar para la **Protección de la Reproducción y Maternidad** en función de los riesgos detectados en todos los puestos de trabajo existentes en las distintas Plantas o Centros de trabajo.

El Empresario adoptará las medidas adecuadas para que las trabajadoras en período de embarazo, parto reciente o lactancia puedan seguir trabajando en puestos de trabajo compatibles con las limitaciones que se les impone por riesgo para la seguridad y la salud o una posible repercusión sobre el embarazo o la lactancia. Si existe Riesgo y no es posible adaptar las condiciones de trabajo ni realizar un cambio de puesto de trabajo, la trabajadora tramitará la suspensión de contrato por riesgo durante el embarazo en la Mutua de Accidentes de Trabajo correspondiente.

Las indicaciones contenidas en este manual tienen consideración de obligado cumplimiento.

En Vigo, Octubre de 2019

GRUPO NUEVA PESCANOVA



Fdo: Carlo Alberto Berto
Director de Prevención
de Riesgos Laborales y Clima Laboral

Fdo: Carlo Alberto Berto
Director
Prevención de Riesgos y Clima Laboral
GRUPO Nueva Pescanova

ES IMPORTANTE QUE...

AVISE A LA EMPRESA EN CUANTO DETECTE QUE ESTÁ EN SITUACIÓN DE REPRODUCCIÓN/MATERNIDAD.

SE REALIZARÁ UN ESTUDIO DE SU PUESTO DE TRABAJO, QUE SERÁ VALORADO POR EL SERVICIO DE VIGILANCIA DE LA SALUD PARA ELIMINAR O EVITAR LA EXPOSICIÓN A CUALQUIER RIESGO QUE PUDIERA AFECTARLE.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

RUIDO

El uso de equipos de protección individual por parte de la futura madre no protegerá al feto del ruido. No exponer a **mujeres embarazadas** de más de 20-22 semanas a un nivel diario equivalente superior o igual a 80-85 dB(A).

VIBRACIONES

Desde el conocimiento del **estado de gravidez**, se eliminará la exposición a tareas que supongan exposición prolongada a vibraciones de baja frecuencia y cuerpo entero.

TEMPERATURAS EXTREMAS

Desde el conocimiento del **estado de gravidez**, se eliminarán aquellas tareas que supongan exposición a condiciones extremas por frío o por calor o a cambios bruscos de temperatura. El frío intenso provoca una vasoconstricción periférica reactiva que conlleva mayor riesgo de sufrimiento fetal. El calor agrava la estasis venosa provocando insuficiencia venosa periférica, edemas y varices.

La **lactancia** puede verse afectada a causa de la deshidratación provocada por el calor.

RADIACIONES IONIZANTES

Desde el conocimiento del **estado de gravidez**, se eliminarán las tareas que supongan riesgo de Irradiación Externa superior a 1mSv/período de gestación.

Durante el periodo de **lactancia** eliminar tareas que supongan riesgo significativo de contaminación radiactiva.

RADIACIONES NO IONIZANTES

Desde el conocimiento del **estado de gravidez**, se eliminarán las tareas que supongan exposición electromagnética.

En aras de proteger la **fertilidad** evitar tareas que supongan exposición electromagnética, salvo si se utilizan epis necesarios para protección.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

RIESGO POSTURAL Y CARGA FÍSICA

1. *Riesgo postural*
 - › Evitar BIPEDESTACIÓN mantenida $\geq 4h$ /jornada a partir de la semana 22-24 de **gestación**.
 - › Evitar BIPEDESTACIÓN intermitente con más de 30min a la hora a partir de la semana 30-32 de **gestación**.
 - › No es aconsejable permanecer constantemente en posición sentada.
 - › Idealmente se alternará la posición de pie con la posición sentada. Si no es posible se realizarán pausas en el trabajo.
2. *Movimientos*
 - › Flexión repetida del tronco por debajo de la rodilla y trabajos en cuclillas más del 50% de la jornada evitar a partir de la semana 18 de **gestación**.
 - › Subir-bajar escaleras de mano/escalas o escaleras fijas 4 o más veces por turno evitar a partir del 2º ó 3º trimestre de **gestación**.
3. *Carga física*
 - › Durante el **embarazo**, se recomienda evitar a partir de la semana 18 (según peso y nº de repeticiones):
 - Manipulación de cargas de más de 10Kg
 - Empuje/arrastre cargas superiores a 8Kg
 - Levantamiento regular de pesos de 5kg.
 - › Evitar durante el **postparto** (estudiar el caso concreto en función del tipo de parto) exposición a carga física de forma repetitiva o significativa.
4. *Trabajo en altura*
 - › Evitar desde conocimiento del estado **gravidez**.
 - › Evitar durante el **postparto** (estudiar el caso concreto en función del tipo de parto).
5. *Conducción de vehículos*
 - › Evitar realización de viajes largos durante el **embarazo** (especialmente dentro del 3º trimestre) y utilizar cinturón seguridad adaptado.
 - › Evitar durante el **postparto** (estudiar el caso concreto en función del tipo de parto).

GOLPES/COMPRESIÓN A NIVEL ABDOMINAL

Evitar tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen a partir del 2º ó 3º trimestre de **gestación** (por ejemplo, manipular objetos teniendo que elevar los brazos por encima de los hombros, trabajar en espacios reducidos que limitan la movilidad, realizar desplazamientos frecuentes a un ritmo elevado, con o sin carga, en espacios muy concurridos o estrechos).

NOCTURNIDAD/AISLAMIENTO

Se evitará exponer a la mujer **embarazada** a trabajo nocturno (regular o irregularmente) o en situaciones de aislamiento.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

AGENTES QUÍMICOS

A continuación, se relacionan los agentes químicos que pueden afectar en caso de **embarazo, lactancia y/o fertilidad**:

RIESGOS POR AGENTES QUÍMICOS	REPRODUCCION	EMBARAZADA	DE PARTO RECIENTE	LACTANCIA
En función frase H de la sustancia (1)	Evitar tareas que supongan exposición a agentes químicos que contengan las siguientes frases H (peligro):			
	H340, H341, H360F, H361f	H360D, H361d	-	H362
	H350, H350i, H351, H360FD, H360Fd, H360Df, H361fd			
Disruptores endocrinos Agentes químicos reconocida penetración cutánea	Evitar tareas que supongan exposición a disruptores endocrinos (sustancias capaces de alterar el equilibrio hormonal), a agentes químicos de reconocida penetración cutánea.			
(1) FRASES “H” (Peligro)				
H340	Puede provocar defectos genéticos			
H341	Se sospecha que provoca defectos genéticos			
H350	Puede provocar cáncer			
H350i	Puede provocar cáncer por inhalación			
H351	Se sospecha que provoca cáncer			
H360F	Puede perjudicar la fertilidad			
H360D	Puede dañar al feto			
H361f	Se sospecha que perjudica la fertilidad.			
H361d	Se sospecha que daña al feto			
H362	Puede perjudicar a los niños alimentados con leche materna			
Existen combinaciones de Frases H, no incluidas aquí por motivos prácticos (como, por ejemplo, H360Fd “Puede perjudicar a la fertilidad. Se sospecha que daña al feto”).				

AGENTES BIOLÓGICOS

Desde el conocimiento del **estado de gravidez** se eliminarán tareas que supongan:

- exposición a Virus Rubeola o a Toxoplasma, salvo si existen pruebas de que la trabajadora está suficientemente protegida por su estado de inmunización.
- exposición a agentes biológicos:
 - del Grupo 2 y/o 3, salvo si el riesgo puede controlarse con las medidas de protección y/o prevención
 - del grupo 4.

Para el caso particular de realización de catas de producto, éstas estarán restringidas desde el momento de conocer el estado de gestación.

Durante el período de **lactancia**, en caso de exposición a agentes biológicos se procederá a valorar las tareas, la exposición al agente y la posibilidad de contagio en la lactancia o el perjuicio en ésta.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

En trabajos que requieran el uso de equipos de protección individual, se debe de tener en cuenta la evolución de estos a medida que transcurre el **embarazo** y durante el **período de lactancia**.

TABLA RESUMEN					
RIESGOS POR AGENTES		REPRODUCCION	EMBARAZADA	DE PARTO RECIENTE	LACTANCIA
FISICOS	Ruido	NO	SI	NO	NO
	Temperaturas Extremas	NO	SI	NO	SI
	Vibraciones	NO	SI	NO	NO
	Radiaciones ionizantes	SI	SI	NO	SI
	Radiaciones NO ionizantes	SI	SI	NO	SI (1)
	Carga Física y Riesgo Postural	NO	SI	SI	NO
	Nocturnidad/ Aislamiento	NO	SI	NO	NO (2)
	Golpes/ Compresión	NO	SI	NO	NO
QUÍMICOS	En función frase H de la sustancia	SI (3)	SI (3)	NO	SI (3)
	Disruptores endocrinos/ Otros	SI	SI	SI	SI
BIOLOGICOS		NO	SI	NO	SI
USO DE EPIS (equipos de protección individual).		NO	SI	NO	SI
(1) En caso de dosis muy elevadas pueden afectar a la lactancia (2) La nocturnidad no implica por si mismo un claro riesgo para la lactancia, sí implica una lactancia más incómoda debido al horario. (3) Según frase H (consultar ficha de seguridad de los productos químicos manipulados).					

IMPORTANTE:



“SI ESTÁ EN SITUACIÓN DE REPRODUCCIÓN/MATERNIDAD COMUNÍQUELO A LA EMPRESA CUANTO ANTES”

PESCANOVA



Área de Prevención de Riesgos y Clima Laboral:
Info contacto – areaprevencion@nuevapescanova.com

Edición 5: Octubre de 2019

2019

GRUPO NUEVA PESCANOVA

Carlo Alberto Berto

Director

Prevención de Riesgos y Clima Laboral

GRUPO NUEVA PESCANOVA

“PERSONAL MANTENIMIENTO”

MANUAL DE INFORMACIÓN EN MATERIA PREVENTIVA



¡LA SEGURIDAD ES TRABAJO DE TODOS!

5ª EDICIÓN

INTRODUCCIÓN:

Con el fin de dar cumplimiento al Art. 18 de la Ley 31/95, Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se procede a redactar una nueva versión del MANUAL DE INFORMACIÓN EN MATERIA PREVENTIVA (Personal de Mantenimiento), para que los trabajadores (propios o externos) reciban la debida información relativa a los riesgos existentes y a las normas de seguridad a adoptar en las Instalaciones.

Según define el Art. correspondiente mencionado, el Empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores o usuarios reciban todas las informaciones necesarias en relación con los riesgos para la seguridad y la salud, tanto aquéllos que afecten a la empresa en su conjunto, objeto de este manual, como a cada tipo de puesto de trabajo o función.

Para tal fin se procede a redactar esta nueva versión del manual genérico, remitiendo a las fichas de puestos de trabajo las indicaciones en materia de seguridad específicas.

Las indicaciones contenidas en este manual tienen consideración de *obligado cumplimiento* por parte de todo el personal que acceda a las instalaciones de GRUPO NUEVA PESCANOVA con el fin de realizar trabajos de Mantenimiento, Reparación, Instalación, Obras, ...

En Vigo, Septiembre de 2019

GRUPO NUEVA PESCANOVA



Fdo: Carlo Alberto Berto
Director de Prevención
de Riesgos Laborales y Clima Laboral

Fdo: Carlo Alberto Berto
Director
Prevención de Riesgos y Clima Laboral
GRUPO Nueva Pescanova

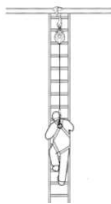
FICHA DE SEGURIDAD GENERAL	
Puesto: INSTALACIONES EN GENERAL	Sección: PLANTA
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL DE USO OBLIGATORIO	
En zonas Señalizadas	En todas las Zonas
 	  
CONSIGNAS GENERALES DE SEGURIDAD	
EN EL PUESTO DE TRABAJO	
› Mantener el orden y la limpieza. › No llevar al puesto de trabajo anillos, relojes, pulseras, cadenas, corbatas o cualquier prenda que cuelgue. › Usar adecuadamente los equipos y productos. › No alterar ni modificar los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. › Nunca intervenir en una máquina sin estar debidamente apagada. › En todos los trabajos que así lo requieran donde exista peligro de proyecciones de partículas se utilizarán gafas de protección. › Avisar al encargado ante cualquier anomalía de seguridad o incidencia.	
ZONAS DE PASO Y CIRCULACIÓN DE TRANSPALETAS Y CARRETILLAS	
› Evitar que los cables crucen las zonas de paso. › Limpieza inmediata de zonas de paso, en caso de derrame. › Circular por las zonas indicadas. › Extremar precaución en zonas de paso de transpaletas y carretillas.	
EVACUACIÓN Y EMERGENCIAS	
› Comunicar cualquier herida, golpe, etc., inmediatamente al encargado. › En caso de evacuación dirigirse a la salida más cercana, manteniendo el orden y la tranquilidad. › No obstaculizar el acceso a los medios de protección contra incendios, ni a salidas de emergencia, ni a cuadros eléctricos.	
GENERAL	
› Respetar la señalización de seguridad y salud existente en la planta. › Prohibido fumar, excepto en las zonas habilitadas al efecto. › Acceder solamente a áreas autorizadas.	
 	
PROHIBIDO FUMAR PROHIBIDO EL PASO A TODA PERSONA NO AUTORIZADA	

INFORMACIÓN DE MEDIDAS DE SEGURIDAD A ADOPTAR PARA LOS TRABAJADORES TANTO PROPIOS COMO EXTERNOS

RELACIONADO CON LAS CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

- › De la distinta normativa vigente que regula la protección de los trabajadores frente a las caídas de altura, se desprende que un trabajo en altura es todo aquel que se realice por encima de 2 metros sobre el suelo o plataforma fija protegida, sobre pozos o huecos sin protección, ...
- › De manera general, la norma será en estos casos disponer de protección colectiva, esto es, disponer de una barandilla resistente y bien sujeta, de 90 cm. de altura mínima con listón intermedio y rodapié. Pero cuando esto no sea posible, para realizar trabajos en altura es necesario contar con un sistema anticaídas: conjunto de EPIs que permiten parar la caída de un operario en condiciones de seguridad.
- › Nota: para escaleras de mano, se establece el uso de protección individual para trabajos en altura a partir de 3,5m desde el punto de operación al suelo.

Ejemplos sistemas anticaídas básicos:

Arnés anticaídas 	Subsistema de conexión: Elemento de amarre con absorbedor 	Anclaje. Dispositivo de anclaje provisional, aro de cinta 	
	Subsistema de conexión: Dispositivo anticaídas retráctil 	Anclaje. Anclaje estructural 	

› Otros equipos de protección necesarios para trabajos en altura:



1. Previamente a la realización del trabajo en altura, se deberá organizar el trabajo teniendo en cuenta las medidas de seguridad necesarias para desarrollar la tarea de manera segura. Solicitar permiso de trabajo.
2. Se deberá limitar en lo posible el tiempo de exposición al riesgo de caída en este sentido se organizará el trabajo de manera que se limite las operaciones en altura, realizando el máximo de trabajos en niveles inferiores.
3. Para la realización de trabajos en altura:
 - a. se elegirán los equipos de trabajo apropiados para garantizar y mantener unas condiciones de trabajo seguras.
 - b. deberá darse prioridad a las medidas de protección colectiva frente a las medidas de protección individual.

RELACIONADO CON LAS CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

4. Está prohibida la utilización de las técnicas de acceso y de posicionamiento mediante cuerdas, excepto a personal formado y autorizado expresamente para ello.
5. Es importante mantener el orden, limpieza y organización en el lugar de trabajo, específicamente cuando nos encontramos en altura.
6. Los trabajadores deberán estar formados para el trabajo en altura y en la correcta utilización de los equipos de trabajo y equipos anticaída asociados.
7. Los trabajadores que realicen trabajos en altura contarán con un estado de salud “apto” en los últimos reconocimientos médicos efectuados.
8. Está prohibido acceder o transitar sobre superficies no asentadas o sin la estabilidad necesaria para soportar el peso de una persona, como por ejemplo “superficies de Uralita”, etc.
9. Cuando se tenga que retirar temporalmente un dispositivo de protección colectiva contra caídas, deberán preverse medidas compensatorias y eficaces de seguridad.
10. Tanto el ascenso como el descenso deberán realizarse con un ritmo pausado uniforme. Esto evitara resbalones, fallos de coordinación y fatiga. No debemos dudar en pararnos cuando nos sintamos cansados.
11. Los trabajos temporales en altura sólo podrán efectuarse cuando las condiciones meteorológicas no pongan en peligro la salud y la seguridad de los trabajadores.
12. Los equipos de trabajo en altura han de cumplir con su normativa correspondiente (montaje y uso) y estar en correcto estado de mantenimiento.
13. No utilizar puntos de anclaje o líneas de vida que no ofrezcan garantías de seguridad.
14. Siempre se debe recordar que no se puede utilizar el equipo anticaída para otro uso diferente para el cual ha sido diseñado, ni realizar modificaciones de los componentes. Deben respetarse en todo momento las indicaciones de los fabricantes.
15. Antes de desarrollar las diferentes maniobras, recogemos un resumen de las normas que hay que tener en cuenta para su correcta ejecución:
 - a. Antes de comenzar el trabajo se realizará una inspección visual de los equipos de protección que se vayan a utilizar. Ante cualquier anomalía se descartará el equipo en cuestión. Se guardará para posteriormente realizar un examen exhaustivo del mismo.
 - b. El sistema Anticaídas elegido permitirá estar sujeto como mínimo a un punto de anclaje seguro (resistencia mínima 10 KN), y siempre que sea posible se estará anclado a dos puntos. Los puntos de anclaje estarán situados por encima de la cabeza del trabajador o en su defecto en el punto más alto posible, siendo aconsejable utilizar un absorbedor de energía.
 - c. Una vez colocados los dispositivos de seguridad sobre los puntos de anclaje o líneas de vida, se comprobará su correcta colocación y funcionamiento antes de emprender el ascenso o descenso.
 - d. Una vez terminado el trabajo se recogerán de manera ordenada los equipos utilizados, realizando una nueva inspección visual, notificando cualquier anomalía que se detecte.
16. Por último y no menos importante, no se debe utilizar un equipo de protección anticaídas sin conocer su funcionamiento y características. Las personas que manejen estos equipos deberán estar formadas en su manejo.

RELACIONADO CON LAS CAÍDAS AL MISMO NIVEL

- › Obligatorio el uso de calzado de seguridad con suela antideslizante (SRC). Si el calzado está deteriorado, solicitar reposición.
- › Mantener el puesto de trabajo lo más ordenado, limpio y seco posible.
- › Evitar la disposición de cables y mangueras por el suelo o de objetos que puedan originar tropiezos y caídas.
- › Prohibido correr por el interior de la planta.
- › Si se cae producto (líquido o sólido), realizar la limpieza de manera inmediata. Si no fuese posible, señalizar la zona para advertir riesgo de caída.
- › Si se estuviera trabajando en una zona, la cual pudiera suponer un riesgo de caída al mismo nivel para las personas que trabajan en la planta, se señalizará advirtiendo de tal situación.



SI



NO



NO



NO



MANTENER EL ORDEN Y LIMPIEZA



PROHIBIDO CORRER

GOLPES/CORTES POR OBJETOS (cuchillas, piezas con rebabas, ...) O HERRAMIENTAS

- › Utilizar de manera general guantes para proteger las manos.
- › Tareas de cambio de cuchilla o elementos cortantes (así como tareas en zona accesibles a estos elementos) serán realizados por personal con la protección adecuada (guantes con protección al corte).
- › El traslado de útiles/piezas cortantes se realizará en contenedor específico o con resguardo (nunca directamente en la mano o sin resguardo).
- › Seguir las normas de uso de las herramientas manuales.

RELACIONADO CON GOLPES CON OBJETOS INMÓVILES

- › En general está prohibido pasar por debajo de las cintas transportadoras, a excepción de las zonas donde esté habilitado el acceso. No obstante, si por razones de mantenimiento es necesario pasar por debajo de zonas “no habilitadas”, será preciso hacerlo extremando las precauciones.
- › Tener especial precaución al moverse en zonas con espacio reducido.
- › Comunicar si en la zona de trabajo existen zonas bajas o estrechas con riesgo de golpe sin señalizar/acolchar, y así proceder a subsanarlo.



RELACIONADO CON CAIDA DE PIEZAS MANIPULADAS/DESPRENDIDAS

- › Uso obligatorio de calzado de seguridad con puntera reforzada.
- › Obligatorio utilizar guantes de manera generalizado, especial hincapié para el uso en tareas de manipulación de piezas en bruto o ya mecanizadas y para la limpieza de virutas.
- › Para manipulación de piezas pesadas y/o en altura, se ha de realizar la tarea con la ayuda de uno o varios compañeros y siempre que sea posible, se ha de mecanizar la tarea, o bien disponer de sistema de sujeción provisional de las piezas (por ejemplo, de tuberías) para ayudar en su manipulación.
- › Prestar atención en la tarea a realizar.

