



ACABADOS INDUSTRIALES
esymo metal

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
ESYMO METAL
CONDUCTOR

INFORMACION GENERAL.

La Prevención de Riesgos Laborales se ocupa de ofrecer las garantías y responsabilidades para la obtención de una mejora en sus condiciones de trabajo y la de los compañeros que le rodean. Esta labor se realizará mediante la detección de los riesgos con los que cohabitará en su lugar de trabajo, así como la eliminación o reducción en la medida de lo posible de estos riesgos. Para esta tarea su empresario nos contrata como servicio de prevención. Este trabajo se realizará en estrecha colaboración entre vosotros los trabajadores, la dirección de su empresa e **Ingeniería y Medicina Preventiva S.L.** como servicio de prevención ajeno representados por nuestros técnico.

El trabajo de nuestros técnicos consistirá en detectar los riesgos derivados en su ámbito de trabajo, realizar las recomendaciones y la planificación de las medidas preventivas a adoptar y completando este proceso **su empresa le dotará de la formación e información necesarias.**

Como ya hemos indicado anteriormente la prevención debe ser un trabajo en equipo en el cual estamos todos implicados, **RECUERDE** que la seguridad de sus compañeros esta en sus manos al igual que su seguridad esta en las manos de sus compañeros.

La legislación actualmente aplicable en materia de prevención de riesgos laborales y salud en el trabajo se concreta en la **LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES** (Ley 31/95, de 8 de noviembre publicada en el B.O.E de 10 de noviembre de 1995). Esta Ley se constituye en el pilar fundamental de la política de protección de la salud de los trabajadores y la prevención de los riesgos derivados del trabajo.

Las **responsabilidades del empresario** en esta materia se encuentran recogidas en el artículo 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Como condiciones iniciales el empresario deberá Actuar en todo momento, según los **principios de la acción preventiva:**

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no se pueden evitar.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Adaptar el trabajo a la persona.
- Tener en cuenta la evolución técnica.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Planificar la prevención en todos los niveles.
- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- Dar las debidas instrucciones a los trabajadores (formación e información).

Los **derechos** que la ley otorga a los trabajadores son:

- Protección frente a los Riesgos Laborales.
- Información, consulta y participación.
- Formación de los trabajadores.
- Derecho a recibir los Equipos de Protección Individual.

- Derecho a interrumpir su actividad cuando el propio trabajador considere que existe riesgo grave e inminente para su salud.
- Vigilancia de la salud.
- Derecho de representación.
- Derecho de Protección Específica. (maternidad, menores, trabajadores temporales o contratados por Empresas de Trabajo Temporal y aquellos trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos).

Los trabajadores tienen derecho a ser representados por un delegado de prevención los cuales asumen como funciones específicas todo lo referente a la seguridad en la empresa. Serán designados por y entre los representantes del personal y su número guardará relación con el total de los trabajadores de la empresa:

| NUMERO DE TRABAJADORES | DELEGADOS DE PREVENCIÓN |
|---------------------------|---|
| De 6 a 30 trabajadores | Delegado de personal = Delegado Prevención. |
| De 31 a 49 trabajadores | 1 Delegado de Prevención. |
| De 50 a 100 trabajadores | 2 Delegados de Prevención. |
| De 101 a 500 trabajadores | 3 Delegados de Prevención |

Al igual que la ley otorga derechos a los trabajadores también les proporciona ciertas obligaciones como son:

- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte en general.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- Informar de inmediato a su superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar actividades de protección y de prevención o en su caso al Servicio de Prevención acerca de cualquier situación que, a su juicio entrañe riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

Con este documento lo que pretendemos es la máxima eficacia en su trabajo provocando en usted una reflexión sobre sus tareas en la empresa. De esta forma y con el complemento de su propia experiencia, conseguir mejorar su calidad de vida y la de sus compañeros

ACTIVIDAD / PUESTO DE TRABAJO: CONDUCTOR.

RIESGOS ESPECIFICOS DE SU PUESTO DE TRABAJO.

| RIESGOS DE ACCIDENTES MAS FRECUENTES | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Caída de personas a distinto nivel.▪ Caída de personas al mismo nivel.▪ Caída de objetos en manipulación.▪ Caída de objetos desprendidos.▪ Pisadas sobre objeto.▪ Choque con objetos móviles.▪ Proyección de fragmentos.▪ Atrapamiento por vuelcos de maquinas o vehículos.▪ Golpes cortes por objetos o herramientas. | <ul style="list-style-type: none">▪ Exposición a temperaturas extremas.▪ Contactos térmicos.▪ Contactos eléctricos.▪ Incendios.▪ Ruido.▪ Vibraciones.▪ Carga física. Posición.▪ Carga física. Manejo de cargas.▪ Carga física. Desplazamientos.▪ Accidente “in itinere”.▪ Carga mental. |

CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

Se produce como consecuencia de caídas de lugares que se encuentren a un nivel superior al nivel del suelo.

