TRABAJOS EN PANADERIA

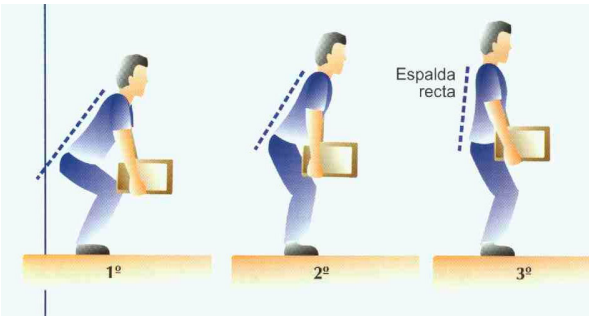
Con carácter general:

- Preste especial atención en la realización del trabajo.
- Informe a sus superiores de cualquier anomalía que detecte durante el servicio.
- Utilice los medios facilitados por la Empresa de forma correcta.

Tenga en cuenta además que:

- Hay que mantener el orden en el centro de trabajo, no dejando materiales y obstáculos en el suelo que puedan suponer un accidente.
- Al sentarse, adoptar posturas correctas de trabajo.
- Si es necesario acceder a lugares de altura utilizar escaleras de mano de forma correcta y no elementos inestables (cajas, sillas giratorias, etc.).
- Colocar los materiales más pesados en las baldas inferiores de las estanterías y los de uso más habitual en las baldas centrales, a media altura.
- No sobre cargar las estanterías.
- Si se produce el vuelco de una estantería o armario, escapar lo más rápidamente, nunca intentar sujetarlo.
- No utilice enchufes intermedios (multiplicadores o ladrones), ya que sobrecargan la instalación eléctrica.
- No encienda luces, enchufe o desenchufe aparatos eléctricos con las manos mojadas o pisando sobre mojado.
- Los empalmes de cables, cuando deban hacerse, se harán con las clavijas macho-hembra adecuadas.
- Al desenchufar, no se tirará del cable. Se tirará de la clavija.

- Extreme las precauciones con las estufas eléctricas. No las sitúe junto a objetos inflamables (de papel, madera, tela, etc.). Desenchúfelas siempre que no estén en uso o cuando se abandone la oficina.
- Llevar a cabo una correcta manipulación de las cargas. El levantamiento de cargas debe hacerse manteniendo la espalda recta al ponerse de cuclillas, expirar en el momento de hacer el esfuerzo, el cuello y la cabeza deben alienarse con el



plano de la espalda manteniendo derecha y firme la columna vertebral, agarrando firmemente la carga a levantar y mantenerla lo más próxima posible al cuerpo.
- Las herramientas de corte como las tijeras o cuter deben guardarse correctamente en un cajón de la mesa y no dejarlas dispersas tras utilizarlas.
- Antes de manipular una máquina para su mantenimiento o reparación se debe desconectarla de la fuente de alimentación.
- No tirar en la papelera vidrios rotos o materiales cortantes sin proteger.
- Está terminantemente prohibido ingerir bebidas alcohólicas durante la jornada laboral.

DESPACHO

Puestos de trabajo de pie:

Los trabajos que han de realizarse de pie presentan algunos inconvenientes: circulación lenta de la sangre por las piernas; peso del cuerpo soportado sobre una base de escasas superficie; tensión muscular constante para mantener el equilibrio, tensión que aumenta al inclinarse hacia delante.

Para evitar dichos problemas deben respetarse los siguientes principios:

- Adoptar una actitud corporal correcta, manteniendo la columna vertebral recta, pero sin forzar la postura en exceso.
- El plano de trabajo debe estar a nivel de los codos del operario, en términos

generales, si bien puede variar según las características de la tarea.

- No es aconsejable permanecer de pie en la misma posición durante mucho tiempo, hay que tratar de mantener, alternativamente, un pie levantado, descansándolo sobre algo (reposapiés, banqueta, barras o listones, etc.)
- Deben realizarse pausas, cambiando la posición del cuerpo y efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Para manejar cargas estando de pie hay que evitar torcer el tronco. Es mejor girar todo el cuerpo dando pasos cortos.

Puesto de trabajo sentado:

En el trabajo sentado también se debe observar una actitud corporal correcta. Porque un trabajo estático realizado en una postura incorrecta puede ser tan nocivo como la realización de esfuerzos repetidos. Se debe tener en cuenta:

- El plano de la mesa generalmente debe estar a nivel de los codos de los trabajadores.

- La altura de la silla debe ser adecuada para cada persona consiguiendo un ángulo de flexión de la rodilla de 90º y estando los músculos de los muslos relajados.
- La silla debe contar con un apoyo lumbar regulable en altura y profundidad.
- Si por el motivo que fuera la altura del asiento fuera superior a la longitud de las piernas y como consecuencia de los pies no descansan en el suelo, debe utilizarse reposapiés.
- Las personas cuyas ocupaciones les exijan permanecer sentados durante muchas horas, deben levantarse cada cierto tiempo y estirar el cuerpo.