RELACIONADO CON CONTACTOS TÉRMICOS

- › Uso obligatorio de equipos de protección individual adecuados (guantes largos o con manguitos con protección al calor de contacto, pantalla facial, mandil protección, ...según sea el caso) para operaciones que entrañen riesgo de contactos térmicos o proyecciones de fluidos a alta temperatura (tuberías sin proteger, freidoras, vapor, cocederos, etc.).

**RELACIONADO CON LOS EQUIPOS DE TRABAJO: ATRAPAMIENTOS, CONTACTOS
TÉRMICOS, GOLPES CON OBJETOS MÓVILES**

- › Respetar la señalización de seguridad y salud existente.



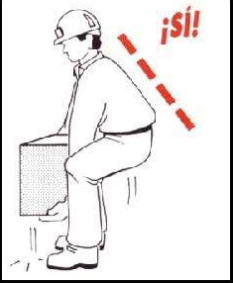
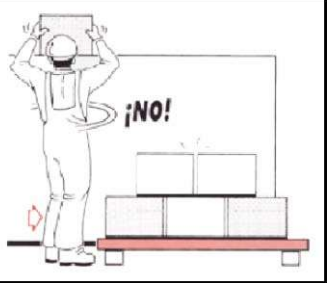
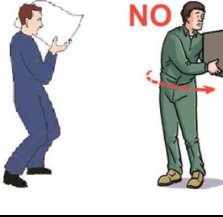
- › Queda terminantemente prohibido llevar al puesto de trabajo anillos, relojes, pulseras, cadenas, corbatas o cualquier prenda que cuelgue.
- › Usar ropa ajustada con mangas por encima del codo o remangadas. Si las mangas son largas deberán ir ceñidas a la muñeca.
- › Previamente a la reparación de un equipo de trabajo:
 - Comprobar que no haya personal de trabajando.
 - Parar las energías que lo alimentan en condiciones de seguridad (bloquear) y señalizar la realización de trabajos de mantenimiento.
- › Una vez finalizada la tarea de mantenimiento, comprobar que no haya personal en las inmediaciones, devolver energía al equipo de trabajo en condiciones de seguridad y retirar la señalización. Es importante prestar atención a los elementos de marcha/paro de los equipos de trabajo, a las paradas de emergencia disponibles y a la señalización de advertencia de riesgos de seguridad existentes.
- › Prohibido acceder a partes móviles de máquinas (husillos, formadoras, empanadoras, picadoras, ...) para resolver atascos, caídas de producto, ...con las máquinas en funcionamiento. Si es necesario acceder, será IMPRESCINDIBLE detener la máquina en condiciones de seguridad.



- › Mantener los elementos de seguridad de los equipos de trabajo (enclavamientos de seguridad, resguardos, ...) colocados y operativos. Está terminantemente prohibido anularlos.
- › En caso de ser necesario intervenir en los elementos de seguridad para desarrollar su trabajo, deberá: Consultar y seguir las normas y recomendaciones del fabricante. Contar con otras protecciones adecuadas para no peligrar su integridad física.
- › Las operaciones de limpieza (cintas, equipos de trabajo, ...) se realizarán con las máquinas paradas en condiciones de seguridad.
- › Comunicar al responsable directo cualquier anomalía en los equipos de trabajo.

RELACIONADO CON PROBLEMAS DE SOBRESFUERZOS

- › Si no se dispone de un elemento auxiliar para manipular la carga, y ésta supera 15Kg, se ha de solicitar la ayuda a un compañero.
- › Si se dispone de medio auxiliar para el manejo de cargas (polipasto, carretilla, transpaleta, manipulador específico bobinas, ...) será obligatorio su uso (por personal autorizado para su manejo).
- › Para levantar una carga hay que aproximarse al ella buscando el equilibrio procurando mantener la espalda lo más recta posible. Para mantener la espalda recta se deben meter ligeramente los riñones y mirar en frente, levantando así la cabeza hacia arriba. Una vez levantada la carga mantener los brazos estirados y lo más pegados al cuerpo posible.
- › La torsión del tronco, sobre todo si se realiza mientras se levanta la carga, puede igualmente producir lesiones.
- › Evitar en la medida de lo posible levantamientos de la carga por encima de los hombros.
- › No debe mantenerse demasiado tiempo la misma posición, hasta la mejor postura puede producir fatiga sino se permite relajar, de vez en cuando, a los músculos posturales y a la columna vertebral.
- › Evitar prolongar la sobrecarga postural estática alternando el apoyo del peso del cuerpo sobre una pierna y la otra alternativamente.
- › No forzar movimientos precipitados.
- › En las pausas efectuar movimientos suaves de estiramientos de los músculos.

		
SI	NO	NO
		
SI	NO	NO

RELACIONADO CON LA EXPOSICIÓN A BAJAS TEMPERATURAS/CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS DESFAVORABLES

- › Los trabajos en cámara frigorífica o a la intemperie se realizarán siempre con ropa de protección adecuada.
- › Ningún trabajador deberá entrar en las cámaras sino para desarrollar una tarea encomendada.
- › Para realizar trabajos en interior de cámara frigorífica (a temperatura negativa) se dejará constancia de la estación donde van a realizar algún trabajo y de la hora que empiezan. Permanecerán en contacto con responsable que, velará por su seguridad, controlará el tiempo y llamará para comprobar que el trabajador está bien.

RELACIONADO CON CONTACTOS ELÉCTRICOS

- › Proteger los cables de aristas vivas y punzantes.
- › No sobrecargar las líneas eléctricas.
- › El acceso al local del centro de transformación sólo está permitido a personal autorizado.
- › Los cuadros eléctricos se mantendrán cerrados, en todo momento, durante los trabajos ordinarios de producción.

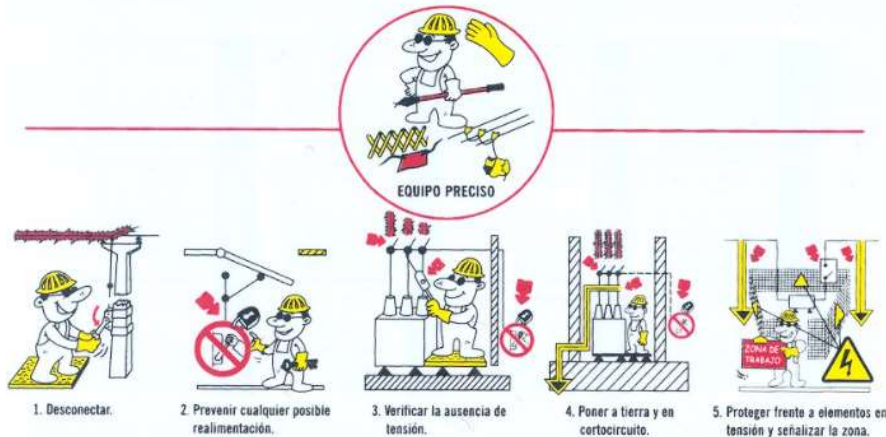


- › Solo personal de mantenimiento autorizado/cualificado podrá realizar reparaciones o mantenimientos preventivos en los cuadros eléctricos según RD 614/2001 y siguiendo las normas de seguridad pertinentes, acordes a la tensión de trabajo.

CLASE DE TRABAJO	TRABAJOS SIN TENSIÓN		TRABAJOS EN TENSIÓN		MANIOBRAS, MEDICIONES, ENSAYOS Y VERIFICACIONES		TRABAJOS EN PROXIMIDAD		TRABAJOS EN EMPLAZAMIENTOS CON RIESGO DE INCENDIO O EXPLOSIÓN	
OPERACIÓN	Supresión y reposición de la tensión	Ejecución de trabajos sin tensión	Realización	Reponer fusibles	Mediciones, ensayos y verificaciones	Maniobras locales	Preparación	Realización	Sin ATEX presente	Con ATEX presente
BAJA TENSIÓN	A	T	C	A	A	A	A	T	Como mínimo, A	C+P
ALTA TENSIÓN	C	T	C + AE (con vigilancia de un Jefe de trabajo)	C (a distancia)	C o C auxiliado por A	A	C	A o T vigilado por A		
T = CUALQUIER TRABAJADOR A = AUTORIZADO C = CUALIFICADO C + AE = CUALIFICADO Y AUTORIZADO POR ESCRITO C + P = CUALIFICADO Y SIGUIENDO UN PROCEDIMIENTO					1.- Los trabajos con riesgos eléctricos en AT no podrán ser realizados por trabajadores de una empresa de trabajo temporal (Real Decreto 216/1999). 2.- La realización de las distintas actividades contempladas se harán según lo establecido en las disposiciones del presente real decreto.					

- › Las reparaciones deben hacerse con la instalación apagada (desenergizada): 5 reglas de oro para consignación de la energía eléctrica.

¡CUMPLE SIEMPRE! CON LAS CINCO REGLAS DE ORO PARA TRABAJAR SIN TENSION



RELACIONADO CON PROYECCIONES DE SOLDADURA O CORTE

- › Mantener ordenadas y limpias las zonas de trabajo.
- › No soldar ni esmerilar ni emprender actividad alguna que pueda producir chispas en las zonas de almacenamiento o manipulación de productos peligrosos: polvo, productos químicos inflamables,
- › Retirar del área de influencia cualquier material combustible o proteger dicho material con manta ignífuga o cortina ignífuga.
- › Proteger mediante mamparas las zonas de paso de personas cuando se estén ejecutando tareas que conlleven riesgos de proyecciones a terceros en sus proximidades.
- › Cuando haya que proceder a una operación definida como caliente se solicitará permiso de trabajo correspondiente debidamente autorizado por el Responsable de Mantenimiento.

RIESGOS RELACIONADOS CON EL USO AIRE COMPRIMIDO

- › Durante el uso de aire a presión utilice gafas o pantalla de protección, guantes, calzado de seguridad y ropa de manga larga cerrada.
- › No se dirigirá el aire comprimido hacia partes del cuerpo u otras personas.
- › No se limpie por soplado.
- › No gaste bromas con el aire comprimido.

CONTACTOS CON PRODUCTOS QUÍMICOS

- › Obligatorio consultar las fichas de seguridad de los productos químicos antes de su manipulación (oficina taller mantenimiento).
- › Obligatorio seguir las recomendaciones dadas en las citadas fichas.
- › Consultar la ficha general que se adjunta más adelante, sobre las medidas preventivas a seguir durante manejo de productos químicos.
- › Mantenerse alejado de las mercancías peligrosas y productos químicos que pudieran estar presentes en la zona. Solo personal preparado, conocedor de los riesgos existentes, con los equipos de protección adecuados y autorizados, podrá manipular estos productos.

RELACIONADO CON EMERGENCIAS: INCENDIO O EXPLOSIÓN

- › Consultar la ficha informativa de consignas generales ante una emergencia.
- › No obstaculizar vías de evacuación ni salidas de emergencia.
- › Ante una emergencia seguir las instrucciones de los responsables de la planta.
- › En una evacuación seguir la señalización existente hacia la salida de emergencia más cercana.
- › Cuando haya que realizar procesos de trabajo que generen fuentes de calor, llamas o chispas o entrañen riesgo de incendio, se solicitará permiso de trabajo en caliente rellenando todos los apartados incluidos. No se podrá realizar estas tareas antes de recibir la conformidad.

			
SI	NO	NO	SI
			
SI	NO		

RELACIONADO CON EMERGENCIAS: ESCAPE AMONIACO

- › En caso de detectar una fuga de amoníaco, avisar inmediatamente al encargado.
- › No obstaculizar vías de evacuación ni salidas de emergencia.
- › Ante una emergencia seguir las instrucciones de los responsables de la planta.
- › En una evacuación seguir las direcciones señaladas, dirigiéndose a las salidas de emergencia.
- › Consultar la ficha informativa de actuaciones de emergencia en caso de fuga de amoníaco que se incluye en este manual.

RELACIONADO CON POSIBLES ATROPELLOS POR TRANSPALETAS, CARRETILLAS ELEVADORAS O VEHÍCULOS

- › Tener sumo cuidado al circular por los pasillos de la planta por la posible circulación de transpaletas autoportantes y/o carretillas elevadoras.
- › Prestar atención al circular por el exterior de la planta, debido a la posible circulación de vehículos. Extremar las precauciones en cercanías de zonas de carga y descarga de materiales (no aproximarse a las mismas).



- › Planificar el desplazamiento: evaluando los riesgos del trayecto y evitando distracciones en todo momento.
- › Circular sin prisas.
- › Extremar las precauciones en cruces: observar los espejos existentes.
- › Los peatones han de utilizar las puertas habilitadas para ellos, evitando utilizar las puertas habilitadas exclusivamente para vehículos.
- › Circular en el exterior por las aceras y pasos de peatones habilitados.



RELACIONADO CON LA EXPOSICIÓN AL RUIDO

- › En todas las zonas donde esté señalizado el uso obligatorio de protecciones auditivas los trabajadores estarán obligados a respetar esta señalización.
- › Ver ficha informativa sobre el ruido.



VARIOS

- › Queda terminantemente prohibido subir personas en el montacargas.
- › Respetar la carga máxima de los equipos (montacargas, elevadores de palets, ...)



VARIOS

- › No estacionar o parar cerca o debajo de cargas suspendidas (carretillas elevadoras, cintas suspendidas, etc.) debido al riesgo de caídas de objetos.
- › Si la tarea a realizar genera riesgos a terceros, será necesario balizar la zona y señalizarla convenientemente, así como avisar a los encargados del área afectada para valorar posibles incompatibilidades.
- › Respetar zonas balizadas.
- › Para manejar equipos específicos (carretilla elevadora, plataforma elevadora, ...) o realizar tareas con especial peligrosidad (trabajos en altura, trabajos con riesgo eléctrico, ...) es preciso disponer de formación específica y autorización de la empresa.
- › Prohibido trepar por las estanterías.
- › Uso obligatorio de guantes en caso de intervenir en zonas donde haya aguas residuales estancadas o instalaciones sanitarias y en la realización de la toma de muestras de agua en diferentes zonas de la instalación de refrigeración y realización de pruebas colorimétricas.
- › Hacer uso de lámparas de luz portátiles en caso de intervenciones en máquinas o líneas de producción, ... que sean zonas oscuras.
- › No improvisar ni obviar instrucciones y/o normas, así como es obligatorio el uso de equipos de protección individual necesarios para el desempeño de cada tarea (tareas con riesgo de corte-guantes, tareas con riesgo proyección partículas-gafas o pantalla facial, tareas con riesgo contaminantes ambientales-uso protección respiratoria, ...).
- › Comunicar a la empresa la condición de trabajador especialmente sensible a determinados riesgos (situación de embarazo o lactancia, discapacidad física, psíquica o sensorial, o condición biológica que le haga especialmente sensible a determinados riesgos), para realizar una evaluación específica.
- › Comunicar a la empresa posibles alergias a condimentos (mostaza, ...), a marisco, a salmuera...en determinadas plantas existe exposición a estos productos, pudiendo suponer un riesgo si no se comunica y analiza la situación en concreto.
- › Comunicar los riesgos, incidencias o mejoras detectadas, bien directamente al responsable directo o a través del formulario de COMUNICADO DE RIESGO.
- › En caso de duda, consultar al responsable directo.



La prevención es RESPONSABILIDAD DE TODOS

FIN DEL DOCUMENTO

GRUPO NUEVA PESCANOVA



Fdo: Carlo Alberto Berto
Director de Prevención
de Riesgos Laborales y Clima Laboral

Fdo: Carlo Alberto Berto
Director
Prevención de Riesgos y Clima Laboral
GRUPO Nueva Pescanova

ANEXOS:

FICHAS INFORMATIVAS

Consignas ante una emergencia

Consignas ante una fuga de amoníaco

Sobreesfuerzos: Manipulación Manual de Cargas

Prevención Frente al Ruido

Funciones y Responsabilidades de Trabajadores

Funciones y Responsabilidades del Personal de Mantenimiento

Seguidamente se procede a incluir en ANEXOS unas fichas informativas según lo especificado en el encabezado.

Dichas fichas quieren ser una guía de actuación de obligado cumplimiento.

Frente a cualquier duda pregunte a Encargados, Jefes de Turno o compañeros de mayor antigüedad que hayan recibido formación específica en materia de Prevención de Riesgos Laborales.

CONSIGNAS ANTE UNA EMERGENCIA

INCENDIO



Cuando se detecte un foco de incendio dar aviso al responsable directo, y éste al centro de control informando de lo sucedido detallando zona y gravedad.

Combata el fuego por los medios de los extintores sin correr riesgos y según conocimientos adquiridos.

Si se quedan bloqueados en un espacio de humo, agáchense, el aire fresco está cerca del suelo.

En caso de ser necesario Auxilio exterior, teléfono central de emergencia SOS: 112

EMERGENCIA MÉDICA



En caso de emergencia médica llame al teléfono del Centro de Control (Recepción o Seguridad en su caso).

PREVENCIÓN



Mantener despejadas las vías de salida (puertas y pasillos).

No obstruyan los extintores, cierren las puertas y ventanas al abandonar los locales.

Todo el personal se reunirá en el punto de encuentro en zona de báscula de camiones.

Seguir las indicaciones de los equipos de emergencia formados.

No intente volver atrás en caso de evacuación

La evacuación se producirá siempre y cuando haya una orden directa del personal de equipos de emergencia.

CONSIGNAS ANTE UNA FUGA DE AMONIACO

ACTUACIONES EN CASO DE CONTACTO, DERRAMES Y FUGAS DE AMONIACO

Nota: El amoníaco es un componente químico con fuerte olor. Dicho componente puede ser peligroso en alta concentración, aunque, antes de ser peligroso, el ambiente puede tener un fuerte olor de manera que: **NO SE ASUSTE AL OLER AMONIACO EN EL AMBIENTE**, este no es peligroso hasta crearse una atmósfera extremadamente cargada.

Siga las instrucciones de los responsables de emergencia.

Identificación producto:

- › El amoníaco, en nuestra empresa, se utiliza en refrigeración para producir temperaturas por debajo del punto de congelación y para la producción de hielo artificial.
- › Se trata de un producto químico tóxico y nocivo.



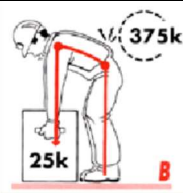
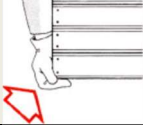
Tratamiento en caso de contacto con amoníaco:

TIPOS DE PELIGRO/EXPOSICIÓN	PELIGROS/SINTOMAS AGUDOS	PRIMEROS AUXILIOS/LUCHA CONTRA INCENDIOS
INHALACIÓN	Sensación de quemazón, tos, dificultad respiratoria.	Aire limpio, reposo, posición de semiincorporado y atención médica. Respiración artificial si estuviera indicado.
PIEL	Congelación	En caso de congelación: Aclarar con agua abundante. No quitar la ropa y solicitar atención médica.
OJOS	Quemaduras profundas graves	Enjuagar con agua abundante durante varios minutos (quitar las lentes de contacto si puede hacerse con facilidad), después consultar a un médico aunque el trabajador afectado no acuse dolor.

Derrames y fugas:

- › En caso de una fuga repentina de amoníaco avisar al encargado y seguir las instrucciones que el mismo indique.