- Antes de la utilización de escaleras, escaleras fijas, andamios... los trabajadores deberán comprobar la solidez de la herramienta que van a utilizar, si no cumpliese los requisitos mínimos se le comunicaría al superior jerárquico inminente y no se utilizarían. Se prestará especial atención a las medidas de seguridad de las escaleras de tijera tensores...
- Nunca se subirán dos personas a la vez en una escalera.
- No se deberá subir y bajar escaleras corriendo, ni sobrecargados, las operaciones de subida y bajada se realizarán de frente a la escalera.
- Los trabajadores se asegurarán que las escaleras que van a utilizar tienen las medidas de seguridad en buen estado, si no fuese así se desecharía.
- Cuando el operario lo considere oportuno las escaleras se fijaran a un punto seguro para evitar que la escalera se desplace lateralmente.
- Los asideros para la subida y bajada de los vehículos, así como los estribos para la misma función se mantendrán limpios de grasas, elementos cortantes y/o punzantes.

CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL / PISADAS SOBRE OBJETOS

Riesgos derivados del transito por los lugares de trabajo existiendo en los lugares de paso zonas húmedas, elementos fuera de su lugar original de ubicación.

- El trabajador mirará por la limpieza de su zona de trabajo no tirando papeles, colillas.... utilizando papeleras, contenedores... para este fin.

- Se respetara la señalización, no se cambiara de lugar, ni se tapaná y se hará caso de sus indicaciones.
- Los trabajos se realizaran aprovechando la iluminación que se posee, si el trabajador detectase una anomalía en estas instalaciones lo comunicará inmediatamente.
- Se mantendrá un almacenaje correcto para evitar que existan elementos fuera de su ubicación para evitar pisadas y caídas.
- El trabajador se concienciará que su trabajo termina con la recogida y almacenamiento de todas las herramientas y materiales que halla utilizado.

CAÍDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN.

Caídas de objetos o materiales durante las operaciones de transporte, colocación en altura o por su manipulación durante la realización de un trabajo.

- A la hora de la carga del camión la persona encargada de esta labor no sobrecargará respetará la altura máxima de apilamiento de las cargas, las colocará de forma ordenada evitando desplazar el centro de gravedad.
- Se respetará la altura máxima de apilamiento de las cargas para evitar el desprendimiento de las mismas.
- El almacenamiento debe ser regular, colocando las cargas mas pesadas en la parte inferior y las menos pesadas en la parte superior.
- Las herramientas manuales utilizadas por los trabajadores tendrán que estar en buen estado de uso y conservación, además de ser las idóneas para realizar el trabajo, cuando una de estas herramientas se encuentra en mal estado usted la desechará utilizando una que se encuentra en buen estado.
- Los elementos que entrañen peligro en su manipulación por sus características físicas no se deberán manipular y si se realizase se tendrán en cuenta estas características especiales, si son muy pesados se utilizaran elementos auxiliares mecánicos y si no es posible se le pedirá ayuda a un compañero.

CAIDAS DE OBJETOS DESPRENDIDOS

Caídas de objetos sin que se este manipulando y que se desprenden por razones varias pero sin mediar la mano del hombre.

- Se guardarán las Normas internas de manipulación de herramientas, útiles y equipos de trabajo, y se almacenan de forma segura.
- Los productos y bebidas estarán almacenados de manera que sean accesibles, sin que esto suponga un riesgo de desprendimiento del resto de los materiales almacenados.
- Se respetará la señalización en las zonas o lugares de trabajo en las cuales existan riesgos de caídas de objetos.
- Se recomienda colocar las cargas en el vehículo de forma que implique una variación del centro de gravedad que pueda producir un vuelco del vehículo.
- Los materiales cargados en los vehículos se fijaran de forma que no se desplacen cuando el transporte esté en marcha.



CHOQUE CON OBJETOS MÓVILES

Posibilidad de sufrir un golpe por partes móviles que pudieran presentar las maquinas fijas o por objetos y materiales empleados en manipulación y transporte.