PANADERO

- Cuando se trabaja manipulando productos frescos debe ponerse un cuidado especial, ya que un adecuado manejo, conservación y almacenamiento de los alimentos previene accidentes y enfermedades, tanto para los propios trabajadores como para los clientes.
- Es obligatorio que los trabajadores dispongan del carné de manipulador de alimentos (para la realización de tareas de manipulación, reposición, recepción…)
- Debe cuidarse que los productos alimenticios no entren en contacto con sustancias químicas (productos de limpieza, insecticidas, etc.)
- Revisar las fechas de caducidad, retirando los productos caducados.
- Vigilar la higiene y limpieza escrupulosa de lugares donde almacenan y de los puestos donde se expenden los productos alimenticios.
- Queda prohibido trabajar con relojes, pulseras, anillos. El pelo largo debe recogerse con gorras o cintas.

- Queda prohibido:

  - Simultanear esta actividad laboral específica con cualquier otra que pueda suponer una fuente de contaminación.

  - Comer, fumar o masticar chicle o tabaco en los locales de elaboración, distribución y venta.

  - Utilizar prendas de trabajo que no reúnan las condiciones de limpieza reglamentarias.

  - Efectuar cualquier manipulación de materias primas, masas o productos acabados con las manos, sin que previamente se haya procedido a una cuidadosa limpieza de las mismas.

- En el tallado de barra, si esta se realiza de forma manual, se debe tener cuidado con la manipulación de la cuchilla. Con objeto de que las barras cojan volúmenes adecuados y que liberen la menor cantidad de gases en la cocción se recomienda que el tallado se realice con cortes prácticamente horizontales.

- Deberá utilizar las manoplas de protección y los mandiles para el manejo de los carros y las bandejas a la salida del horno. En el momento de abrir las puertas del horno para introducir los carros de bandejas o las bandejas o, en su caso, para extraerlas una vez realizada la cocción, se debe tener especial cuidado con los golpes de calor y los vapores que pueden recibirse, sobre todo en la cara, y especialmente, en los ojos, ya que el vapor, los productos horneados o los equipos no aislados pueden provocar quemaduras.

- En el uso de la cinta de reposo y formadoras de barra se debe tener especial cuidado con el atrapamiento por los rodillos y cadenas de arrastre por lo que deben contar con barreras de protección que impida el contacto con los mismos.

- En el uso de amasadoras, batidoras y refinadoras no suministrar materia prima cuando estén en funcionamiento. Hacer un adecuado uso de los dispositivos de protección. No comenzar a sacar la masa hasta que la máquina esté completamente parada.
- En caso de atasco o mal funcionamiento de la pesadora o amasadora no se accederá a la misma sin haberla desconectado primero.
- Se deben revisar periódicamente el estado de los cuchillos y de las máquinas de corte: el filo de las hojas y también el estado de las empuñaduras. Afilarlos tantas veces sea necesario. Rechazar los cuchillos con la hoja mellada, el mango deteriorado, que no dispongan de guarda en el extremo del mango o punta redondeada.
- En cuanto al manejo de los cuchillos, usarlos de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo. No limpiar los cuchillos con el delantal u otra parte del vestido, sino con una toalla o trapo, manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que lo limpia. Mantener distancias apropiadas entre los operarios que utilizan cuchillos simultáneamente. No utilizar los cuchillos como herramientas (destornillador, abrelatas, etc.).
- El manipulador de alimentos debe: mantener una escrupulosa higiene personal (sobre todo de manos y uñas); no fumar cuando se manipulan estos productos; no estornudar o toser sobre los alimentos; en caso de tener heridas o cortes en las manos se deben emplear dediles o guantes de goma como protección adecuada; usar ropa limpia.

TRABAJOS DE ARTES GRÁFICAS

Son numerosos los accidentes que ocurren anualmente en los talleres, como consecuencia muchas veces de un mal actuar.

Con éste boletín se pretende paliar o minimizar estos riesgos, dando a conocer a los trabajadores una serie de medidas y actuaciones de carácter preventivo.

Existen una serie de elementos o factores a tener en cuenta para que las tareas se lleven a cabo de forma segura.

CON CARÁCTER GENERAL:

- Preste especial atención en la realización del trabajo.
- Informe a sus superiores de cualquier anomalía que detecte durante el ejercicio del trabajo.
- Utilice los medios facilitados por la Empresa de forma correcta.

ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS:

Pueden darse al utilizar máquinas como plegadoras, rotativas, troqueladoras, cosedoras, prensa, etc.

- Comprar máquinas seguras que tengan el marcado CE.
- Cumplir con las normas de seguridad indicadas en la hoja de instrucciones de uso al fabricante.