SOBRESFUERZOS: MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

ACCIÓN	SI	NO
APROXIMARSE A LA CARGA Para levantar una carga hay que aproximarse a ella, lo más cerca posible. Agacharse flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.		
BUSCAR EL EQUILIBRIO Los pies estarán ligeramente separados y adelantado uno respecto del otro		
ASEGURAR LA PRESA DE MANOS Agarrar la carga con la palma de la mano y la base de los dedos		
FIJAR LA COLUMNA VERTEBRAL Levantar las cargas manteniendo la espalda recta y alineada, realizando el primer esfuerzo en las piernas. Una vez levantada la carga, mantener los brazos estirados y lo más pegados al cuerpo posible. Durante todo el trayecto mantener la carga próxima al cuerpo. Evitar la torsión del tronco con levantamiento de carga. En este caso es preciso descomponer el movimiento en dos tiempos: primero levantar la carga y luego girar todo el cuerpo moviendo los pies en pequeños desplazamientos		 
SECUENCIAS DE LEVANTAMIENTO: DESDE EL SUELO:    		
APROVECHANDO LA TENDENCIA A LA CAÍDA:   		

**ASEGURA TU CALIDAD DE VIDA, PROTEGE TU ESPALDA
TU COLUMNA ES PARA SIEMPRE, PROTÉGELA**

PREVENCIÓN FRENTE AL RUIDO

EFECTOS PERJUDICIALES DEL RUIDO			
	40/60 dBA	65/80 dBA	> de 85 dBA
> A grandes rasgos, se considera que los ruidos comprendidos entre los 40 y los 60 dB (A) resultan soportables, entre 65 y 80 dB (A) son fatigosos, entre 80 y 115 dB (A) pueden producir sordera y superiores a 120 dB (A) resultan insoportables, pudiendo originar lesiones auditivas. > Debe tenerse en cuenta que no todas las sorderas son debidas al ruido exclusivamente. También influyen otras causas, como el endurecimiento del oído interno, los procesos degenerativos, la predisposición hereditaria, las infecciones, los efectos adversos de determinados medicamentos e incluso los traumatismos craneales. > La pérdida de cierto grado de capacidad auditiva es un fenómeno natural en las personas, asociado al envejecimiento, pero la exposición a ruido aumenta la pérdida de la capacidad auditiva y acelera dicha pérdida. > Los efectos auditivos del ruido pueden ir desde lesiones auditivas, disminución de la capacidad auditiva (hipoacusia), sordera temporal o sordera crónica.			
> A los llamados efectos no auditivos del ruido no se les da la importancia que tienen y normalmente no se relacionan con él, a pesar de que una exposición a niveles elevados de ruido tiene efectos sobre órganos y sistemas del cuerpo humano. > Podemos citar como efectos más frecuentes los siguientes: ○ Cardiovasculares, por ejemplo, la hipertensión arterial. ○ Digestivos, se producen constantes modificaciones en la secreción ácida del estómago. Fundamentalmente determina un aumento de la secreción. ○ Respiratorios, aumento de la frecuencia respiratoria. ○ Visuales, alteración del campo visual y de la agudeza visual. ○ Sistema nervioso, trastornos del sueño, irritabilidad, etc. ○ Endocrinos, mal funcionamiento de glándulas como la hipófisis y la tiroides. > Psicológicos, disminución de la atención por lo que se reduce la capacidad de concentración y el aumento de los errores. También aumenta el tiempo de reacción o respuesta ante una situación determinada.			
> Por otro lado, el ruido dificulta la comunicación e impide percibir señales y avisos de peligro, lo cual puede ser causa de numerosos accidentes. > Siga las instrucciones indicadas en la fábrica y utilice los elementos de protecciones que la empresa pone a disposición. > Norma de obligado cumplimiento: Donde así esté establecido por medio de la señalización correspondiente o indicaciones de los responsables los trabajadores deberán utilizar protecciones auditivas homologadas por la empresa. > La empresa ha seleccionado los protectores auditivos adecuados al nivel de exposición diaria, por lo que se recuerda que solamente pueden utilizarse los elementos de protección que la empresa pone a disposición: Tapones, Orejeras o medios equivalentes.  			

FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DE LOS TRABAJADORES

OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

Los Trabajadores en general estarán sujetos a todas las funciones que les otorga el Art. 29 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, “Obligaciones de los Trabajadores en materia de prevención de riesgos laborales”.

El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refiere el Art 29 tendrá la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el art. 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.

Como guía, además de lo señalado en el Art 29, serán sus funciones:

- A.- Cumplir las normas de seguridad internas de la Empresa, no modificar las seguridades de las máquinas con la que trabaja, ni modificar el uniforme o los equipos de protección individual facilitados.
- B.- Avisar al Responsable Directo de cualquier deficiencia que detecten en la seguridad de la maquinaria o de las instalaciones.
- C.- Avisar al Responsable Directo de cualquier incumplimiento de las normas de seguridad internas o de las actitudes inseguras de los trabajadores propios o externos.
- D.- Avisar al Responsable Directo en el momento de todos los accidentes e incidentes que le ocurran o aquellos de los cuales tengan conocimiento.
- E.- Fomentar con su actitud y trabajo diario la participación de los compañeros en la mejora de las condiciones y el ambiente en el centro de trabajo.

UNA FALTA PUEDE SER CONSIDERADA UN INCUMPLIMIENTO LABORAL.

FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DEL PERSONAL DE MANTENIMIENTO

OBLIGACIONES DEL PERSONAL DE MANTENIMIENTO

Serán funciones y responsabilidades del personal de Mantenimiento:

A.- Cumplir las normas de seguridad internas de la Empresa, no modificar las seguridades de las máquinas con la que trabaja, ni modificar el uniforme o los equipos de protección individual facilitados.

B.- Avisar al responsable inmediato de cualquier deficiencia que detecten en la seguridad de la maquinaria o de las instalaciones, avisando al Encargado de la Línea.

C.- Avisar al responsable inmediato cualquier incumplimiento de las normas de seguridad internas o de las actitudes inseguras de los trabajadores propios o externos.

D.- Avisar al responsable inmediato en el momento de todos los accidentes e incidentes que le ocurran o aquellos de los cuales tengan conocimiento.

E.- Fomentar con su actitud y trabajo diario la participación de los compañeros en la mejora de las condiciones y el ambiente en el centro de trabajo.

F.- Es responsable de mantener las instalaciones dentro de la normativa legal, verificando el funcionamiento de todos los sistemas de seguridad.

G.- Realizar las acciones correctoras en las instalaciones derivadas de los Planes de Acción comunicadas por el Responsable de Mantenimiento.

ANEXOS:

FICHAS EQUIPOS

Escaleras/Escaleras Manuales

Andamios

Soldadura Eléctrica

Oxicorte y Soldadura Autógena

Taladro portátil

Esmeril

Amoladora

Herramientas portátiles eléctricas y neumáticas

Herramienta manual

Transpaletas: movimiento mecánico de materiales

Polipasto: movimiento mecánico de materiales

Manejo de Productos químicos

Botellas, botellones, pinturas y disolventes.

Trabajos en presencia de electricidad (BT y AT)

Carretillas Elevadoras

Plataformas Elevadoras

Seguidamente se procede a incluir en ANEXOS unas fichas informativas según lo especificado en el encabezado.

Dichas fichas quieren ser una guía de actuación de obligado cumplimiento.

Frente a cualquier duda pregunte a su Superior inmediato.

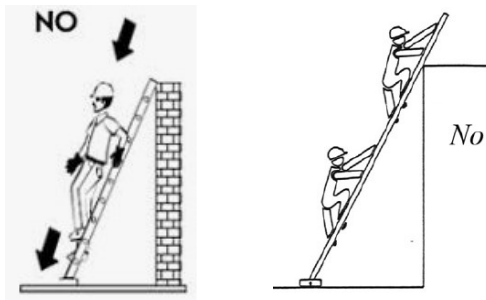
ESCALERAS FIJAS Y ESCALERAS DE MANO

Riesgos derivados de su uso:

- › Caída a distinto nivel

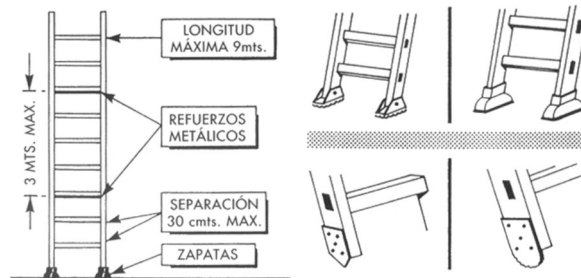
NORMAS DE SEGURIDAD

- › Queda terminantemente prohibido almacenar objetos en las escaleras.
- › Las escaleras que presenten pendiente pronunciada/escaleras de mano/escalas se subirán y bajarán frente a ellas.
- › Todo personal que compruebe defectos en las escaleras deberá comunicarlos al responsable directo.
- › Las escaleras de acceso a puesto de trabajo/escaleras de mano/escalas se utilizarán de uno en uno, evitando la presencia de dos personas en la misma escalera.



Condiciones Seguras Escaleras mano

- › Antes de utilizar una escalera portátil es preciso asegurarse de su buen estado, rechazando aquéllas que no ofrezcan garantías de seguridad. Hay que comprobar que los largueros son de una sola pieza, sin empalmes, que no falta ningún peldaño, que no hay peldaños flojos o rotos o reemplazados por barras, ni clavos salientes, etc...



- › Los peldaños de una escalera de mano han de estar machihembrados a los largueros, nunca clavados o amarrados. Los espacios entre peldaños deben ser iguales, con una distancia entre ellos de 20 cm. como mínimo y 30 cm. como máximo.
- › Las escaleras de mano deben tener por lo menos dos refuerzos metálicos, para afirmar los largueros y dar rigidez al conjunto.
- › No es conveniente que las escaleras de mano sobrepasen los 9 metros de longitud. Además, no se emplearán escaleras de mano de más de 5 metros de cuya resistencia no se tengan garantías.
- › Las escaleras estarán provistas de algún dispositivo antideslizante en su pie, por ejemplo, zapatas, que deben elegirse en función del tipo de suelo donde van a apoyarse.

ESCALERAS FIJAS Y ESCALERAS DE MANO

Utilización correcta Escalera de mano

- › Las escaleras no deben usarse como soporte o pasarela para la construcción de andamios, ni en cualquier otro cometido distinto de aquel para el que han sido diseñadas y construidas.
- › Siempre que sea posible, es más seguro sujetar la parte superior de la escalera a un punto fijo, mediante ganchos de sujeción, por ejemplo.
- › Las escaleras deben colocarse con una inclinación correcta. La relación entre la longitud de la escalera y la separación en el punto de apoyo será de 4 a 1.
- › Nunca subir y bajar las escaleras de manos dos personas simultáneamente.
- › Los pies de la escalera deben apoyarse en una superficie sólida y bien nivelada, nunca sobre ladrillos, bidones, cajas, etc.
- › Cuando se emplee una escalera para subir a un techo, andamio, plataforma, etc., la parte superior de la escalera ha de sobrepasar por lo menos de un metro.



- › Subir o bajar por una escalera portátil debe hacerse siempre de frente a la misma, utilizando las dos manos para asirse a los peldaños.
- › Si han de llevarse herramientas o cualquier otro objeto, deben usarse bolsas o cajas colgadas al cuerpo, de forma que queden las manos libres.
- › Antes de iniciar la subida debe probarse que las suelas del calzado no tienen barro, grasa, ni cualquier otra sustancia que pueda producir resbalones.
- › Para trabajar con seguridad hay que colocarse en el escalón apropiado, de forma que la distancia del cuerpo al punto de trabajo sea suficiente y permita mantener el equilibrio. No se deberán nunca ocupar los últimos peldaños.
- › Trabajando sobre una escalera, no se debe tratar de alcanzar puntos alejados que obliguen al operario a estirarse, con el consiguiente riesgo de caída. Lo seguro es desplazar la escalera tantas veces como sea necesario.
- › Es peligroso trabajar sobre una escalera situada frente a una puerta. Si no existe otro remedio deben adoptarse medidas para que la puerta cerrada no pueda ser abierta inesperadamente, ya sea bloqueándola (preferentemente) o ya sea señalizando el otro lado.



ESCALERAS FIJAS Y ESCALERAS DE MANO



- › Para garantizar que no se abrirán accidentalmente los dos lados de una escalera de tijera, estas deben tener una correa fuerte que unan dos peldaños opuestos, o aún mejor, dos correas que unan los largueros. Nunca deben sujetarse los dos lados de la escalera con una cuerda cualquiera.
- › Además, los dos lados de la escalera deben estar totalmente abiertos, de forma que las correas queden tensas.
- › El operario, para trabajar en una escalera de tijera, no debe situarse nunca a caballo sobre ella.
- › El transporte de una escalera ha de hacerse con precaución, para evitar golpear a otras personas, mirando bien por donde se pisa para no tropezar con obstáculos. La parte delantera de la escalera deberá llevarse baja.
- › Para transportar escaleras largas, deberá pedirse ayuda a un compañero.



CONSERVACIÓN

- › Las escaleras portátiles deben mantenerse en perfecto estado de conservación, revisándolas periódicamente y retirando de servicio aquellas que no estén en condiciones.
- › Cuando no se usen, las escaleras portátiles deben almacenarse cuidadosamente y no dejarlas abandonadas sobre el suelo, en lugares húmedos, etcétera.
- › Debe existir un lugar cubierto y adecuado, para guardar las escaleras después de usarlas.
- › Las escaleras de madera no deberán pintarse, ya que la pintura puede ocultar a la vista defectos o anomalías que pudieran resultar peligrosas. Todo lo más, se les puede aplicar un barniz completamente transparente o aceite de linaza.



ANDAMIOS TUBULARES

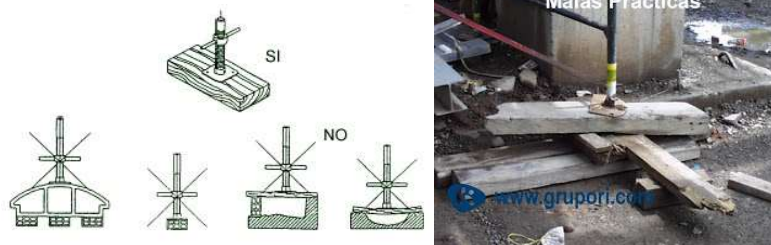
Riesgos derivados de su uso:

- › Caídas a distinto nivel desde el andamio
- › Caídas al mismo nivel en el andamio
- › Los derivados del desplome o vuelco del andamio
- › Caída de material desde el andamio
- › Contactos eléctricos
- › Golpes contra objetos fijos, en especial la cabeza

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



NORMAS DE SEGURIDAD

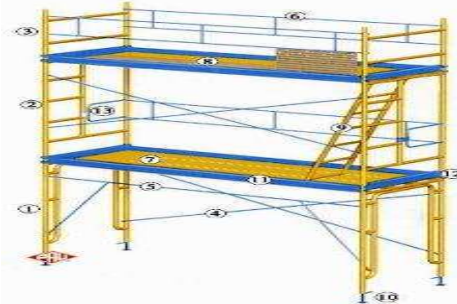


- › Los andamios deberán montarse y desmontarse por personal cualificado.
- › Si se han de apoyar sobre superficies poco resistentes o terrenos blandos utilizar tabloncillos de reparto o durmientes. Nunca sobre ladrillos, bovedillas, bloques, ...
- › Cuando el terreno presente desniveles o irregularidades se utilizarán husillos de nivelación, de forma que en todo momento la parte del husillo introducida en el montante del marco del andamio tubular supere 150 mm y un cuarto de la longitud total del husillo.
- › Cuando se trabaje sobre aceras, se colocarán pórticos de paso, formados por tabloncillos o cualquier otro material resistente que evite la caída de objetos o materiales sobre las personas que circulen por debajo.
- › Se prohíbe abandonar herramientas y materiales en las plataformas de los andamios.
- › Durante el montaje y desmontaje de la estructura tubular, los operarios usarán el arnés de seguridad unidos a puntos seguros. El montaje se hará por niveles consolidando (incluyendo barandillas, arriostramientos, ...) los tramos inferiores antes de la instalación de los tramos superiores.
- › El material se repartirá uniformemente por la plataforma, se deberá cargar el estrictamente necesario y en ningún caso se superará la carga máxima indicada por el fabricante. No cargar exageradamente las plataformas con materiales, ni saltar sobre la plataforma del andamio ni para salir del mismo.
- › Garantizar la comunicación vertical del andamio mediante utilización de escaleras adecuadas, nunca se accederá a un nivel superior por la propia estructura del andamio.

ANDAMIOS TUBULARES



- › No trabajar nunca sobre plataformas del andamio tubular, sin antes no se han protegido perimetralmente con barandillas sólidas y resistentes provistas de pasamanos (90 cm), listón intermedio (47-50 cm) y rodapié (15 cm).



- › Las plataformas de los andamios deben ser robustas, sin huecos, y estar libres de cualquier estorbo.
- › Los andamios de módulos con escalerilla lateral se montarán con ésta hacia el exterior.
- › La distancia desde el paramento vertical en el que se trabaja hasta el andamio no excederá de 20 cm.
- › No se efectuarán arriostramientos con cuerdas, alambres, flejes de plásticos, etc. ni tampoco sobre ladrillos o huecos, tuberías de desagüe, tubos de gas o agua, chimeneas u otros puntos que presenten insuficientes garantías de sujeción.
- › El andamio se arriostrará a la fachada del edificio cada 3 metros de altura, preferentemente cerca de las intersecciones de los montantes con los largueros. No dejar nunca ninguna fila de pies sin amarrar. Amarrar siempre todos los pies del primer y último nivel.
- › Las plataformas de trabajo estarán unidas a la estructura tubular, de modo que no puedan dar lugar a basculamiento, deslizamiento o cualquier otro movimiento peligroso.
- › La anchura del piso del andamio será la necesaria a los trabajos a realizar. En este sentido, el ancho de la plataforma nunca será menor de:
 - 60 cm. cuando se la utilice únicamente para sostener personas y no para depositar materiales.
 - 80 cm. cuando se la utilice para depositar materiales.
- › La plataforma de trabajo y en general el área de trabajo se mantendrá libre de obstáculos. Se deberá mantener una superficie de trabajo continua, siendo necesario ir cerrando trampillas para asegurar una superficie continua.
- › No se colocarán toldos en la cara exterior: por acción del viento se puede producir en efecto de vela y peligrar la estabilidad del conjunto del andamio.
- › Suspender los trabajos los días de fuerte viento o cuando las condiciones meteorológicas así lo aconsejen.

ANDAMIOS TUBULARES

- › En el caso de que se de alguna circunstancia que pueda hacer peligrar la estabilidad del andamio (movimientos de máquinas, lugares de paso...) se mantendrá acotado mediante vallas todo el perímetro del mismo y se harán respetar unas distancias mínimas de seguridad.
- › No trabajar en proximidades de una línea aérea eléctrica con tensión sin asegurarse de que se han tomado las distancias mínimas de seguridad. Si no se tuviera conocimiento o no se tuviera prevista alguna línea eléctrica antes de comenzar los trabajos se podrá en conocimiento del responsable de los trabajos esta línea eléctrica. Para líneas de menos de 66000 V, la distancia será como mínimo de 3 m, y de 5 m para las de más de 66000 V.
- › Cuando se detecten deficiencias en el montaje del andamio se comunicará al encargado para proceder a su reparación.
- › Los materiales utilizados deben ser de buena calidad, mantenidos y en buen estado. En ningún caso se utilizarán elementos de modelos o fabricante diferente.
- › Está totalmente prohibido lanzar desde cualquier altura los distintos elementos que componen el andamio. Se deben utilizar mecanismos de elevación o descenso convenientemente sujetos.
- › Los distintos elementos del andamio deben acopiarse y retirarse lo más rápidamente posible al almacén.
- › Cuando se trabaje con andamios tubulares sobre ruedas, se prohibirá el desplazamiento de éstos mientras haya personas sobre ellos.
- › Antes de subir a un andamio sobre ruedas, asegurarse de que estén frenados y que no se encuentre en pendiente.

SOLDADURA ELÉCTRICA

Solicitar permiso de trabajo en caliente:

SIEMPRE QUE HAYA QUE REALIZAR TRABAJOS EN CALIENTE SE SOLICITARÁ PERMISO DE TRABAJO.

Riesgos derivados del uso:

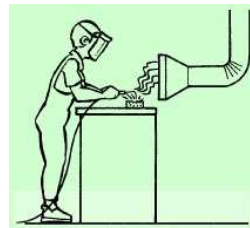
- › En caso de detectar una fuga de amoníaco, avisar inmediatamente al encargado.
- › Quemaduras por arco eléctrico
- › Contactos eléctricos
- › Exposición a radiaciones
- › Inhalación de humos y gases
- › Incendio y/o explosión
- › Proyección de partículas
- › Caída de las piezas manipuladas
- › Cortes y/o golpes en las manos durante la manipulación de las piezas a soldar
- › Contactos térmicos

Equipos de Protección Individual:

- › Calzado de seguridad aislante de la corriente eléctrica.
- › Careta de protección (cristales filtrantes inactivos).
- › Guantes, manguitos y mandil de cuero.
- › Mascarillas respiratorias (contra humos de soldadura).
- › Además de estos equipos habrá que utilizar los indicados en el lugar de trabajo mediante la señalización de seguridad existente.