- Se prohíbe trabajar dentro o cercano del radio de acción del vehículo mientras este se encuentre realizando maniobras.
- Se prohíbe trabajar dentro o cercano a la plataforma mientras esta se encuentre realizando maniobras de subida y bajada.
- Comprobación y conservación periódica de los elementos del vehículo así como el correcto funcionamiento del mismo, incluyendo el sistema de la plataforma elevadora.
- Conducción del vehículo sólo y exclusivamente por personal autorizado y en posesión de los permisos pertinentes.
- Las reparaciones u operaciones de mantenimiento se realizarán con el vehículo y motor parado y adecuadamente inmovilizado (si es necesario con calzos, etc.).

PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS.

Ocurre cuando se proyecta alguna partícula por una maquina al encontrarse tratando una pieza de materia prima que ha de ser elaborada.

- Los trabajadores se concienciarán que las protecciones son para su seguridad por tanto no las tocarán ni manipularán.
- Se utilizarán los equipos de protección individual necesarios como gafas de seguridad los cuales se utilizarán según las partículas que se pudiesen proyectar, se utilizarán también mascarillas de seguridad para la protección de la cara que serán abatibles o fijas según las necesidades, será necesario la utilización de guantes de seguridad.
- Todos los equipos de protección individual que se utilicen deberán ser certificados.

ATRAPAMIENTO POR VUELCO DE MAQUINA O VEHICULOS

Esta situación se produce cuando un operario o parte de su cuerpo es atrapado contra las partes de las maquinas o vehículos que, debido a condiciones inseguras, han perdido su estabilidad.

- Respetar el código de circulación. Circular con prudencia.
- La utilización de los vehículos quedara exclusivamente al personal cualificado.
- Se recomienda que los vehículos pasen las revisiones impuestas por ley.
- Se recomienda que las medidas de seguridad sean revisadas periódicamente.
- Es aconsejable que la carga se coloque de forma adecuada.
- Extremar las precauciones en zonas con pendientes, desniveles, curvas,....

GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS.

Producido por el contacto de objetos punzantes, cortantes o abrasivos con partes del cuerpo humano como pueden ser agujas, cutex, cuchillos...



- Los trabajadores utilizarán las herramientas manuales adecuadas a la tarea a realizar tanto en tamaño como en sus características.
- Comprobar que las herramientas manuales cumplen los siguientes requisitos
- Las partes cortantes y punzantes se mantendrán debidamente afiladas.
- Las cabezas metálicas estarán libres de rebabas.
- Se adaptarán protectores adecuados a aquellas herramientas que lo permitan.
- Cuando usted observe que alguna herramienta se encuentra en mal estado lo comunicará para que se le realice un mantenimiento conveniente de forma periódica por personal cualificado o en caso de no ser posible se sustituirá.

EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTES EXTREMAS.

Accidentes causados por alteraciones fisiológicas o por ambientes excesivamente fríos o calientes.

- El trabajador utilizará ropas adecuadas a la temperatura extrema a la que estará expuesto.
- Se recomienda la utilización de equipos de protección individual adecuados como ropa de trabajo, guantes aislantes de la temperatura...
- En caso de estar expuesto a temperaturas elevadas se hidratará convenientemente bebiendo agua en abundancia.

CONTACTOS TÉRMICOS

Accidentes debidos a temperaturas extremas de objetos (calientes o fríos), que entran en contacto con cualquier parte del cuerpo (Líquidos o sólidos).

- Aislar el foco que origina el riesgo de contacto térmico, siempre que sea posible.
- Señalizar el riesgo de contacto térmico.
- Los trabajadores se concienciarán que una correcta manipulación y mantenimiento de los equipos de frío y/o calor es una medida preventiva para evitar los riesgos.
- Se recomienda la utilización de las herramientas adecuadas para la manipulación de elementos que se encuentren a una elevada temperatura así como la utilización de los equipos de protección individual necesarios.
- Se aconseja limitar el acceso a superficies calientes o frías mediante la colocación de resguardos.

CONTACTOS ELÉCTRICOS.

Los contactos eléctricos se pueden producir de forma directa y de forma indirecta, de forma directa con partes activas de tensión y los contactos indirectos se producirán con partes que normalmente no tendrían tensión.