NORMAS DE SEGURIDAD

- › Se deberá usar buzo de trabajo con cuello subido y pantalones sin dobladillos. Si para la realización del trabajo se necesita usar arneses contra las caídas, éstos se protegerán contra las chispas y quemaduras.
- › Se evitará en todo caso la exposición de la piel desnuda (cuello, cara, manos, pecho, etc) a las radiaciones de la soldadura.
- › Se realizarán las tareas en lugares ventilados al exterior, de forma que se asegure la condición de que el recorrido de los humos esté lejos de las vías respiratorias; cuando sea necesario se solicitará además campana de extracción orientable o equipo de extracción portátil.
- › Se prohíben los trabajos de soldadura o corte en locales donde se almacenen o utilicen materiales inflamables, combustibles, donde exista riesgo de explosión o en el interior de recipientes que hayan contenido sustancias inflamables. Además, se comprobará con la ayuda de un explosímetro la ausencia total de gases en caso de duda.
- › Para trabajar en piezas que hayan contenido sustancias inflamables o explosivas, se limpiarán previamente las mismas con agua caliente o vapor.
- › Es prioritario el uso de equipos de soldadura de corriente continua para realizar las operaciones de soldadura en el interior de recintos confinados (tanques, depósitos, zanjas, etc).
- › Está prohibido que una persona sola trabaje en el interior de cámaras estrechas o espacios cerrados (en estos casos es obligatorio mantener fuera el equipo de soldar, bajo la vigilancia de un ayudante, el cual tendrá el control del mismo y del compañero que trabaja en el interior -al que se tendrá sujeto mediante una cable o cuerda unido al arnés, por si fuese necesario rescatarlo).



SOLDADURA ELÉCTRICA

Transporte del equipo.

- › Se prohíbe tirar de los cables para mover el equipo (es obligatorio asirlo por las asas).
- › Para equipos pesados es obligatorio utilizar una horquilla elevadora (se levantará la unidad por los dos lados, colocando la horquilla entre la rueda trasera y la rueda delantera cuando no sea posible colocarla sobre un palet). Se prohíbe levantar por este sistema los equipos que tengan botellas de gas (soldadura MIG, MAG y TIG o corte por plasma).

Conexión y elección del lugar para utilizar el equipo.

- › Es obligatorio conectar el circuito primario a las tomas que dispongan de conexión a la toma de tierra e interruptores diferenciales asociados a ellas (excepto cuando el equipo dispone de doble aislamiento en su carcasa). Se instalarán los cables de alimentación en alto y posteriormente se conectarán.
- › Es obligatorio conectar directamente el cable de masa sobre la pieza a soldar, lo más cerca posible de la zona a soldar, asegurando su buena fijación a la misma (grapas cuando sea necesario).
- › Cuando se suspenda el trabajo por cualquier razón, se desconectará el equipo de soldeo.
- › Se prohíbe situar el equipo (carcasa, cables) sobre objetos calientes, charcos (se secarán las zonas antes de iniciar los trabajos), bordes afilados o cualquier otro lugar que pueda perjudicar su aislamiento. Asimismo, se evitará que pasen vehículos por encima de los cables, que sean golpeados o que las chispas caigan sobre ellos (es obligatorio protegerlos cuando se puedan dar estas circunstancias).
- › En puestos de trabajo fijos, es obligatorio comprobar que el chasis del puesto de trabajo está puesto a tierra (controlando en especial las tomas a tierra existentes). Se prohíbe utilizar para las puestas a tierra los conductos de gas, líquidos inflamables o eléctricos.
- › La toma de corriente y el casquillo que sirve para unir el puesto de soldadura fijo a la fuente de alimentación se mantendrán obligatoriamente limpios y exentos de humedad (antes de conectar la toma al casquillo se cortará la corriente, y una vez conectada se permanecerá alejado de la misma). Cuando no se trabaje, se cubrirán con capuchones la toma y el casquillo.
- › Es obligatorio desenrollar el cable del electrodo (cuando no se use bobina) antes de utilizarlo, verificando los cables de soldadura y comprobando su aislamiento en busca de hilos desnudos (en este caso se desechará el cable, estando prohibido repararlos de forma improvisada). Se reemplazará cualquier cable de soldadura que presente algún tipo de ligadura o empalme a menos de 3 metros del porta-electrodos; se prohíbe el uso de tornillos para fijar conductores trenzados.
- › Las tomas de corriente estarán situadas en lugares que permitan su desconexión rápida en caso de emergencia.
- › Es obligatorio proteger mediante mamparas el puesto de soldadura. Se deberá mantener el puesto libre de sustancias combustibles (cuando algún producto no pueda ser retirado del puesto, se cubrirá con material ignífugo); en todo caso se tendrá localizado un extintor en las cercanías.
- › Los conductores no bloquearán los pasillos, puertas, etc, para lo cual se colocarán obligatoriamente en altura; el puesto de soldadura no se situará bajo puentes-grúa o sobre los pasillos.

SOLDADURA ELÉCTRICA

- › Es obligatorio depositar todos los desperdicios (trapos grasientos, estopas, etc) en los bidones metálicos habilitados a tal efecto.
- › Es obligatorio, tras acabar la tarea de soldadura, inspeccionar de nuevo el espacio donde se ha trabajado, los locales adyacentes y los alrededores que hayan podido verse afectados por las proyecciones incandescentes o por la transmisión de calor.

Utilización.

- › Es obligatorio verificar que la carcasa del equipo esté conectada a la toma de tierra de la instalación fija (también se verificará que dicha toma de tierra esté asociada a un interruptor diferencial).
- › Es obligatorio utilizar una base de soldadura sólida y estable.
- › El cable de soldar se mantendrá con una mano, y con la otra se ejecutará la soldadura
- › Los porta-electrodos se almacenarán obligatoriamente en lugares en donde no puedan entrar en contacto con otros trabajadores, combustibles o posibles fugas de gas comprimido.
- › Cuando los trabajos de soldadura se deban interrumpir durante un cierto periodo, se sacarán obligatoriamente los electrodos de los porta-electrodos, desconectando el puesto de soldar de la fuente de alimentación.
- › Cuando los trabajos de soldadura se deban interrumpir durante un cierto periodo, se sacarán obligatoriamente los electrodos de los porta-electrodos, desconectando el puesto de soldar de la fuente de alimentación.
- › Cuando los trabajos de soldadura se deban interrumpir durante un cierto periodo, se sacarán obligatoriamente los electrodos de los porta-electrodos, desconectando el puesto de soldar de la fuente de alimentación.
- › Se prohíbe la utilización de los electrodos mojados o húmedos (se secarán totalmente antes de ser utilizados).
- › Se prohíbe sustituir los electrodos con las manos desnudas, con guantes mojados o cuando se esté sobre superficies mojadas o puestas a tierra (se prohíbe expresamente el enfriar los porta-electrodos bajo el agua).
- › Se prohíbe accionar el conmutador de polaridad mientras el puesto de soldadura esté trabajando (se cortará la corriente previamente antes de cambiar la polaridad).
- › Es obligatorio inspeccionar semanalmente todo el material de la instalación de soldadura, y comunicar al encargado la existencia de cualquier cable dañado o pelado, empalmes o bornes de conexión aflojados o corroídos, mordazas del porta-electrodos y bridas de tierra sucias o defectuosas.

OXICORTE Y SOLDADURA AUTÓGENA

Solicitar permiso de trabajo en caliente

Riesgos derivados del uso:

- › En caso de detectar una fuga de amoniaco, avisar inmediatamente al encargado.
- › Exposición a radiación infrarrojos.
- › Proyecciones de metal incandescente
- › Incendio y explosión.
- › Quemaduras
- › Inhalación de humos y gases tóxicos.

Equipos de Protección Individual:

- › Mandil y guantes de cuero
- › Polainas y manguitos (según trabajo)
- › Calzado con plantilla y puntera reforzada
- › Gafas de protección de la vista

NORMAS DE SEGURIDAD

- › Se deberá usar buzo de trabajo con cuello subido y pantalones sin dobladillos. Si para la realización del trabajo se necesita usar arneses contra las caídas, éstos se protegerán contra las chispas y quemaduras.
- › Mantener ordenado y limpio el puesto de trabajo evitando la existencia de materiales que puedan inflamarse por efecto de las proyecciones.
- › No utilizar en las proximidades de líquidos o gases inflamables.
- › No trabajar con un soplete que repetidas veces tiene apagones de la llama.
- › No engrasar roscas y conexiones.
- › No limpiar la ropa con oxígeno.
- › No accionar los grifos con guantes engrasados.
- › Revisar visualmente las mangueras. Revisar los empalmes, comprobando que no existen fugas.
- › No ventilar ni limpiar la ropa con oxígeno.
- › Evitar arrastres de las mangueras y contactos con aceites y/o combustibles.
- › Usar reguladores de presión específicos para cada gas y en perfecto estado.
- › Emplear agua jabonosa o un detector adecuado para localizar fugas.
- › Utilizar el soplete adecuado (boquilla adecuada al trabajo, válvulas anti-retroceso sobre el soplete o cerca de él, conexiones en perfecto estado, sin fugas, etc.).
- › Prever una distancia mínima entre el soplete y las botellas.
- › No colgar nunca el soplete sobre las botellas, ni aún apagado.
- › Utilizar un encendedor de chispa para encender el soplete. No encender el soplete mediante una llama.
- › Cuidar la limpieza de las boquillas del soplete, utilizando para ello una aguja de latón.
- › Para el manejo del soplete se procederá de la siguiente manera:

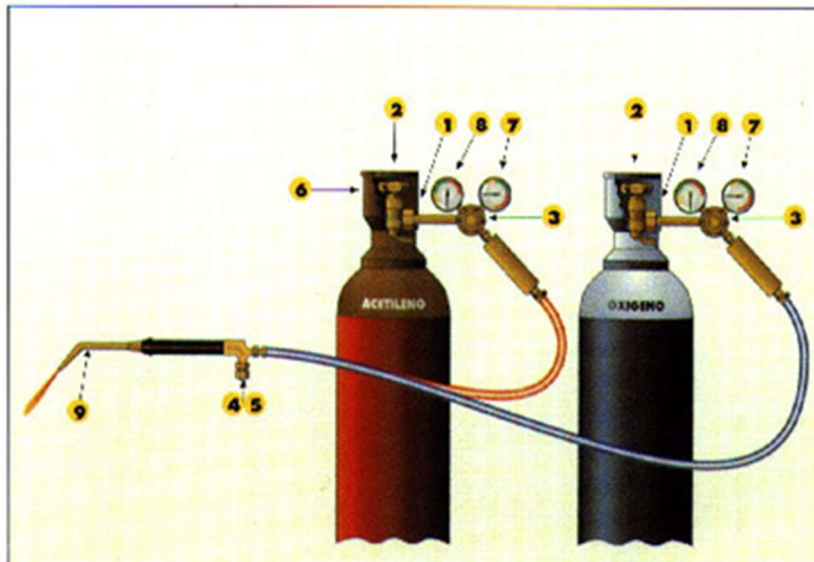
OXICORTE Y SOLDADURA AUTÓGENA

Al comenzar:

- Antes de montar los reguladores limpiar los acoplamientos entre botellas y reguladores (1). Eliminar grasas y aceites, en especial en las botellas de oxígeno. Comprobar que los reguladores son los adecuados para los gases a utilizar.
- Si las salidas de las botellas no están precintadas, antes de conectar abrirlas ligeramente un instante (2) para expulsar posibles suciedades.
- Acoplar los reguladores a las botellas (1).
- Antes de abrir las válvulas de las botellas (2) comprobar que los volantes de regulación de presiones de los reguladores (3) están desenroscados (regulador cerrado) y el resto de las válvulas cerradas (4 y 5).
- Situarse en el lado de la botella opuesto al regulador (6).
- Abrir las válvulas de las botellas lentamente (2).
- Roscar los volantes de regulación de presión de los reguladores (3) para abrir el regulador hasta ajustar las presiones (7) según el trabajo a realizar (ver tabla de presiones del soplete facilitada por el fabricante de la boquilla y/o soplete).
- Abrir la válvula de gas combustible del soplete (4) y prender el gas (9). U Abrir la válvula de oxígeno del soplete (5) y ajustar la llama (9).

Al finalizar:

- Cerrar la válvula de oxígeno del soplete (5).
- Cerrar la válvula de gas combustible del soplete (4).
- Cerrar las válvulas de las botellas (2).
- Abrir las válvulas del soplete (4 y 5), hasta comprobar que las agujas indicadoras de
de
presión de los reguladores (7 y 8) están a cero y entonces cerrarlas.
- Desenroscar los volantes de regulación de presión de los reguladores (3) para cerrarlos.



TALADRO PORTATIL

Riesgos derivados de su uso:

- › Proyección de partículas de polvo
- › Atrapamientos con las partes móviles de la máquina

Equipos de protección individual:

- › Gafas de seguridad

NORMAS DE SEGURIDAD

Antes de su uso:

- › Antes de colocar la broca desconectar el taladro del sistema de alimentación de energía.
- › Colocar la empuñadura lateral y su abrazadera en su lugar, pero sin ajustar; pasar la empuñadura alrededor de la carcasa del taladro hasta que se encuentre en la posición requerida por el trabajo a realizar, tras lo cual se apretará.
- › Se prohíbe la utilización de brocas inadecuadas para el material a trabajar o de brocas mal afiladas.
- › Seleccione velocidades bajas para las brocas de mayor tamaño y velocidades altas para las brocas pequeñas.
- › Colocarse las gafas de protección, enchufar y hacer trabajar el taladro en vacío durante unos segundos (verificar antes estado de la broca) y comprobar que no oscila. Se prohíbe el cambio de modo del selector de percusión, interruptor de velocidad o conmutador de avance/reverso mientras el taladro esté girando.
- › Se prohíbe abandonar el taladro enchufado o depositarlo mientras la broca todavía no ha dejado de girar.
- › Se prohíbe el uso del bloqueo del interruptor (marcha continua) en operaciones que no permitan agarrar el taladro con ambas manos o cuando la situación de equilibrio sea inestable (pies mal apoyados, trabajos en altura, etc).

Durante su uso:

- › Mantenga agarrado el taladro por sus dos empuñaduras (la principal y la lateral)
- › Se prohíbe colocar la mano en la parte posterior del material a perforar.
- › Las piezas que puedan desplazarse o girar deberán sujetarse firmemente mediante medios mecánicos antes de comenzar a perforarse
- › Mantenga un ángulo recto entre usted y el material que está trabajando.
- › Para perforar madera y metal ponga el selector en modo —taladro (elija también esta posición para utilizar el taladro como atornilladora); para perforar albañilería ponga el selector en modo-percutor“.
- › Se prohíbe tocar la broca directamente con la mano después de realizar la perforación, ya que podría quemarnos. Si es necesario cambiarla, esta operación se realizará con ayuda de una herramienta.
- › Tras su uso, saque la broca y con un martillo golpee suavemente el lado del porta-brocas para sacar el polvo y las virutas.
- › Cuando el taladro se caliente demasiado, hacerlo trabajar en vacío durante unos 2 minutos.
- › Durante su uso, es obligatorio utilizar las gafas de protección, los protectores auditivos y la mascarilla contra el polvo.
- › Se prohíbe el uso de guantes, buzos de mangas anchas o cadenas, relojes y pulseras susceptibles de ser atrapados.

ESMERIL

Riesgos derivados de su uso:

- › Proyección de partículas durante el esmerilado.
- › Rotura de la muela.
- › Rotura de la pieza que se afila.
- › Proyección de la muela.
- › Atrapamientos en la muela.



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



NORMAS DE SEGURIDAD

- › Almacene adecuadamente las muelas. Utilice solamente muelas recomendadas por el fabricante. No utilice muelas de mayor diámetro.
- › Inspeccione las muelas antes de su uso, golpeándolas suavemente con un mazo de madera antes de su montaje. Manipule cuidadosamente las muelas.
- › Monte las muelas según las indicaciones del fabricante. Haga rodar la muela en vacío, al menos durante un minuto, comprobando que no alabea ni vibra.
- › No ejerza una presión excesiva sobre la muela.
- › Compruebe que los resguardos de protección y apoya-herramientas están correctamente colocadas y en buen estado. Prohibido retirar las pantallas de protección y lo apoya-piezas de las muelas.
- › Obligatorio utilizar gafas de protección para evitar proyección de partículas a los ojos y utilización de guantes para protegerse de contactos con la herramienta de trabajo

AMOLADORA

Riesgos derivados de su uso:

- › Proyección de partículas durante el esmerilado.
- › Rotura de la muela.
- › Rotura de la pieza que se afila.
- › Proyección de la muela.
- › Atrapamientos en la muela.



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



NORMAS DE SEGURIDAD

- › Obligación del uso de cubierta protectora de la máquina de forma que la mano que sujeta la empuñadura quede completamente protegida del disco.
- › Hacer una elección correcta del disco de acuerdo con el trabajo a efectuar. Nunca se deben utilizar discos de una medida mayor a la admitida por la rebarbadora, no solo porque habría que retirar la cubierta protectora sino porque se podría sobrepasar la velocidad de rotación prevista e indicada en la muela. Los discos de corte tienen una malla que los hace resistentes en los lados. Al utilizarlos para repasar romperíamos esta malla y el disco podría partirse. Los discos de desbarbar son más gruesos y la malla se encuentra en la cara opuesta a la de uso, por eso el disco no pierde resistencia al utilizarlo.
- › Colocar el disco bien centrado en el eje, no apretar excesivamente el tornillo de fijación, puede romperse o agrietarse el disco.
- › No someter el disco a sobreesfuerzos, laterales o de torsión, o a una aplicación de presión excesiva.
- › En el caso de trabajar sobre piezas de pequeño tamaño o en equilibrio inestable, asegurar la pieza a trabajar, de modo que no sufran movimientos imprevistos durante la operación.
- › Parar la máquina totalmente antes de posarla. No posar la máquina hasta que haya dejado de girar por efecto de la inercia. No frenar ejerciendo una fuerza lateral.
- › Antes de enchufar la máquina a la red, asegurarse que el interruptor está en posición de paro.
- › Antes de instalar, desmontar o ajustar cualquier accesorio, desconectar la alimentación.
- › No llevar la herramienta por el cable ni tirar de este para desconectarla de la base del enchufe. Preservar el cable del calor, del aceite y de aristas cortantes.
- › No utilizar mangueras, cables, conexiones o accesorios en mal estado.
- › En caso de utilización de platos de lijar, instalar en la empuñadura lateral la protección correspondiente para la mano.

AMOLADORA

- › Obligatorio el uso de gafas anti-proyecciones y guantes. Usar protectores auditivos según trabajos.
- › Cuando se ponga en marcha una muela en frío debe aplicarse lentamente al trabajo hasta que se caliente gradualmente.
- › Comprobar que el disco a utilizar está en buenas condiciones de uso. Debiendo almacenar los discos en lugares secos, sin sufrir golpes y siguiendo las indicaciones del fabricante.
- › Después de haber montado una muela nueva, hacerla girar libremente en un lugar durante al menos un minuto.
- › Tener cuidado de que ningún cuerpo extraño u otro material se introduzca entre la muela y el protector, ni realizar rápidamente el corte.
- › Al desarrollar trabajos con riesgos de caída de altura, asegurar la postura de trabajo, ya que en caso de pérdida de equilibrio por reacción incontrolada de la máquina, los efectos se pueden multiplicar.
- › Sujetar siempre la amoladora firmemente con las manos, de forma que la apertura de la cubierta protectora quede orientada hacia fuera.
- › Evitar la utilización la máquina en posturas que obliguen a mantenerla por encima del nivel de los hombros, ya que, en caso de pérdida de control, las lesiones pueden afectar a la cara, pecho o extremidades superiores.
- › Para trabajos de precisión, utilizar soportes de mesa adecuados para la máquina, que permitan, además de fijar convenientemente la pieza, graduar la profundidad o inclinación del corte.
- › Nunca se utilizará una amoladora para cortar madera.
- › En caso de deterioro de la muela o del disco o cuando se noten vibraciones y/o calentamientos anormales así como potencia deficiente, se retirará del servicio la máquina.

HERRAMIENTAS PORTÁTILES ELÉCTRICAS Y NEUMÁTICAS

Riesgos derivados de su uso:

- › Inhalación de polvo
- › Exposición al ruido.
- › Contactos eléctricos/Accidentes con el aire comprimido.
- › Atrapamientos con partes móviles de la máquina.
- › Proyección de partículas y/o de fragmentos de la pieza de corte/abrasión.
- › Lesiones articulares en antebrazo y muñeca
- › Cortes con el disco

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



- › Utilizar siempre gafas de seguridad de montura integral homologadas siempre que exista proyección de partículas.
- › Calzado de protección de uso profesional homologado
- › Protección auditiva homologada
- › Mascarilla FFP1 en operaciones que generen polvo

NORMAS DE SEGURIDAD

Normas generales.