- Al detectar una avería eléctrica se comunicará al superior jerárquico inminente y no se manipulara excepto por personal cualificado o por empresas debidamente acreditadas para esta labor
- Las conexiones se harán siempre por medio de clavijas normalizadas y no directamente con el cable, nunca se puntearán los interruptores diferenciales, los cables a tierra deben estar siempre conectados, tener continuidad y hacer buen contacto, no se colocarán los cables sobre aristas vivas y a ser posible sin que interrumpen zonas de trabajo o tránsito. Nunca se tirará del cable de alimentación para desenchufar los equipos.
- Se desconectarán los equipos de trabajo al término de su utilización o en caso de pausa prolongada, y en caso de reparación o revisión es elemental su previa desconexión.
- No se abusará de la utilización de conexiones múltiples (ladrones), da lugar a calentamiento y discontinuidad en la toma de tierra.
- No utilizar aparatos eléctricos ni manipular instalaciones eléctricas, cuando accidentalmente se encuentren mojadas las manos, Se recomienda secárselas adecuadamente antes de proceder al conexionado/ descohesionado y utilización de los equipos de trabajo.

INCENDIOS.

Se producen cuando entran en contacto focos de calor y productos combustibles pudiendo extenderse si no se detiene a tiempo.

- Los extintores nunca deberán ser tapados por ropas sacos..., las señalizaciones obligatorias que deben acompañar a los extintores también deben permanecer visibles sin elementos que entorpezcan su visión
- Los trabajadores serán concientes que los elementos que se tiren al suelo (papeles, trapos...) pueden ser focos de incendios o de su propagación, por tanto los materiales de desecho se depositaran en las papeleras o contenedores preparados para tal efecto.
- En caso de emergencia se deberá circular por las vías de evacuación, se respetaran la señalización colocadas con este fin.
- Se mantendrá por parte del encargado del almacén un correcto almacenaje y se cuidará que el almacén tenga la suficiente ventilación
- Los encargados del almacenaje tendrán en cuenta las características de las sustancias antes de ser almacenadas. Se prohíbe el almacenamiento de materias que puedan interaccionar y producir reacciones exotérmicas.
- La rápida detección de un incendio y su rápida comunicación al superior son fundamentales para una rápida extinción, evacuación y conseguir minimizar los daños.

Llama a los
profesionales

**NO
MANI
PULE
S
LAS
MÁQ
UINA
S,
LLAM
ANO
S A
LOS
DE
MAN
TENI
MIEN
TO**



RUIDO.

Todo sonido no grato, que puede interferir o impedir alguna actividad humana.

- Aislar las fuentes de ruido como primera opción si no fuera posible se utilizaría los equipos de protección individual como tapones, orejeras...
- A las máquinas cuando se le realice el mantenimiento se cuidará de ponerlas a punto para evitar ruido excesivo.
- Se evaluarán el ruido en los puestos de trabajo mediante las audiometrías.

VIBRACIONES.

Es la oscilación de partículas alrededor de un punto, los efectos se considerarán como una transferencia de energía al cuerpo humano.

- Se utilizarán la maquinaria con aislamiento contra las vibraciones.
- Cuando las máquinas sean las que provocan las vibraciones se le colocarán materiales absorbentes de las vibraciones.
- Se diseñarán las herramientas adaptándolas a los trabajadores.
- Establecimiento de suspensiones adecuadas a los vehículos.

CARGA FÍSICA. MANEJO DE CARGAS.

Se produce cuando la tarea que desarrolla un trabajador le obliga a permanecer un tiempo excesivo una postura inadecuada o cuando se realice un manejo de cargas que produzca un deterioro de la condición física

- Los operarios evitarán en la medida de lo posible trabajos que requieran posturas forzadas.
- Se deben diseñar las tareas para poder compaginar el trabajo de pie y sentado, será preferible el trabajo sentado.
- Cuando se manipulen cargas se tendrá en cuenta las siguientes indicaciones.
- Los trabajadores antes de afrontar el manejo manual de una carga tendrán en cuenta el peso aproximado, si tiene bordes cortantes, clavos, astillas..., se tomará también el estado del embalaje.
 - I. No sobrepasar los límites establecidos para el manejo de cargas.
 - II. Reducir la repetitividad de la tarea reestructurando el método de trabajo de forma que se alternen diferentes grupos musculares introduciendo rotación de tareas.
 - III. Se deben manejar manualmente las cargas sólo si las dimensiones son reducidas y se pueden asir fácilmente.
 - IV. Para los desplazamientos, se reducirán el número de éstos y se realizarán pausas. Cuando se produzcan desplazamientos manipulando cargas, habrá que reducir el peso de éstas por debajo de 2 Kg. y el desplazamiento a 2 m.
 - V. Se recomienda que para el manejo manual de piezas o herramientas se sigan las siguientes instrucciones:
 - a) Apoyar los pies firmemente.



b) Separar los mismos entre sí una distancia equivalente a la que hay entre los hombros.

c) Doblar las rodillas para coger el peso, mantener la espalda recta en todo momento.

d) Levantar el peso gradualmente enderezando las piernas.

e) Solicitar ayuda a un compañero en caso de que la carga sea demasiado pesada.