- › Se utilizarán única y exclusivamente las máquinas y herramientas diseñadas para cada trabajo, quedando expresamente prohibida la utilización improvisada de las que no estén diseñadas a tal efecto (se solicitarán al mando inmediato las herramientas y máquinas adecuadas).
- › Es obligatorio inspeccionar visualmente todas las herramientas y máquinas a utilizar, antes de su uso, y retirar las que presenten condiciones que no las hagan aptas para su uso (informando de ello al mando inmediato); se revisará obligatoriamente la estanqueidad y aislamiento de las conducciones por las que se alimentan de energía (aire comprimido y electricidad generalmente).
- › Se prohíbe abandonar las herramientas fuera de sus lugares de almacenamiento tras su uso, ya sea éste fijo (armarios o mesas de taller) o móvil (cajas o bolsas portaherramientas portátiles); se prohíbe expresamente introducirlas en los bolsillos de la ropa de trabajo, abandonarlas en lugares elevados o cerca de órganos móviles de máquinas o instalaciones.
- › Para trabajar bajo tensión eléctrica o en lugares próximos a conducciones eléctricas, se utilizarán solamente las herramientas con aislamiento especial
- › En ambientes con riesgo de electrocución (lugares mojados o húmedos) no se utilizarán las herramientas eléctricas que no estén diseñadas a tal efecto (contarán con alimentación de seguridad de 24 V o doble aislamiento); en este caso siempre será prioritario el uso de herramientas y máquinas alimentadas por aire comprimido.
- › Realizar inspecciones periódicas (al menos trimestralmente) del estado general de las herramientas portátiles y anotar en un libro de registro las incidencias.

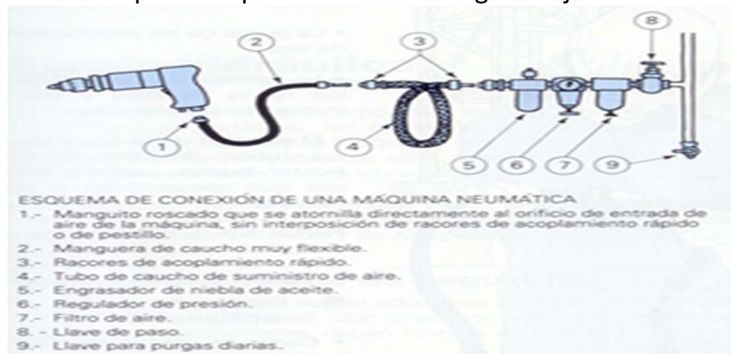
HERRAMIENTAS PORTÁTILES ELÉCTRICAS Y NEUMÁTICAS

- › En ambientes con riesgo de explosión, no se utilizarán estas máquinas y herramientas (excepto las que no provoquen chispas y estén diseñadas a tal efecto para trabajar en estos lugares).

Herramientas o máquinas neumáticas.

Antes de utilizar una máquina o herramienta portátil neumática, se verificará obligatoriamente:

- › Estado de las conducciones flexibles y manguitos de empalme (no existirán bucles, codos o dobleces que obstaculicen el paso del aire).
- › Nivel de presión existente en la instalación y nivel de presión de trabajo de la máquina (se realizará la lectura de los manómetros de la instalación y se comparará con las presiones de servicio que recomienda el fabricante de la máquina; se prohíbe superar las presiones de trabajo de las máquinas).
- › La purga de las conducciones de aire (se hará a través de la apertura de los tornillos de purga de la instalación fija o portátil en donde se conecten las máquinas).
- › Que el suministro de energía a la máquina es aire comprimido y no oxígeno (está expresamente prohibido conectar las máquinas a fuentes de oxígeno).
- › Que la instalación cumple lo esquematizado en la figura adjunta.



Después de utilizar una máquina o herramienta portátil neumática, y antes de desconectarla, se realizarán las siguientes operaciones obligatoriamente:

- › Cerrar la válvula de alimentación del circuito de aire.
- › Abrir la llave de admisión de aire de la máquina y purgar el circuito de la misma.
- › Finalmente, desconectar la máquina.

Herramientas o máquinas eléctricas.

Antes de utilizar una máquina o herramienta portátil eléctrica, se verificará obligatoriamente:

- › Posibilidad de conectarla a una toma de corriente asociada a una toma de tierra (en caso de máquinas que no se alimenten con tensiones de seguridad de 24 V o que no posean doble aislamiento); para ello se observará si la clavija dispone de enganche a tierra y si la toma de corriente está asociada a una toma de tierra (si alguna de estos dispositivos no existe, se prohíbe la utilización de la máquina). En lugares muy conductores (encharcados) se utilizarán solamente tensiones de 12 V.
- › Estado del aislamiento del cable de alimentación (si existen daños como cortes, agrietamientos o cuarteamientos que dejen ver los conductores desnudos, se prohíbe el uso de la herramienta); está expresamente prohibido realizar empalmes improvisados en los cables (esta operación la realizará solamente el personal especializado designado por la empresa).

HERRAMIENTAS PORTÁTILES ELÉCTRICAS Y NEUMÁTICAS

- › Aberturas de ventilación de la máquina (estarán despejadas para poder utilizarla).
- › Funcionamiento del interruptor de la herramienta (si se atasca o está flojo, no se utilizará la máquina).

No realizar empalmes u otras acciones sobre los elementos de protección de la instalación que anulen su eficacia. U Antes de enchufar la máquina a la red, asegurarse que el interruptor de arranque está en posición de paro.

No desconectar aparatos eléctricos tirando del cable.

No sobrecargar las tomas de corriente conectando varios aparatos a una misma toma.

No someter los cables a agresiones mecánicas o a excesiva humedad o agua ni colocar cinta aislante o similar cuando estén deteriorados, en tal caso sustituirlos por otros nuevos.

Antes de utilizar un aparato eléctrico asegurarse de su perfecto estado, examinando visualmente el estado del cable, de la clavija y del aparato en general.

En caso de avería o anomalía (sensación de hormigueo al tocar el aparato, aparición de chispas procedentes del aparato o de los cables de conexión, aparición de humos, calentamiento anormal, olores extraños, etc.) no se utilizará, ni se permitirá que otros lo hagan, el aparato averiado hasta después de su reparación por personal debidamente especializado, colocando en el mismo un cartel de —“no utilizar”.

Ante una avería en una instalación eléctrica, se avisará inmediatamente a personal especializado y se cortará la tensión.

Pulidoras

Antes de utilizar una máquina o herramienta portátil eléctrica, se verificará obligatoriamente:

- › Posibilidad de conectarla a una toma de corriente asociada a una toma de tierra (en caso de máquinas que no se alimenten con tensiones de seguridad de 24 V o que no posean doble aislamiento); para ello se observará si la clavija dispone de enganche a tierra y si la toma de corriente está asociada a una toma de tierra (si alguna de estos dispositivos no existe, se prohíbe la utilización de la máquina). En lugares muy conductores (encharcados) se utilizarán solamente tensiones de 12 V.
- › Estado del aislamiento del cable de alimentación (si existen daños como cortes, agrietamientos o cuarteamientos que dejen ver los conductores desnudos, se prohíbe el uso de la herramienta); está expresamente prohibido realizar empalmes improvisados en los cables (esta operación la realizará solamente el personal especializado designado por la empresa).
- › Aberturas de ventilación de la máquina (estarán despejadas para poder utilizarla).
- › Funcionamiento del interruptor de la herramienta (si se atasca o está flojo, no se utilizará la máquina).
- › Necesidad de utilizar prolongadores de cables (en este caso, los prolongadores cumplirán los requisitos señalados en el primer punto anterior).
- › Correcto montaje del útil. Seguir indicaciones del fabricante.
- › Mantenimiento y reparación por personal especializado.
- › Uso obligatorio de gafas de seguridad y mascarillas FFP2.

Lijadoras:

Mantenga la debida atención y precaución durante el uso de la máquina mirando siempre hacia la zona de operación, prestando especial atención a las partes móviles de la máquina.

HERRAMIENTAS PORTÁTILES ELÉCTRICAS Y NEUMÁTICAS

Deberá trabajarse siempre con ropa ajustada y, si el operario lleva los cabellos sueltos, debe ponerse una gorra.

Prohibida la utilización de cadenas, colgantes u otros objetos susceptibles de ser atrapados en la zona de giro

HERRAMIENTA MANUAL

Alicates, Cinceles, Cuchillos, punzones, Limas, Llaves, Martillos, Picos, Sierras, Tijeras, Destornilladores, Escoplos)

Riesgos derivados de su uso:

- › Pisadas sobre objetos. Al dejar las herramientas en zonas de paso, ...
- › Golpes por objetos o herramientas. Al trabajar con piezas inestables.
- › Proyección de fragmentos o partículas.
- › Otros. Esguinces por sobreesfuerzos o gestos violentos.

NORMAS DE SEGURIDAD

- › Utilizar guantes (con protección al corte para herramientas de corte) y calzado de seguridad).
- › Las manos han de estar secas y libres de grasa.
- › Utilizar las herramientas apropiadas para el trabajo y para el fin indicado, y solamente aquellas que la empresa pone a disposición. No se deben utilizar las herramientas con otros fines que los suyos específicos, ni sobrepasar las prestaciones para las que técnicamente han sido concebidas.
- › Mantenimiento de las herramientas en buen estado y limpia.
- › Evitar un entorno que dificulte su uso correcto.
- › Guardar las herramientas en lugar seguro.
- › Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas y las que se encuentren deterioradas se separarán para su reparación o su eliminación definitiva.
- › La reparación, afilado, o cualquier otra operación la deberá realizar personal especializado evitando en todo caso efectuar reparaciones provisionales.
- › Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no.
- › Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres y las herramientas protegidas.

Herramientas de corte:

- › Comprobar que la herramienta de corte está afilada, y en correcto estado.
- › Antes de efectuar un corte, comprobar que se dispone de espacio suficiente para poder efectuarlo con comodidad, sin tener que adoptar posturas forzadas, y que no existe riesgo de alcanzar a otros trabajadores.
- › Utilizar sólo la fuerza manual para cortar y abstenerse de utilizar otros medios para conseguir ejercer una fuerza suplementaria.
- › Extremar las precauciones al cortar objetos pequeños. Sujetar de forma adecuada aquellos objetos que puedan moverse al realizar el corte.
- › Al realizar el corte, el recorrido de la herramienta cortante siempre será en dirección contraria al cuerpo, evitando dar tirones o sacudidas. No colocar la mano contraria a la que maneja la herramienta en el recorrido de corte.
- › No limpiar la herramienta con la ropa de trabajo; hacerlo siempre con una toalla/papel, manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que lo limpia.
- › En caso del cutter, antes de guardar o depositar la herramienta en cualquier lugar comprobar que la cuchilla no se encuentra extendida y en caso de tener bloqueo, que se encuentre activado, y que se trata de un lugar específico y seguro.
- › En el caso de cuchillos, no transportarlos desnudos ni en los bolsillos, sino en estuches o con fundas. No posar los cuchillos en lugares donde puedan caer o provocar cortes. Guardar los cuchillos protegidos y colocarlos en lugares adecuados (portacuchillos) cuando no se utilicen.

MOVIMIENTO MECÁNICO DE MATERIALES: TRANSPALETAS



Transpaleta eléctrica



Transpaleta eléctrica de hombre abordo



Transpaleta manual

RIESGOS

Caídas al mismo nivel debidas a deslizamiento o resbalamiento del operario durante el manejo del equipo por mal estado de la superficie de trabajo.

Choques contra objetos o instalaciones debido a que las superficies de movimiento son reducidas o insuficientes.

Sobreesfuerzos

Atrapamientos y golpes en extremidades inferiores y superiores debidos a:

- > Caída o desprendimiento de la carga transportada.
- > Mala utilización
- > Atrapamiento de personas o cizallamiento de dedos o manos al chocar contra algún obstáculo la barra de tracción.
- > Atropellos de los pies del operador o de otros operarios.

NORMAS DE USO TRANSPALETA

- Utilizar los equipos de protección individual: guantes y calzado de seguridad.
- No utilizar en lugares en donde haya rampas pronunciadas o en ciertas condiciones desfavorables como la superficie en mal estado, irregular o deslizante.
- Conocer la capacidad máxima de carga indicada en el manual de instrucciones.
- Respetar la señalización de seguridad y salud existente, así como las normas de circulación e indicaciones del fabricante.
- Reducir la marcha en cruces o zonas con escasa visibilidad.

Verificaciones previas

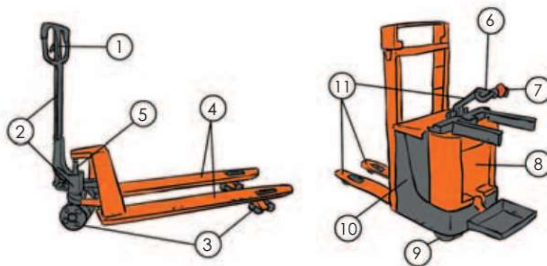
Previo al uso de una **transpaleta manual**, se comprobarán los siguientes aspectos:

- El funcionamiento del freno
- El mecanismo de elevación
- Las ruedas; su estado y que giran libremente
- La situación y limpieza de las palas y del resto de los elementos.
- El mecanismo de giro.

En caso de que la **transpaleta sea eléctrica**, se deberán verificar el funcionamiento de:

- El timón y el dispositivo de "hombre muerto".
- Los controladores electrónicos, la palanca de marcha adelante-atrás, la parada de emergencia, el indicador de carga de las baterías y la bocina.
- La motobomba hidráulica y el motor-reductor eléctrico.
- Las ruedas motrices.
- El estado de las baterías y sus conexiones.
- El correcto estado general (golpes en el chasis, limpieza, etc.)

Nota: el uso de transpaletas eléctricas sólo está permitido a personal con formación y que cuente con autorización de la empresa.



MOVIMIENTO MECÁNICO DE MATERIALES: TRANSPALETAS

Reglas en las operaciones de carga

- Comprobar que el peso de la carga a levantar es el adecuado para la capacidad de carga.
- Las cargas deben de estar perfectamente equilibradas (teniendo en cuenta su centro de gravedad), calzadas o atadas a sus soportes.
- Los materiales no deberán cargarse directamente sobre las horquillas. Se deberán situar sobre una plataforma, palet o contenedor que garantice su estabilidad.
- De manera previa a transportar piezas/cargas sueltas, se flejarán mediante sistema seguro (plástico, amarres, etc) para garantizar un transporte seguro.
- No se transportarán bobinas y recipientes cilíndricos sin paletizar con una sujeción adecuada.



Palet



Contenedor



Accesorio materiales cilíndricos

- Asegurarse que el palet/plataforma es adecuado a la carga a soportar y que está en buen estado.
- Comprobar que la longitud del palet/plataforma es mayor que la longitud de las horquillas, dado que los extremos de las mismas al sobresalir podrían dañar otra carga.
- Introducir las horquillas por la parte más estrecha de la paleta hasta el fondo por debajo de las cargas, asegurándose de que las dos horquillas están bien centradas bajo la paleta.
- No se puede elevar la carga con sólo un brazo de la horquilla.

Reglas de conducción y circulación

- Cuando se vaya a utilizar la carretilla el chasis estará en posición de trabajo, y por tanto las horquillas a 8,5 cm sobre el suelo.
- Conducir la transpaleta tirando de ella por la empuñadura habiendo situado la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto; el operario avanza tirando del equipo con una mano estando situado a la derecha o izquierda del equipo indistintamente.
- El brazo del operario y la barra de tracción constituyen una línea recta durante la tracción, lo que exige suficiente espacio despejado durante el transporte.
- Avanzar situándose a la derecha o a la izquierda de la máquina indistintamente.
- Mirar en la dirección de la marcha y conservar siempre una buena visibilidad del recorrido.
- Si el retroceso es inevitable, debe comprobarse que no haya nada en su camino que pueda provocar un incidente.
- Supervisar la carga, sobre todo en los giros y particularmente si es muy voluminosa controlando su estabilidad.
- No manipular las transpaletas en superficies húmedas, deslizantes o desiguales.
- En caso de que deba descenderse una ligera pendiente, sólo se hará si se dispone de freno y situándose el operario siempre por detrás de la carga. La pendiente máxima a salvar aconsejable será del 5 %



Reglas para descargar

No se debe parar la carretilla en lugar que entorpezca la circulación.

Al finalizar la jornada laboral o la utilización de la máquina se deberá dejar en un lugar previsto para su estacionamiento y con el freno puesto.

Si la transpaleta no funciona en condiciones de seguridad, dejar fuera de uso mediante un cartel avisador y comunicarlo al responsable directo.

MOVIMIENTO MECÁNICO DE MATERIALES: TRANSPALETAS

USO DE LA TRANSPALETA ELÉCTRICA

Marcha hacia delante:

Presionar suave y progresivamente con el pulgar, sobre la parte baja de la mariposa de mando.

La velocidad es proporcional a la presión ejercida.

Marcha hacia atrás:

Presionar suave y progresivamente con el pulgar, sobre la parte alta de la mariposa de mando.

La transpaleta acelera marcha atrás de forma proporcional a la presión ejercida.

Freno:

Al soltar el timón, la máquina queda frenada. El frenado es progresivo, depende de la posición del timón.

Antes de comenzar, se comprobarán los siguientes elementos:

- Barra de dirección.
- Bocina.
- Sistemas de frenado.
- Mando de subida y bajada de horquilla.
- Mando de control de velocidad y selección del sentido de circulación.
- Inexistencias de fugas de aceite.
- Comprobación de carga y conexión de batería.



Después del trabajo, llevar la transpaleta al puesto de carga, donde el personal designado realizará la recarga batería y revisión del electrolito, según instrucciones.

MOVIMIENTO MECÁNICO DE MATERIALES: POLIPASTO

Riegos derivados de su uso:

- > Caídas al mismo nivel.
- > Golpes y/o atrapamientos, durante la colocación y enganche de la carga transportada. Golpes, atrapamientos y/o aplastamientos por tropiezo o caída de las cargas transportadas por desprendimiento de las mismas durante su traslado.
- > Golpes con los accesorios destinados a la sujeción de la carga (gancho, pinzas, etc.).
- > Golpes y/o cortes por rotura del cable.
- > Golpes contra objetos inmóviles.
- > Golpes por objetos móviles.
- > Aplastamientos.
- > Cortes.
- > Atrapamientos por y entre objetos

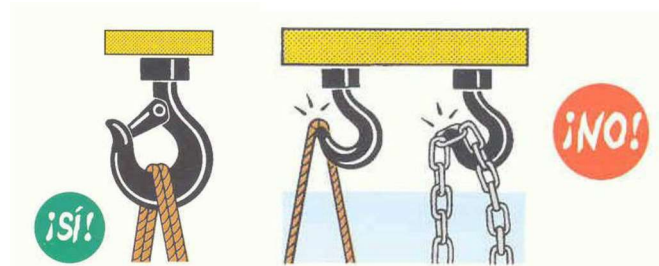
NORMAS DE SEGURIDAD

Utilizar los equipos de protección individual: guantes y calzado de seguridad.

Revisar el equipo y elementos de elevación antes de utilizarlos. Prohibido usar cadenas/útiles/cables deteriorados.

El útil de elevación debe asentarse en la parte gruesa del gancho, nunca en el pico del mismo, y si es necesario se colocarán protecciones en los cables para que no se separen los cabos de los mismos.

Se debe poner especial cuidado en no sobrellenar los ganchos.



No utilizar el polipasto para levantar, soportar o transportar a personas.

Las eslingas y los estrobos deben ser retirados del gancho, cuando no vayan a utilizarse.

Está terminantemente prohibido realizar uniones de cables mediante tubos o soldaduras.

Está prohibido acortar o empalmar cadenas de izar insertando tornillos entre eslabones, atando estos con alambre, etc.

Nunca debe repararse una cadena soldando eslabones, por ejemplo, para su utilización, los cables y cadenas deberán estar libres de nudos, torceduras, partes aplastadas o variaciones importantes de su diámetro.

Es imprescindible conocer y aunar la capacidad de carga del polipasto, la capacidad de carga del útil de elevación y del peso de la carga a elevar.

Cuando haya que transportar equipos, maquinaria, etc. con aristas, se colocará entre los mismos y el cable o cadena, una defensa, para evitar que con el roce puedan romperse los elementos de sujeción.

Evitar acompañar a la carga en la proximidad de elementos rígidos o fijos; se pueden sufrir aplastamientos.

El cable del polipasto tiene que estar siempre en vertical (nunca inclinado). Por ejemplo, antes de iniciar el levantamiento, se desplazará el polipasto hasta donde sea necesario para evitar tiros inclinados que puedan dar lugar a posibles balanceos de la carga.

La carga se izará y bajará suavemente, evitando arranques y paradas bruscas y balanceos. Pueden ser muy peligrosos.

MOVIMIENTO MECÁNICO DE MATERIALES: POLIPASTO

No se izarán cargas mal enganchadas o cuando el útil de elevación se encuentre en malas condiciones.

Se debe verificar el equilibrio de la carga suspendida, a ras del suelo y antes de iniciar el movimiento.