Se recomienda la utilización de elementos mecánicos para el manejo y transporte de cargas.

Se aconseja realizar descansos cortos y constantes cuando la postura adoptada para realizar el trabajo sea pesada o incómoda para el trabajador.

En la realización de trabajos en los que se tenga que permanecer de rodillas se aconseja que el trabajador utilice rodillera

- Se utilizarán los equipos de protección individual adecuados como pueden ser botas de seguridad con suela antideslizante, guantes, casco cuando sea necesario, faja para la sujeción de las vértebras lumbares.

CARGA FÍSICA. POSICIÓN.

Cando un trabajador se ve obligado a permanecer durante un tiempo prolongado de tiempo en una postura forzada obligada por el trabajo que realiza.

Podemos hacer una diferenciación que sería:

- Trabajo de pie:
 - Se tendrá en cuenta la altura del plano de trabajo, para la determinación de esta altura nos guiaremos por la altura de los codos.
 - Se establecerán descansos y se utilizará un asiento siempre que sea posible.
 - El calzado utilizado será adecuado ancho, sujeto por el tacón y seguro....
- Trabajo sentado:
 - Se tendrá en cuenta la altura del plano de trabajo, para la determinación de esta altura nos guiaremos por la altura de los codos.
 - Se mantendrá el tronco erguido y cerca del plano de trabajo evitando torsiones del mismo.
 - Las zonas sobre las que se trabajará tendrán las dimensiones adecuadas

CARGA FÍSICA. DESPLAZAMIENTO

Se produce por los esfuerzos musculares dinámicos que el trabajador realiza, debido a las exigencias de movimiento o transito sin carga, durante la jornada de trabajo.

- En desplazamientos horizontales con carga, esta se deberá llevar equilibradamente.
- Las cargas pesadas deben dividirse en dos, a ser posible, para que puedan ser llevadas a cada lado.

- La carga se debe sostener próxima al cuerpo, los brazos cerca del cuerpo y siempre que sea posible en posición recta con los codos descansando en ambos lados y el peso balanceado parejamente.
- Si es necesario llevar una carga pesada con un solo brazo, hay que colocarla muy próxima a la articulación del codo.
- Se recomienda no tirar de la carga para su desplazamiento sino empujarla.
- Para empujar correctamente una carga debe colocarse un pie detrás de otro y repartir el peso parejamente entre ambos, mantener la espalda recta y usar la fuerza de las piernas y brazos para mover el objeto.
- En cualquier desplazamiento que deba realizarse, se atenderá a las siguientes indicaciones:
 - No doblar la espalda.
 - No caminar apresuradamente.
 - Mantener los hombros nivelados y la espalda derecha.

ACCIDENTES “IN ITINERE”

Son los producidos en el trayecto de su casa al lugar de su trabajo y la vuelta a su casa siempre y cuando sea el camino habitual.

- Cumplir con las normas de circulación establecidas en el Código de circulación de vehículos y Seguridad vial.
- Contratación del Seguro Obligatorio de vehículos por parte del usuario.
- Obligatoriedad de revisar periódicamente los elementos funcionales del vehículo: frenos, amortiguadores, neumáticos..., así como la I.T.V.
- Llevar una relación de teléfonos de urgencias.
- El trabajador deberá estar en posesión del carnet de conducir necesario para el vehículo en el que se desplace.

CARGA MENTAL.

La carga mental se produce al someter los mecanismos de percepción y atención a un esfuerzo continuado durante la realización de un trabajo.

- Los trabajadores se tomaran pequeñas pausas.
- Se intentara alternar las tareas para hacer el trabajo más cómodo.
- Se adaptará el puesto de trabajo a sus condiciones.

Todo lo anteriormente expuesto esta recogido en los reales decretos que se exponen a continuación.

- Real Decreto 485/1997, de 14 de Abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de Abril, por el que se establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de Abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionas con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.