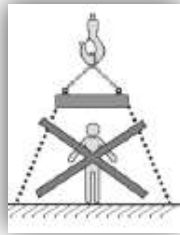
Si observa, después de izada la carga, que ésta no se encuentra correctamente enganchada, es imprescindible bajarla para colocarla adecuadamente.

Prohibido desplazar una carga situándose bajo la misma.

Evitar los giros del útil de elevación sobre su propio eje.

Prohibido abandonar el polipasto dejando la carga suspendida.

Está prohibida la permanencia o paso de cualquier persona bajo las cargas o ganchos.



Si en algún momento el polipasto funciona de manera extraña o no se detiene al soltar el pulsador, accionar la seta de emergencia. Dichos dispositivos nunca deben utilizarse como sucedáneos del uso correcto de los controles de dirección. El uso habitual de dicho botón aumenta el desgaste de los componentes del producto y puede hacer bascular la carga.



Al final de la jornada, y antes de abandonar el mando del equipo, se dejarán los elementos de suspensión izados y sin carga.

Si el equipo no funciona en condiciones de seguridad, dejar fuera de uso mediante un cartel avisador y comunicarlo al responsable directo. Está terminantemente prohibido cualquier manipulación de mantenimiento en el equipo, salvo a personal de mantenimiento autorizado



Conservación y almacenaje de los elementos de amarre y fuerza:

- › No dejar abandonados los elementos de amarre, como eslingas, estrobos, mordazas, pórticos, etc.
- › Una vez utilizado el elemento de amarre, colocar éste en su lugar de almacenamiento y bajo ningún pretexto se dejará abandonado en el suelo. El almacenaje o colocación de los elementos de amarre se realizará en lugares secos y bien ventilados, no a la intemperie, y de forma que no estén en contacto con el suelo, suspendiéndolos sobre soportes de

MOVIMIENTO MECÁNICO DE MATERIALES: POLIPASTO

madera de perfil redondeado o depositándolo sobre estacas, paletas o elementos similares. Deberá cuidarse asimismo que estén alejados de elementos corrosivos.

- › Para la limpieza y engrase de los distintos utensilios no utilices productos químicos agresivos, tales como disolventes, ácidos o bases.
- › Deseche los cables que presenten rotura o disminución del 40% de sección en cordones, pérdida de diámetro del 10% en el cable o 20% de sección.
- › Deseche los cables que presenten puntos de picadura u oxidación avanzada, deslizamiento frente a los terminales, nudos,
- › Cuando utilice como elementos de sujeción cadenas, vigile el alargamiento de los eslabones, grietas, puntos de oxidación u otras deformaciones mecánicas.
- › Debe evitarse que la arena penetre entre los cordones de los cables. Si se mancharan de barro, se limpiarán y se engrasarán, antes de ponerlos de nuevo en servicio.
- › Trate de conservar todos los accesorios con su placa o etiqueta original o al menos disponga de referencias a través de las cuales podamos conocer las características de dichos medios auxiliares.
- › Cuando se utilicen cuñas de sujeción en el cable en el tambor de enrollamiento, compruebe que dichas cuñas estén correctamente mecanizadas y sin aristas.

Limpieza y conservación:

- › El equipo solo se podrá inspeccionar, engrasar o limpiar, estando en parado.

Enganche de las cargas. Utilización de eslinga, cables y cadenas:

- › Cuando se usen eslingas de ramales múltiples, ha de tenerse en cuenta que a medida que aumenta el ángulo de apertura de los ramales, disminuye la resistencia de la eslinga. Deberán por lo tanto elegirse eslingas de longitud adecuada, con objeto de evitar ángulos amplios entre los ramales.



- › Verifica la carga máxima de utilización, al colocar ramales formando ángulos. En todo caso no sobrepase los 90º de ángulo.
- › Evite el cruzamiento o solape de ramales al elevar cargas (un ramal sobre otro en el gancho).
- › Se deberá tratar de cargar por igual todos los ramales de las eslingas, aunque la forma del elemento a transportar sea muy irregular.
- › Deben elegirse con cuidado los puntos en los que se situarán las eslingas con el fin de que no se muevan al suspender la carga y ésta quede bien equilibrada.
- › Evite colocar cables o eslingas sobre cantos agudos, utilice cantoneras.
- › Utilice guantes de protección contra riesgos mecánicos durante el manejo de cables.

MANEJO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

Riesgos derivados de su uso:

- › Salpicadura en ojos y cara
- › Inhalación de sustancias cáusticas o corrosiva
- › Quemaduras por contacto

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL OBLIGATORIOS



Protección respiratoria dependerá del producto químico

A continuación, se indican los pictogramas que especifican los tipos de productos. Siempre que haya que utilizar un producto que presente un pictograma como los indicados habrá que analizar la ficha de seguridad para conocer con detalle sus riesgos y seguridad de uso.

PICTOGRAMAS



GHS01- Explosivo



GHS02 - Inflamable



GSH03 - Oxidante



GSH04 - Gas presurizado



GSH05 - Corrosivo



GHS06 - Tóxico



GHS07 - Tóxico, irritante, narcótico, peligroso



GHS08 - Peligroso para el cuerpo, mutágeno, carcinógeno, reprotóxico



GHS09 - Dañino para el medio ambiente

MANEJO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

Como fuentes de ignición deben tenerse en cuenta, entre otras: chispas de origen eléctrico, superficies calientes, fumar, chispas de origen mecánico, fuego/llama abierta, cargas electrostáticas.

El punto de inflamación es la temperatura más baja a la que una sustancia inflamable desprende suficientes gases o vapores para formar, con el aire ambiental, una mezcla capaz de inflamarse en presencia de una fuente de ignición.

INCOMPATIBILIDADES DE ALMACENAMIENTO DE SUSTANCIAS PELIGROSAS

					
	+	-	-	-	+
	-	+	-	-	-
	-	-	+	-	+
	-	-	-	+	0
	+	-	+	0	+

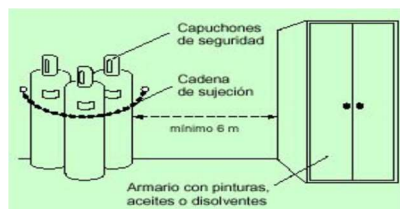
+ SE PUEDE ALMACENAR JUNTOS

0 SOLO SE PUEDE ALMACENAR SI SE TOMAN MEDIDAS ESPECIFICAS

- NO SE PUEDE ALMACENAR JUNTOS

BOTELLAS, BOTELLONES, PINTURAS Y DISOLVENTES

- › Todos los recipientes deberán estar perfectamente etiquetados
- › Revisar periódicamente el almacén vigilando el deterioro y caducidad en los productos. V La iluminación debe ser correcta.
- › Todos los lugares de almacenamiento deben estar correctamente señalizados (señales de advertencia, de obligación y de prohibición).
- › Las estanterías deben ser resistentes y estables, fabricadas de un material susceptible de no ser atacado por las sustancias que se encuentran almacenadas sobre sus baldas. Serán lugares frescos, lejos de cualquier fuente de calor excesivo o ignición. Se mantendrán limpios, secos y ordenados.
- › Los productos especialmente peligrosos se almacenarán en lugares especialmente acondicionados y con acceso restringido.
- › El almacenamiento de sustancias inflamables será en un lugar fresco con ventilación que evite la acumulación de vapores.
- › El almacenamiento será ordenando por compatibilidad química y no por orden alfabético.
- › Los envases de ácidos no deben situarse en estanterías ubicadas por encima de la cabeza.
- › Habrá que asegurarse de que los contenedores no presentan fugas.
- › Los productos inflamables (acetona, xileno, tolueno, hexano...) se deben almacenar en armarios de seguridad o en salas de almacenamiento de resistencia al fuego adecuada y con medidas de protección (detección, extinción...), evitando contenedores de vidrio.
- › Los productos oxidantes (permanganato potásico, agua oxigenada, etc.) deben ser almacenados alejados de sustancias inflamables y combustibles, puesto que son comburentes.



Medidas complementarias:

- › Almacenar las botellas en vertical y protegidas para evitar caídas. Almacenar separadamente botellas llenas y vacías.
- › Indicación de los gases almacenados, prohibición de fumar o encender fuego, instrucciones de seguridad.
- › Está prohibido el almacenamiento de botellas que presenten cualquier tipo de fuga. Proteger las botellas contra las temperaturas extremas, el hielo, la nieve y los rayos solares Manipulación, carga y descarga con medios adecuados (no medios magnéticos). Suministro de agua corriente en las proximidades.
- › Cuando existan materias inflamables como la pintura, aceite o disolvente aunque estén en el interior de armarios espaciales, se debe respetar una distancia mínima de 6 m.

TRABAJOS EN BAJA TENSIÓN

Riesgos derivados de las tareas:

- › Golpes contra objetos
- › Proyección de objetos (Incendio y explosión)
- › Contactos eléctricos
- › Quemaduras por arco eléctrico
- › Caídas a distinto nivel
- › Caídas al mismo nivel

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- › Guantes aislantes y, si es preciso, manguitos aislantes
- › Pantalla facial para la protección de proyecciones por arco eléctrico
- › Gafas con cristales inactivos (salvo que la pantalla facial usada lo sea)
- › Casco aislante con barboquejo
- › Guantes de protección contra riesgos térmicos
- › Arnés o cinturón de seguridad si procede

NORMAS DE SEGURIDAD

Trabajos en instalaciones de baja tensión:

- › Utilización de accesorios aislantes (pantallas, vainas, tela, cubiertas...) para cubrir los conductores desnudos o con aislamiento defectuosos.
- › Utilización de dispositivos aislantes (plataformas, banquetas, alfombras...).
- › Iluminación correcta del puesto de trabajo (lámparas portátiles).
- › Utilización de equipos de protección individual.
- › Utilización de útiles aislantes o aislados (herramientas, pinzas, puntas de pruebas).
- › No portar objetos conductores, tales como pulseras, relojes, cadenas ...
- › Vestir ropa de trabajo sin cremallera u otros elementos conductores.
- › Señalizar la zona y/o delimitar adecuadamente.
- › En trabajos al aire libre, se suspenderá en caso de lluvia, viento fuerte o cualquier otra condición que dificulte la visibilidad o manipulación de las herramientas.
- › Aislar, en la medida de lo posible, las partes activa y elementos metálicos en la zona de trabajo mediante protectores adecuados (fundas, capuchones, películas plásticas aislantes etc.)

Debes dejar SIN TENSIÓN la instalación, aplicando las 5 REGLAS DE ORO:

1. Abre todos los interruptores o seccionadores de tensión.
2. Bloquea los aparatos de corte de tensión, si ello es posible.
3. Verifica mediante medición la ausencia de tensión.
4. Pon a tierra todas las posibles fuentes de tensión.
5. Señaliza adecuadamente la instalación para evitar que nadie la manipule mientras dura tu trabajo.

FORMACIÓN/CAPACITACIÓN MINIMA DE LOS TRABAJADORES

Trabajos sin tensión		Trabajos en tensión		Maniobras, mediciones, ensayos y verificaciones		Trabajos en proximidad	
Supresión y reposición de la tensión	Ejecución de Trabajos sin tensión	Realización	Reponer fusibles	Mediciones, ensayos y verificaciones	Maniobras locales	Preparación	Realización
A	T	C	A	A	A	A	T

T.- Cualquier Trabajador

A.- Autorizado

C.- Cualificado

C+AE.- Cualificado y autorizado por escrito

TRABAJOS EN ALTA TENSIÓN

Riesgos derivados de las tareas a desarrollar:

- › Golpes contra objetos
- › Proyecciones de objetos ‹Incendio y explosión
- › Contactos eléctricos
- › Quemaduras por arco eléctrico
- › Caídas a distinto nivel
- › Caídas al mismo nivel

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



NORMAS DE SEGURIDAD

- › Atender a las instrucciones que para cada caso dé el Jefe de trabajo.
- › Bajo la vigilancia del Jefe del trabajo que ha de ocuparse de que sean constantemente mantenidas las condiciones de seguridad por él fijadas; delimitación de la zona de trabajo y colocación, si es precisa, de pantallas protectoras.

FORMACIÓN/CAPACITACIÓN MINIMA DE LOS TRABAJADORES

Trabajos sin tensión		Trabajos en tensión		Maniobras, mediciones, ensayos y verificaciones		Trabajos en proximidad	
Supresión y reposición de la tensión	Ejecución de Trabajos sin tensión	Realización	Reponer fusibles	Mediciones, ensayos y verificaciones	Maniobras locales	Preparación	Realización
C	T	C+AE	C	C	A	C	A o T Vigilado por A

T.- Cualquier Trabajador

A.- Autorizado

C.- Cualificado

C+AE.- Cualificado y autorizado por escrito

TRABAJOS EN ALTA TENSION

Debes dejar SIN TENSION la instalación, aplicando las 5 reglas de oro:

¡CUMPLE SIEMPRE!

CON LAS CINCO REGLAS DE ORO PARA TRABAJAR SIN TENSION



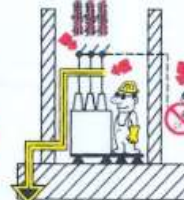
1. Desconectar.



2. Prevenir cualquier posible
realimentación.



3. Verificar la ausencia de
tensión.



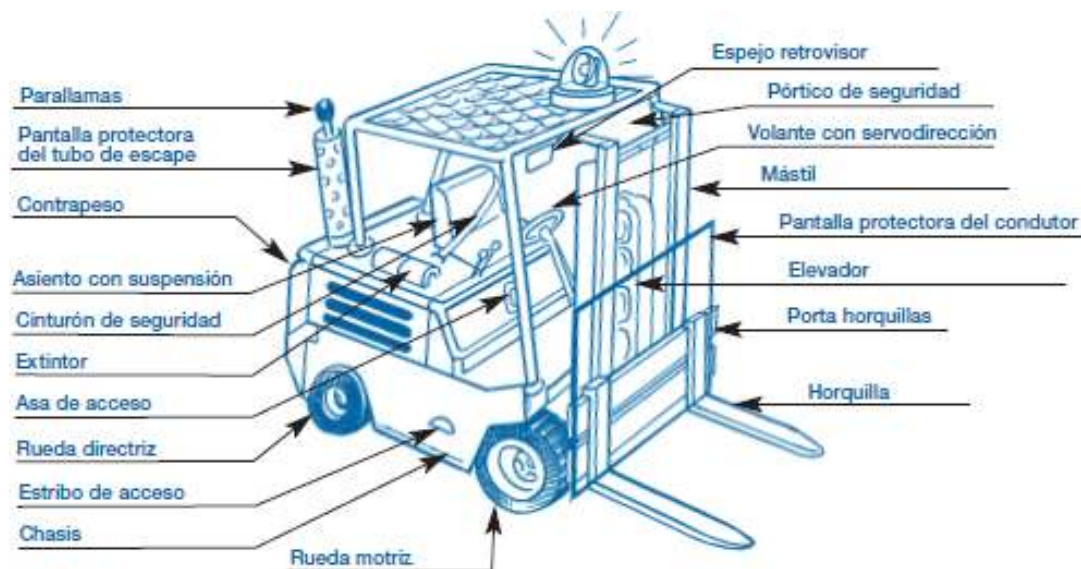
4. Poner a tierra y en
cortocircuito.



5. Proteger frente a elementos en
tensión y señalizar la zona.

CARRETILLAS ELEVADORAS

Componentes principales:



Riesgos derivados de su uso:

- **Atrapamiento por vuelco de la carretilla** debido a velocidad excesiva, circulación con carga elevada, exceso de carga, desniveles, neumáticos o bandas de rodadura en mal estado
- **Caídas de personas a distinto nivel** al subir o bajar, por elevación inadecuada de personas en las horquillas, etc
- **Atropellos, atrapamientos y choques** por velocidad elevada, distracciones, fallos mecánicos, falta de visibilidad, etc
- **Riesgos derivados de la caída de la carga transportada** por circular con la carga elevada, mala sujeción de la misma, exceso de velocidad...
- **Riesgos derivados de la caída de carga almacenada** por maniobras imprudentes, iluminación insuficiente, material apilado de forma inestable, etc
- **Inhalación, ingestión o contacto con sustancias nocivas** por inhalación de gases de combustión, contacto con elementos químicos de las baterías,
- **Contactos eléctricos** por contacto directo o indirecto con instalaciones o máquinas dañadas
- **Incendios y/o explosiones** por fugas de combustible, carga de baterías eléctricas en áreas con focos de ignición, uso de carretillas con motor de combustión en áreas en zonas con materiales altamente inflamables, etc
- **Quemaduras** por contacto térmico con la superficie de la carretilla, emanación de gases, humos o vapores calientes
- **Ruido** producido por el propio equipo, o por el entorno
- **Vibraciones por deficiente mantenimiento del equipo, suelos rugosos o inestables, mal estado del sistema de amortiguación.**

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- > Calzado de seguridad
- > Guantes de seguridad.

CARRETILLAS ELEVADORAS

NORMAS DE SEGURIDAD

COMPROBACIONES ANTES DEL COMIENZO DEL TRABAJO

Al comenzar el trabajo, el carretillero debe verificar,

1º Antes de subir:

- Que no se haya producido ninguna fuga después del último servicio prestado.
- Los brazos de las horquillas estén correctamente colocados y seguros.
- Las ruedas no han de estar gastadas, ni poseer rajaduras o deficiencias en el material.
- Los aprovisionamientos de combustible, agua, anticongelante, aceite, estén correctamente efectuados.
- En las carretillas eléctricas, que la batería esté convenientemente cargada y conectada.

2º Sentado en la carretilla (antes de comenzar el trabajo)

- Correcto funcionamiento de los mandos y frenos de pie y mano.
- Protectores y dispositivos de seguridad (pórtico, cinturón de seguridad, bocina, luz de marcha y sirena marcha atrás, espejo retrovisor, etc.).
- Los elementos de acceso a la carretilla deben estar limpios de grasa.

REGLAS DE CARGA:

- Ajustar la horquilla a fondo bajo la carga, levantar ligeramente e inclinar inmediatamente hacia atrás.
- Asegurarse de que las cargas están perfectamente equilibradas y amarradas bajo sus soportes, a fin de evitar todo riesgo de deslizamiento.
- No sobrepasar jamás la carga máxima prevista por el fabricante. Seguir estrictamente lo indicado en la placa y/o diagrama de cargas.
- No aumentar, bajo ningún pretexto el valor del contrapeso, con objeto de elevar cargas superiores a las previstas.
- No levantar la carga con un solo brazo de la horquilla.
- No desplazar jamás la carretilla con la carga levantada.



CONSIGNAS DE SEGURIDAD

- Utilizar los E.P.I.s necesarios de acuerdo con las instrucciones recibidas, riesgos y señalización existentes en el centro de trabajo.
- No se operará en la carretilla con anillos, pulseras, cadenas, pendientes, ropas sueltas, cabellos largos no recogidos, etc por el riesgo que presentan de atrapamiento con piezas en movimiento o aristas.
- Está prohibido trabajar bajo los efectos del alcohol, sustancias alucinógenas, etc., que puedan alterar sus condiciones normales de concentración, atención, movilidad, etc.
- La carretilla elevadora solo será utilizada por personal formado y autorizado. Lea el manual de instrucciones y respete siempre las indicaciones establecidas en el mismo.
- Siga procedimientos de trabajos seguros durante el uso del equipo. El conductor es responsable de un buen uso de la carretilla, evitando siempre actuaciones que puedan poner en peligro al resto de los trabajadores. Sea prudente; el vehículo que maneja le pueda causar lesiones a Ud. mismo y a sus compañeros.
- Respete la señalización relacionada con el uso de la carretilla elevadora.

CARRETILLAS ELEVADORAS

- Ponga en conocimiento de su jefe inmediato, cualquier anomalía que observe.
- El mantenimiento y reparación de la carretilla se realizará sólo por personal autorizado y formado para ello.
- En el caso de las carretillas eléctricas, la batería debe recargarse cada cierto tiempo para lo cual se utiliza un transformador. Debido al uso, los conductores de conexión y las pinzas se van deteriorando paulatinamente pudiendo ocasionar un grave percance eléctrico.
- Mantener todo el equipo bien aislado y no realizar la carga en lugares mojados.



Mirar siempre en la dirección de la marcha; cuando la carga impida la visión, se circulará marcha atrás.



El descenso de pendientes se realizará marcha atrás.

- No transporte jamás personas sobre la carretilla. Ninguna persona, excepto el conductor debe subir a la carretilla. No eleve a nadie sobre las horquillas de la carretilla, un palé, etc.



PLATAFORMAS ELEVADORAS

Partes principales:



- 1 PLATAFORMA DE TRABAJO**
- 2 ESTRUCTURA EXTENSIBLE**
- 3 CHASIS**
- 4 ESTABILIZADORES**



Riesgos y factores de riesgo:

- Caídas a distinto nivel
- Vuelco del equipo
- Caída de materiales sobre personas y/o bienes
- Caídas al mismo nivel
- Golpes, choques o atrapamientos del operario o de la propia plataforma contra objetos fijos o móviles
- Atrapamiento entre alguna de las partes móviles de la estructura y entre ésta y el chasis
- Contactos eléctricos directos o indirectos
- Quemaduras

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- > Casco con barbuquejo
- > Sistema anticaídas: arnés y subsistema de conexión.
- > Calzado de seguridad
- > Guantes de seguridad.

PLATAFORMAS ELEVADORAS

NORMAS DE SEGURIDAD

- **Previas a la puesta en marcha de la plataforma**
 - Inspección visual de soldaduras deterioradas u otros defectos estructurales, escapes de circuitos hidráulicos, daños en cables diversos, estado de conexiones eléctricas, neumáticos, frenos y baterías, estabilizadores y estructura en general, etc
 - Comprobar el funcionamiento de los controles de operación y de emergencia para asegurarse que funcionan correctamente.
- ** Cualquier defecto debe ser evaluado por personal cualificado y formado por el fabricante y determinar si constituye un riesgo para la seguridad del equipo. Todos los defectos detectados que puedan afectar a la seguridad deben ser corregidos antes de utilizar el equipo.
- **Previas a la elevación de la plataforma**
 - Comprobar la posible existencia de conducciones eléctricas de A.T. en la vertical del equipo. Hay que mantener una distancia mínima de seguridad, aislarlos o proceder al corte de la corriente mientras duren los trabajos en sus proximidades.
 - No exceder la carga nominal de la PEMP.
 - Revisar el lugar de trabajo en el que se situará la PEMP antes de cada uso.
 - Utilizar los estabilizadores de acuerdo con las indicaciones del fabricante y que no se puede actuar sobre los mismos mientras la plataforma de trabajo no esté en posición de transporte.
 - Bajar o cerrar la barandilla o puerta de acceso a la plataforma, antes de operar el equipo.
 - Los operadores que se encuentren en la cesta de trabajo deben utilizar los arneses anclados a los puntos específicos previstos para ello, así como los EPI correspondientes a los riesgos de la tarea prevista a desarrollar (casco, guantes, etc)
 - Los operadores se deben mantener siempre dentro de la cesta de trabajo, con los pies en el suelo de la misma y está prohibido sentarse o subirse a las barandillas de protección.
 - Delimitar la zona de trabajo para evitar que personas ajenas a los trabajos permanezcan o circulen por las proximidades.
- **Movimiento del equipo con la PEMP elevada**
 - Mantener de forma continua una visión clara del camino y del área a recorrer.
 - El movimiento de traslado marcha atrás se debe limitar a los casos imprescindibles pues la visibilidad no siempre está garantizada
 - Mantener una distancia de seguridad a obstáculos, desniveles, zanjas, rampas, etc.
 - Mantener la distancia mínima de líneas eléctricas con tensión.
 - Limitar la velocidad de desplazamiento de la PEMP teniendo en cuenta las condiciones del terreno, la visibilidad, la presencia de pendientes, etc.
 - No se debe elevar o conducir la plataforma con viento o condiciones meteorológicas adversas.
 - No manejar la PEMP de forma temeraria o distraída, comprobando en todo momento que no hay trabajadores en sus proximidades.
 - Evitar situarse sobre superficies frágiles o inestables debiendo evaluar previamente las condiciones del terreno.
 - Si la PEMP está averiada dejar un indicador de fuera de servicio y retirar las llaves de contacto depositándolas en el lugar habilitado para ello.
 - Utilizar placas de apoyo de modo que se aumente la superficie de apoyo y disminuya la presión sobre el suelo.
 - No desplazar la PEMP a gran velocidad en zonas estrechas o con obstáculos.

PLATAFORMAS ELEVADORAS

- Verificar la presencia de obstáculos por encima del operador y determinar la necesidad de acoplar sistemas anti-atrapamiento.
- **Normas después del uso de la plataforma**
 - Aparcar la PEMP convenientemente en el lugar habilitado para ello.
 - Cerrar todos los contactos y verificar la inmovilización, calzando las ruedas si es necesario.
 - Limpiar la PEMP de grasa, aceites, pintura, etc. Depositados sobre la misma durante el trabajo. Tener precaución con el agua para que no afecten a cables o partes eléctricas del equipo.
- **Otras recomendaciones de seguridad complementarias**
 - El personal situado en el suelo debe conocer el procedimiento de rescate o bajada de emergencia y de aviso en caso de ocurrir una emergencia.
 - No modificar ni neutralizar los dispositivos de seguridad de la PEMP, pues afectan a su seguridad y estabilidad.
 - No se deben añadir elementos que aumenten la carga debida al viento, tales como paneles publicitarios que pueden modificar la carga máxima de utilización, la carga estructural, la carga debida al viento o fuerza manual, según los casos.
 - Utilizar los mandos de la PEMP con suavidad, sin brusquedades.
 - Cuando se descienda de la rampa de un camión, hacerlo de manera segura, evitando un golpe contra el suelo o un efecto catapulta.
 - Las baterías deben cargarse en zonas abiertas, bien ventiladas y lejos de posibles llamas, chispas, fuegos y con prohibición de fumar (emisión de hidrógeno).
 - No se deben hacer modificaciones de cualquier tipo en todo el conjunto de las PEMP.
 - Se debe llevar un registro de las revisiones/inspecciones de la PEMP y un mantenimiento preventivo y correctivo según se indica en la UNE 58921.
 - No subir o bajar de la plataforma si está elevada utilizando los dispositivos de elevación o cualquier otro sistema de acceso.
 - Evitar usar motores de combustión interna en interiores, salvo que cuenten con ventilación suficiente para evitar los humos tóxicos.
 - No se deben utilizar elementos auxiliares situados sobre la plataforma de trabajo, para ganar altura, como escaleras, tabloneros, andamios, etc.
 - Cualquier anomalía detectada por el operario que afecte a su seguridad o la del equipo debe ser comunicada inmediatamente y subsanada antes de continuar los trabajos.
 - Verificar antes de bajar o mover la PEMP, que no existen personas u obstáculos en zonas adyacentes.
 - En trabajos de poda, debe delimitarse la vertical de la zona de trabajo y situar otro operario que evite que otras personas puedan acceder a la zona de riesgo.
 - No rellenar los depósitos de combustible (PEMP con motor de combustión) con el motor en marcha.
 - Asegurar que los operadores de PEMP reciban formación teórica y práctica según la UNE 58923 y especialmente la familiarización del equipo utilizado según se indica en su parte 1
 - Todos los trabajadores que vayan a operar con plataformas elevadoras deberán disponer del APTO médico de vigilancia de la salud, que les faculta para trabajar en altura.
 - No sobrecargar la plataforma de trabajo.
 - No utilizar la plataforma como grúa.
 - No sujetar la plataforma o el operario de la misma a estructuras fijas.

PESCANOVA



Área de Prevención de Riesgos y Clima Laboral:
Info contacto – areaprevencion@nuevapescanova.com

Edición 5: Septiembre 2019

2017

GRUPO NUEVA PESCANOVA

Carlo Alberto Berto

Director

Prevención de Riesgos y Clima Laboral

GRUPO NUEVA PESCANOVA

MANUAL DE INFORMACIÓN EN ERGONOMÍA: OFICINAS.



2ª EDICIÓN

INTRODUCCIÓN

Estas recomendaciones están orientadas específicamente a todos los trabajadores que realizan labores administrativas.

Esta actividad se caracteriza por ser de tipo estática sentada, lo que implica la realización de ciclos de actividad repetitivos al realizar una digitación prolongada.

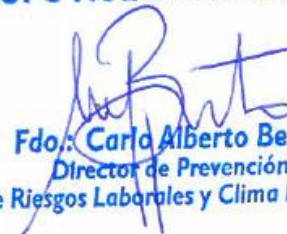
Hoy en día son múltiples los factores que intervienen en el entorno laboral y que pueden afectar la salud de los trabajadores. Es así como emergen las enfermedades de tipo osteomusculares, relacionadas con la carga física del trabajo, y aquellas en las que intervienen los factores organizacionales como los son las patologías derivadas de la carga mental de trabajo.

No hay que dejar de lado la ocurrencia de accidentes dentro del lugar de trabajo a consecuencias de las inadecuadas condiciones de trabajo o debido a una conducta inapropiada de los trabajadores.

Estas recomendaciones tienen por objetivo dar a conocer las mejoras que se pueden efectuar para mejorar el ambiente de trabajo, considerando tanto los aspectos del ambiente laboral como los factores personales y organizacionales.

En Vigo, Mayo de 2017

GRUPO NUEVA PESCANOVA



Fdo.: Carlo Alberto Berto
Director de Prevención
de Riesgos Laborales y Clima Laboral

Fdo: Carlo Alberto Berto
Director
Prevención de Riesgos y Clima Laboral
GRUPO Nueva Pescanova

1.- Ergonomía del Puesto de Trabajo

En este apartado se realizan las recomendaciones para orientar al trabajador o empresario acerca de las dimensiones del puesto de trabajo definidas de acuerdo a estándares internacionales.

A) Organización Espacial

Según Altman existen tres territorios básicos de trabajo:

- *Territorios Primarios: Son aquellos ocupados por el mobiliario, ordenar o armario.*
- *Territorios Secundario: Son las zonas conjuntas a la sala de vestuario, máquina de café, zonas de descanso.*
- *Territorio Público: Son los de uso general, la recepción, el pasillo, sala de reunión o de conferencia.*

Existen distintos estudiosos que han determinado que existen cuatro distancias distintas de trabajo:

- *Distancia íntima: 0-15 cm o 15-45 cm, en donde se produce el gran contacto sensorial.*
- *Distancia Personal: 45-75 o 75-125 cm, en donde existe un contacto sensorial ligero.*
- *Distancia Social: 125cm -2 m o 2- 3.5 m, en donde existe un contacto sensorial débil.*
- *Distancia Pública: 3.5 - 7.25 o 7.25 más, en donde existe un escaso contacto sensorial.*

B) Dimensiones del puesto de trabajo

La OIT establece valores mínimos para las dimensiones del puesto del trabajo;

- 4.5 m² por persona
- 2.5 a 2.6 metros de altura del techo
- 7 a 12 m³ por persona.

La ISO establece los siguientes valores:

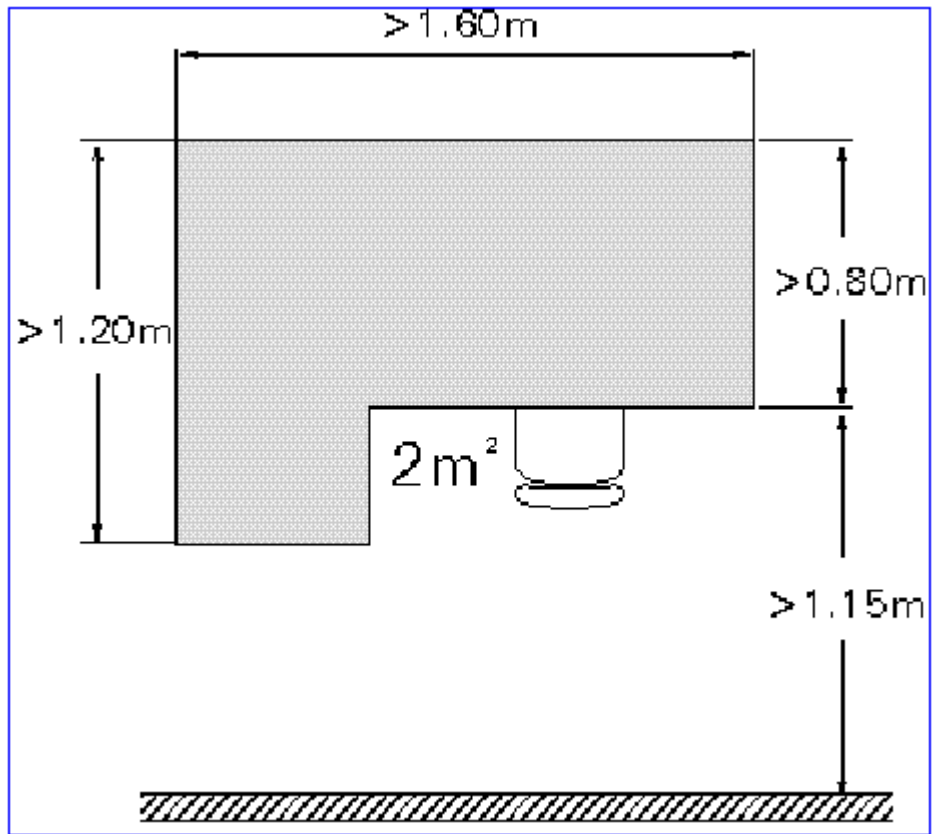
- 9 m² por persona para puestos administrativos
- 6 m² para oficinas divididas
- 10 m² para oficinas no divididas
- 12 m² cuando se encuentran situados uno al frente de otro.

Las dimensiones del puesto de trabajo y la situación de los elementos del puesto condicionan las posturas adoptada por el usuario de computador.

Las dimensiones ideales de un puesto de trabajo son aquellas en las que se puede diseñar de acuerdo a las medidas antropométricas de las personas, sin embargo existen medidas estándares recomendadas y validadas por los organismos internacionales competentes como la OIT, NIOSH, NTP, entre otras, que nos permiten mantener una uniformidad para el diseño de los puestos de trabajo. Basándonos en esta normativa se considerará lo siguiente:

Espacios de Trabajo:

Se debe disponer del espacio necesario para poderse moverse con comodidad, procurando dejar al menos 1,15 m libres detrás de la mesa. Es conveniente dejar libre la mayor parte posible del perímetro en contacto con el usuario.

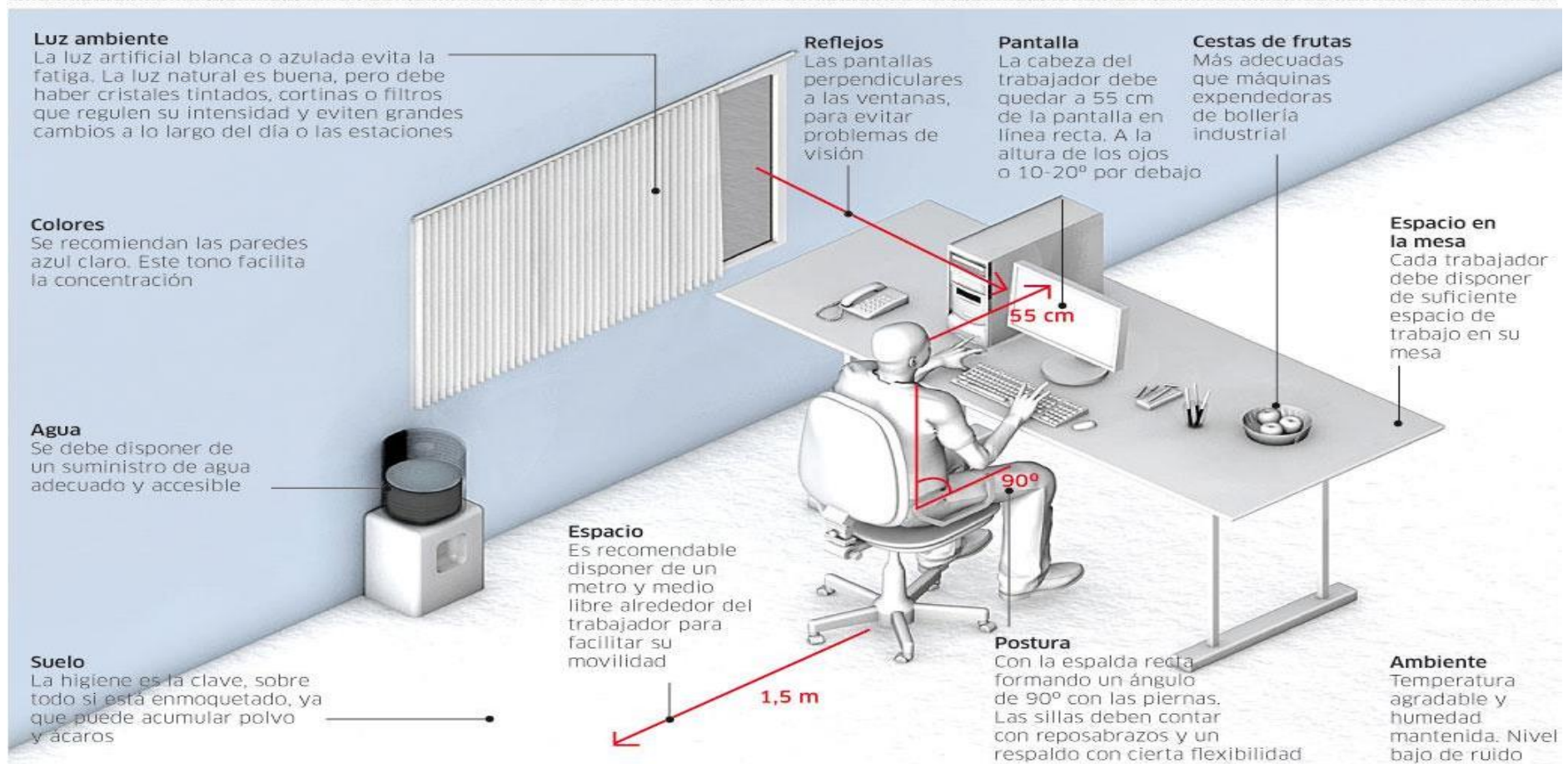


El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de manera que permita los movimientos y favorezca los cambios de postura. Es conveniente dejar libre el perímetro de la mesa para aprovechar bien la superficie de trabajo y permitir la movilidad del trabajador. Detrás de la mesa debe quedar un espacio de al menos 115 cm. La superficie libre detrás de la mesa (para moverse con la silla) debe ser de al menos 2 m².

Es conveniente colocar los archivadores y las cajoneras fuera del perímetro de la mesa, si es posible poder contar con repisas de manera de almacenar los archivadores de modo que no impidan ó dificulten los movimientos de la extremidad inferior.

Es muy importante dejar libre todo el espacio posible debajo de la mesa. Por ello, las mesas con bloques de cajones móviles resultan más funcionales que las que tienen los cajones fijos.

Normas para una oficina saludable



FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA

GRÁFICO: CHIQUI ESTEBAN

Elementos del Puesto de trabajo

Mobiliario:

Silla de trabajo:

Características:

- El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimientos y procurándole una postura confortable.
- Es necesario las sillas tengan ruedas y posibilidad de giro para permitir la movilidad y el acceso a los elementos de trabajo. Para garantizar su estabilidad, las sillas deben poseer al menos 5 brazos de apoyo al suelo y la base de apoyo deberá tener un diámetro superior a 50 cm.
- La altura del asiento deberá ser regulable. El asiento debe ser de forma más ó menos cuadrangular, con esquinas redondeadas y sin aristas ni cantos duros. El borde delantero debe ser suavemente curvado para evitar compresiones debajo de los muslos y rodillas.
- El relleno del asiento y del respaldo no debe ser demasiado mullido. Lo ideal es un relleno firme de 2 ó 3 cm. de espesor.
- El tapizado y material de relleno debe permitir la transpiración y el intercambio de calor.
- La profundidad óptima del asiento será aquella que permite usar el respaldo sin que se note una presión excesiva debajo de las rodillas.
- El respaldo no debe ser demasiado ancho en la parte superior para no restar movilidad a los brazos.

- La existencia de apoya antebrazos permite dar descanso a los hombros y brazos. Su superficie útil de apoyo debe ser de al menos 5 cm de ancho y estar formada por un material no rígido.
- Las sillas deben poseer un sistema de regulación o ajuste tanto de la altura del asiento, como de la inclinación o altura del apoyo lumbar o la regulación de los apoya antebrazo.



Mesa de Trabajo:

Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea realizada:

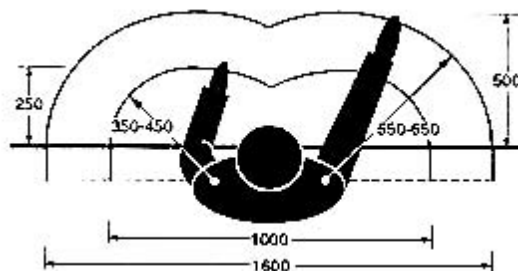
- Una mesa ideal es aquella que cuenta con un sistema de regulación, que le permita al usuario adaptarla de acuerdo a su comodidad. Actualmente se utilizan mayoritariamente mesas de trabajo fijas, cuya altura está estandarizada y varía entre 70 a 76 cm de altura para trabajos administrativos y 80 cm y más para trabajos de precisión.
- El espesor de la mesa de trabajo no debe ser mayor de 3 cm.
- La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
- Debe permitir la colocación y los cambios de posición de las piernas.

Bandeja Deslizable:

En el caso de usar una bandeja ajustable de teclado, ésta deberá cumplir los siguientes criterios: posibilidad de ajuste y regulación a las medidas antropométricas de los usuarios, adaptación al cambio de postura (de pie y sentado), adaptabilidad al mobiliario o equipo de trabajo y movilidad del usuario. Esta bandeja, teniendo en cuenta criterios de diseño (Norma ISO 9241-5) como son el ajuste, el cambio de postura, la adaptabilidad y la movilidad, Debe permitir:

- Situar el teclado y el ratón a una altura y en una posición más adecuada a las características antropométricas del trabajador; facilitando el apoyo de los pies sobre el suelo.
 - Trabajar de pie o sentado, fomentando así el confort de la espalda, reduciendo la carga muscular y los problemas musculoesqueléticos.
 - Soportar correctamente el cuerpo y cambiar de posición, favoreciendo la circulación.
 - Proporciona una correcta posición de las muñecas.
-
- Exista suficiente espacio para disponer los distintos elementos y equipos necesarios para la realización de la tarea y que sus dimensiones aseguren una postura adecuada.
-
- La distancia mínima que debe quedar entre la base de la bandeja y las piernas es de 18 cm.

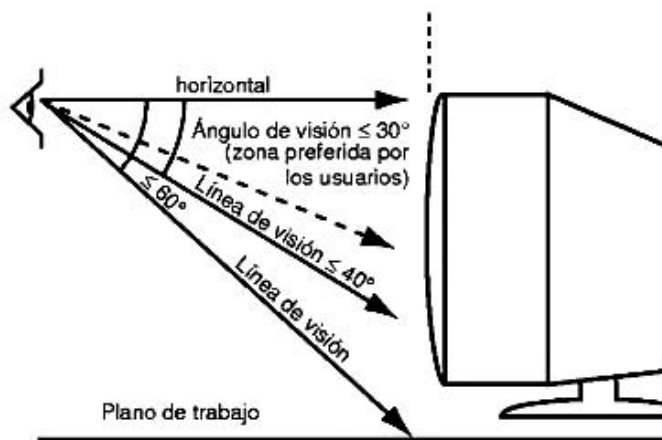
Alcance manual óptimo en función de la frecuencia
de manejo de los elementos de trabajo.



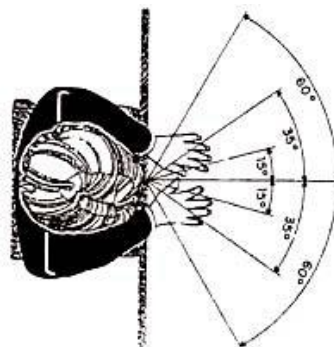
Pantalla o Monitor

La localización y orientación de la pantalla depende de la iluminación del lugar del trabajo.

La distancia ojos - monitor mínima a la que debe situar la pantalla es de 40 cm, siendo lo óptimo a 55-60 cm debido a que necesita menos convergencia y, por tanto, reduce las probabilidades de causar cansancio en la vista. En la distancia influyen otros factores, como el tamaño de la letra o los símbolos utilizados, se recomienda Arial número 11.



La altura adecuada en la pantalla se relaciona con la posición del ojo. Debe ser orientable e inclinarse a voluntad, con facilidad, para adaptarse a las necesidades del usuario y debe verse dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal. No obstante, esta altura tiene menor importancia que el hecho de que la posición de la pantalla obligue a mantener fija la cabeza durante muchas horas.



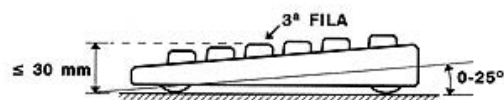
Teclado:

El uso correcto y confortable del teclado depende de la altura a que se encuentra. La posición de los brazos deben estar relajados y los antebrazos prácticamente en posición horizontal, las manos se deben desplazar por el teclado y no mantenerse en una posición fija porque obliga a la hiperextensión de los dedos y de la fuerza con que sea necesario teclear.

La inclinación del teclado debe estar comprendida entre 0 y 250 grados respecto a la horizontal.

La altura de la tercera fila de las teclas (fila central) no debe exceder de 3 cm respecto a la base de apoyo del teclado.

Es recomendable que exista un soporte para las manos (apoya muñecas), cuya profundidad debe ser al menos de 10 cm. Si no fuera así se debe habilitar un espacio similar en la mesa delante del teclado. Con ello, se consigue reducir la tensión estática en los brazos y espalda.



Ratón:

- Debe adaptarse a la curva de la mano.
- El movimiento por la superficie sobre la que se desliza debe resultar fácil.
- Se utilizará tan cerca del lado del teclado como sea posible.
- Se sujetará entre el pulgar y el cuarto y quinto dedos. El segundo y el tercero deben descansar ligeramente sobre los botones del ratón.
- Debe permitir el apoyo de parte de los dedos, mano o muñeca en la mesa de trabajo, favoreciendo así la precisión en su manejo.
- Se mantendrá la muñeca recta. El manejo del ratón será versátil y adecuado a diestros y zurdos.



Elementos Preventivos:

Apoya Muñecas:

Se trata de un accesorio que persigue, en su uso, la reducción de la carga estática de los miembros superiores. Así, favorece la alineación correcta de la muñeca mientras se trabaja. La correcta alineación se consigue cuando el antebrazo, la muñeca y la mano forman una línea recta. Se aconseja, y con este elemento se evita, no extender las manos, no flexionarlas o no desviar hacia los lados, puesto que puede provocar problemas de incomodidad, o patologías.

Las características de un diseño adecuado deben responder a las siguientes pautas:

- No debe restringir el teclado o la postura más cómoda del usuario.
- La superficie debe coincidir con la altura del teclado
- Su profundidad debe estar entre 5 y 10 cm
- Sus bordes no deben ser cortantes
- La anchura debe ser como la del teclado o la adecuada para el trabajo
- El soporte debe ser estable en su uso, evitando que se deslice

Reposa Pies:

En especial se utiliza para personas de baja estatura que no logran una postura adecuada de la extremidad inferior. Las características que debe tener el reposa pies son las siguientes:

- 33 cm de profundidad, con una anchura de al menos 45 cm y una inclinación entre 10 y 25 grados.
- La superficie de apoyo debe ser antideslizante, así como
- la base del mismo, para evitar que acabe en el fondo de la mesa.



Porta Documentos:

- Debe proporcionar la correcta colocación de los documentos, así se mantienen a una misma altura y el mismo plano de visión que el monitor. Para ello deberá estar situado lo más cerca posible del monitor.

Debe ser:

- Estable en altura, inclinación y distancia
- Opaco y de baja reflectancia.
- Resistencia suficiente



2.- Factores Ambientales

Ambiente Lumínico

- La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario
- Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara.
- Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros.
- Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol.
- La situación de las ventanas permitirá la visión al exterior.

Colores:

Antes de decidir el color de una sala, se debe tener en cuenta el tipo de trabajo que se va a realizar. Si se trata de un trabajo monótono, es aconsejable la utilización de colores estimulantes, no en toda la superficie del local pero sí en superficies pequeñas como mamparas, puertas, entre otros.

Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros.

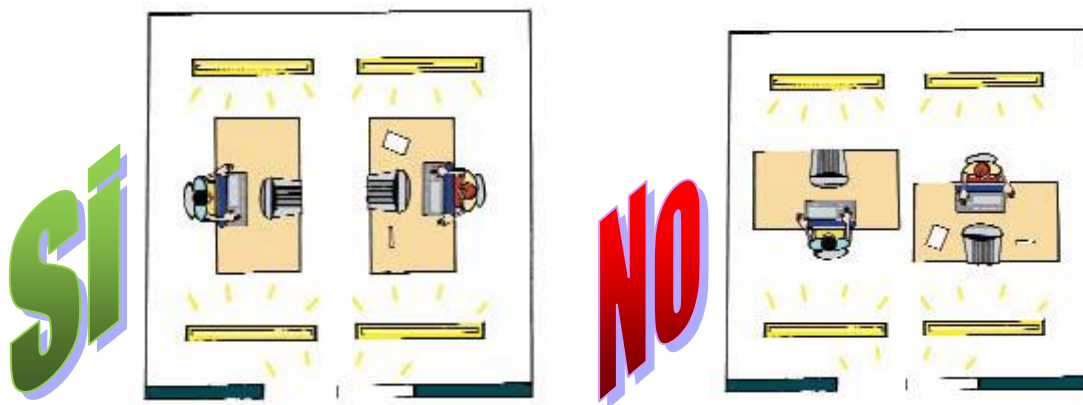
Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros.

Niveles de Iluminación y confort visual

Es importante considerar que el trabajo en oficina implica la utilización de pantallas de visualización de datos por lo que necesariamente debemos considerar el disminuir la aparición de fatiga visual.

De acuerdo a la normativa vigente los niveles de iluminación general para oficinas deberán ser de 500 lux, si no se cuenta con estos niveles, se podrá complementar la iluminación general con una localizada.

En relación con el confort lumínico para tareas que implica exigencias mentales moderadas el nivel ideal se encuentra a los 200 lux.



Ambiente Sonoro

Para los trabajos de oficina que exigen una cierta concentración y una comunicación verbal frecuente, el ruido puede ser un verdadero problema, no en el aspecto de pérdida de audición sino en el de confort.

Los niveles de ruido a partir de los cuales se considera que pueden provocar discomfort en estos puestos de trabajo se sitúan entre los 55 y 65 dB (A).

Los niveles ideales se encuentran entre 40 a 50 dB (A)

Ambiente Térmico, Humedad y Ventilación

Dado que el trabajo en oficinas es un trabajo sedentario, sin esfuerzo físico importante, las condiciones de confort térmico serán las indicadas:

Época del año	Temperatura °C
Invierno	20-24
Verano	23-26

Epoca del año	Velocidad del viento (m/seg)
Invierno	0.14
Verano	0.25

Epoca del año	Humedad Relativa (%)
Invierno	45
Verano	65

Además la temperatura se mide de acuerdo al tipo de tarea que realiza la persona. De esa manera se consideran los siguientes niveles de confort.

Tipo de tarea	Temperatura del aire °C
Sentado efectuando una tarea intelectual	21
Sentado haciendo trabajo liviano	19
De pie haciendo trabajo liviano	18
De pie haciendo trabajo corporal pesado	17
Haciendo trabajo corporal muy pesado	15-16

El problema de la aclimatación en los lugares de trabajo se resuelve con la implementación de equipos de aire acondicionado o de calefacción central, pero lamentablemente no todas las personas tienen la misma sensación térmica, además ésta se ve afectada por el tipo de actividad (sedentaria, dinámica).

3.- De las Personas

Factores de la postura: La Norma Técnica de Prevención del Instituto Nacional de Higiene y seguridad N° 232 recomienda:

No puede definirse con carácter general la postura de trabajo más idónea para el trabajo con P.V.D., entre otros motivos, por la variación considerable de exigencias visuales y gestuales entre unas y otras tareas. No obstante, sí pueden darse unas cuantas recomendaciones generales:

Es muy importante considerar el que el trabajador pueda variar la postura a lo largo de la jornada, a fin de reducir el estatismo postural., para ello deben evitarse los giros e inclinaciones frontales o laterales del tronco. Actualmente se recomienda que el tronco esté hacia atrás unos 110 - 120º, posición en que la actividad muscular y la presión intervertebral es menor.

La cabeza no estará inclinada más de 20º, evitándose los giros frecuentes de ella.

Los brazos deben estar próximos al tronco y el ángulo del codo no ser mayor de 90º.
Las muñecas no deben flexionarse, ni desviarse lateralmente, más de 20º.

Los muslos deben permanecer horizontales, con los pies bien apoyados en el suelo.

Para reducir el estatismo, los antebrazos deben contar con apoyo en la mesa y las manos en el teclado o en la mesa. Muy importante es procurar un buen apoyo de la espalda en el respaldo, sobre todo de la zona lumbar.

Carga Mental y Factores psicosociales:

Uno de los problemas más frecuentes en relacionados con la carga mental de trabajo es la sobrecarga laboral, la monotonía de las tareas a realizar, la competencia laboral, la repetitividad de las tareas, la presión y el aislamiento. Hoy en día además se incluye el acoso laboral.

Como medida preventiva hoy en día se realiza actividades que ayudan a mejorar el ambiente laboral, mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales, y junto con ello a disminuir la ocurrencia de malestares de tipo osteomusculares generados por la tensión del trabajo.

Un programa de pausas saludables incorpora todas las herramientas que ayudan a prevenir patologías de tipo osteomusculares y de carga mental.

La rutina considera ejercicios de tipo compensatorios durante la jornada laboral y se efectúan en el lugar de trabajo. Además de efectuar ejercicios de estiramientos, de movilidad articular, se realizan juegos en los que interactúan todos los niveles jerárquicos de la empresa.

4.- Condiciones de Seguridad en la Oficina: Orden y limpieza en oficinas

- El orden y limpieza debe constituir una actividad diaria en el lugar de trabajo, todo esto con el fin de evitar accidentes por la falta de éste.
- El orden y limpieza debe ser un trabajo en conjunto con todos los integrantes de la empresa, desde los directivos hasta los trabajadores. Cada uno cumplirá un papel importante en el desarrollo del programa de orden y limpieza que se implementará en la organización.

Algunas ventajas del orden y limpieza son:

- Ahorro de tiempo al desarrollar los trabajos
- Mejora la calidad del trabajo y de los productos
- Aumento de la productividad
- Ambientes laborales más agradables
- Menor riesgo de ocurrencia de accidentes de trabajo y enfermedades laborales

Como mantener el orden y limpieza y evitar accidentes

- Mantener el escritorio o lugar de trabajo ordenado y libre de elementos innecesarios o que no se utilicen.
- No guarde o almacene alimentos o sobrantes de ellos en cajones o cajas, que puedan atraer roedores o insectos, siendo estos causales de enfermedades.
- Mantenga pasillos libres de obstáculos y de todo elemento que impida un fácil desplazamiento por ellos. Además estos pueden ser causal de accidentes.
- Luego de usar los archiveros y cajones ciérrelos, evitando así golpes o caídas.
- No consuma alimentos ni fume en el lugar de trabajo. Destine un lugar ventilado para fumar.
- No almacene materiales o elementos en altura, de éste modo evitará que estos caigan y ocasionen accidentes. Almacenar los elementos de mayor peso en la parte inferior.

Como evitar caídas

- Para evitar caídas es fundamental observar por donde se está desplazando. si es posible elimine los riesgos como cables en pasillos de circulación, derrame de líquidos, cajones o archivadores abiertos, alfombras sobrepuestas.
- No corra por las escaleras. Bajar y subir siempre apoyado de las barandas.

- No se desplace con elementos que impidan visualizar por dónde camina o se desplaza.
- Las puertas o mamparas de vidrio deben contar con elementos decorativos o sobresalientes para poder verlas y evitar choques contra ellas y caídas.
- No se debe reclinar hacia atrás en su silla, ya que puede volcarse. Si utiliza silla giratoria, asegúrese que cuente con todas sus ruedas, de lo contrario informe a mantención para su reparación.
- Cuando requiera alcanzar elementos que se encuentren en altura, súbese en escaleras firmes diseñadas para este fin. No se arriesgue innecesariamente.

Como evitar riesgos por contacto eléctrico

- Los equipos eléctricos deben encontrarse en buenas condiciones, con sus conexiones y cables en buen estado y no alterados.
- En forma inmediata se debe comunicar los desperfectos eléctricos, no realice reparaciones provisionales y sin tener conocimiento sobre el tema.
- No sobrecargue los circuitos eléctricos, evitando así cortocircuitos y daños a los equipos.
- No manipule equipos eléctricos en lugares húmedos, evitando de este modo accidentes por electricidad.

Como evitar riesgos de incendio

- Conserve el orden y limpieza en el lugar de trabajo.
- No acumule desperdicios ni materiales que aumenten la carga combustible (cartones, papeles, paños con cera)
- Evite fumar en el lugar de trabajo o cerca de almacenamiento de materiales inflamables.
- Desconecte al final de la jornada laboral los equipos eléctricos.
- No sobrecargue los circuitos eléctricos. Antes de la instalación de un nuevo enchufe se debe consultar a un especialista autorizado para realizarla.

En caso de producirse un incendio:

- **Mantenga la calma.**
- **No corra por las escaleras descienda sólo por el costado derecho permitiendo de este modo el rápido acceso de bomberos al recinto.**
- **Siga las instrucciones del personal encargado de la evacuación.**
- **Identifique la zona de seguridad del recinto y desplácese hacia ella.**
- **Al abandonar el lugar, cierre las puertas a su paso, evitando así la propagación del fuego.**
- **Si el lugar se encuentra invadido por humo, desplácese tan cerca del suelo como le sea posible. Recuerde que el humo es más peligroso y al inhalarlo se producen intoxicaciones y quemaduras internas.**
- **No se devuelva en busca de objetos olvidados, su vida es más importante.**

CUIDANDO TU ESPALDA

- Realiza pequeñas pausas periódicas para contrarrestar el estatismo postural y la tensión muscular.
- Durante las pausas, aprovecha para dar algunos pasos, mueve suavemente el cuello, mira por la ventana.



- **Recuerda:** a pesar de que podamos determinar posturas más adecuadas que otras, lo idóneo es cambiar. Varía de postura con frecuencia.
- Como forma de contrarrestar la permanencia continuada en una misma posición en tu trabajo y el posible estrés, puedes realizar en tu tiempo libre alguna de estas actividades: natación, baile, aeróbic, yoga...
- Solicita fisioterapia si tienes problemas musculo esqueléticos. O Acude a tú Servicio Médico.
- Solicita cursos de formación en el área de prevención de riesgos.
- Al final de esta guía encontrarás algunos ejercicios de estiramientos y relajación.

CUIDANDO TU VISTA

Ajusta el tamaño de los caracteres de los textos en la pantalla: es importante que te resulte cómoda su lectura.

- Realiza pequeñas pausas periódicas y, si te resulta posible, alterna este trabajo con otro tipo de tareas que te exijan menor esfuerzo visual.



- Parpadea a menudo.
- De vez en cuando, destina unos instantes de tu tiempo a contemplar alguna escena lejana: te relajará y, además, tus ojos descansarán.

Además puedes realizar alguno de estos ejercicios:

- Frótate las manos y colócalas, a modo de cuencos, sobre los ojos cerrados. Mantenlas así durante 30 segundos te puede proporcionar descanso visual y mental.
- Cierra los ojos y gira el globo ocular en todas direcciones.
- Presiona ligeramente los párpados con los dedos o las palmas de las manos.
- Realiza pequeños masajes musculares colocando los índices por encima de las mejillas.
- Presiona por encima de las cejas con ayuda del pulgar y el índice.
- Si tienes que utilizar gafas, se recomiendan las lentes unifocales y evitar vidrios coloreados.
- Vigila tu salud visual.

CUIDANDO TUS MANOS

Te indicamos estos ejercicios para prevenir la aparición del síndrome del túnel carpiano –originado por la realización continuada de movimientos repetidos–. Puedes realizarlos aprovechando las pequeñas pausas que se recomiendan para los usuarios de las pantallas de visualización de datos.

Especialmente, si notas hormigueo o entumecimiento en las manos, deja de teclear y haz estos ejercicios:

- Colócate de forma que estés apoyado cómodamente sobre una mesa, de manera que tu muñeca y mano queden fuera de la misma, y la palma de la mano mire hacia el suelo. Gira la mano en el sentido de la flecha.



- Colócate en la misma posición que en el ejercicio anterior y lleva la mano hacia arriba y hacia abajo, como se indica en el dibujo.



- Cómodamente apoyados los antebrazos sobre una mesa, cierra los puños con fuerza y abre las manos de golpe.



¿Cómo podemos saber si estamos afectados por el Síndrome del Túnel Carpiano?

Para conocer la respuesta, se realiza el Test de Phalen:

Flexiona ambas manos hasta que el dorso de las mismas esté en contacto. Mantén esta posición entre 30 y 60 segundos. Si aparece dolor en las muñecas o en los tendones del antebrazo, entumecimiento, hormigueo, etc. entonces es aconsejable acudir al médico.



PESCANOVA



**GRUPO NUEVA
PESCANOVA**

Área de Prevención de Riesgos y Clima Laboral:
Info contacto – areaprevencion@nuevapescanova.com

Edición 2: Mayo 2017