- Proteger la parte peligrosa de las máquinas y herramientas con resguardos regulables o retráctiles y/o barreras inmateriales (tarimas sensibles de inmovilización, células fotoeléctricas).
- Las máquinas dispondrán de cerramientos para evitar el contacto de los trabajadores con órganos en movimiento de las rotativas durante los procesos, de manera que la máquina se pare ante la presencia del trabajador.
- Comprobar periódicamente que los dispositivos de protección por recubrimiento, cercado, etc. son eficaces.
- Usar dispositivos de protección tipo defensa o barrera.
- Disponer de pulsadores de parada de emergencia.
- Utilizar las herramientas y el utillaje adecuados a cada operación que se debe realizar.
- Utilizar equipos de protección individual, con marcado CE, que sean necesarios en cada operación (p.ej. guantes, gafas).
- Mantener las distancias adecuadas entre las máquinas.

CORTES Y AMPUTACIONES POR LOS ELEMENTOS CORTANTES DE MÁQUINAS, HERRAMIENTAS Y SUPERFICIES PELIGROSAS:

Por guillotinas, cosedoras, cuters, planchas metálicas, papel, cuchillas, etc.

- Comprar máquinas seguras que tengan el marcado CE.
- Proteger la parte cortante de las máquinas y herramientas con resguardos regulables o retráctiles y/o barreras inmateriales (tarimas sensibles de inmovilización, células fotoeléctricas).
- Utilizar dispositivos de protección que obliguen a la acción simultánea de las dos manos.
- Usar dispositivos de protección tipo defensa o barrera.

- Disponer de resguardos fijos (barreras, pantallas), envolventes o distanciadores, si no es necesario acceder a la zona peligrosa.
- Comprobar la eficacia de los dispositivos de protección y de los circuitos de mando.
- Utilizar las máquinas sólo aquellas personas designadas por el empresario, que han de ser informadas de sus peligros y adiestradas en su manejo.
- Utilizar las máquinas de acuerdo con las instrucciones del fabricante y sólo en aquellos trabajos para los que han sido diseñados.
- Utilizar equipos de protección individual, con marcado CE, que sean necesarios en cada operación (p.ej. guantes, gafas).
- Guardar las herramientas cortantes en fundas y/o soportes adecuados.
- Utilizar herramientas con mangos bien diseñados (guardamanos).
- Mantener las distancias adecuadas entre las máquinas.

CAÍDAS DE ALTURA:

Desde escaleras, altillos o zonas de trabajo elevadas, almacenamientos elevados, huecos o aberturas en el piso.

- Si es necesario acceder a lugares de altura, como son estanterías, altillos etc. abstenerse de usar sillas, cajas, papeleras, taburetes improvisados. Se deberán utilizar escaleras de mano, con sus correspondientes dispositivos de apoyo en su parte inferior y dispositivos de enganche en la parte superior.

- Observar bien una escalera antes de utilizarla, para comprobar que está en perfectas condiciones
- No pasar nunca desde una escalera de mano a un estante, plataforma etc.

- No utilizar escaleras de tijera, como escaleras de mano.
- Usar escaleras de tijeras para acceder a las baldas superiores de las estanterías.
- Asegurar todos los elementos de las escaleras de mano, colocar apoyos antideslizantes y prestar atención al ángulo de colocación y forma de utilización.
- Colocar en los altillos o zonas de trabajo elevadas barandillas, barras intermedias y plintos.
- Bloquear el acceso a zonas de trabajo elevadas (superior a 2m) que carecen de protección en su contorno.
- Cubrir las aberturas en el suelo o colocar barandillas, barras intermedias y plintos en todo el perímetro de los huecos.
- Acceso a zonas de almacenamiento elevadas mediante escaleras fijas o móviles perfectamente aseguradas, plataformas de trabajo adecuadas o ascensores.
- Cuando en el centro haya escaleras camine a una velocidad normal, pise todos los escalones no salte para ir más rápido, esto puede dar lugar a un accidente.

CAÍDAS AL MISMO NIVEL:

Por suelos sucios o resbaladizos, obstáculos en los pasos o accesos, falta de iluminación, suelos irregulares, desniveles y/o escaleras.

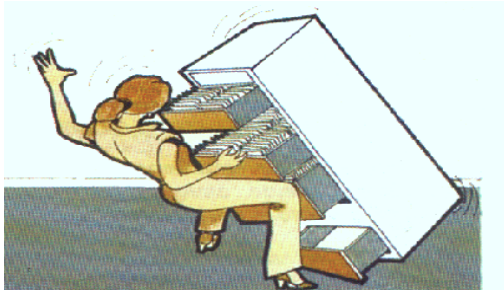
- Mantener el orden en el centro de trabajo, no se deberán dejar elementos que pueden parecer inofensivos (caja de papel, cable de teléfono, alargador...), que puedan provocar un accidente. Dejar libres de obstáculos las zonas de paso.
- No corra por los pasillos, camine a velocidad normal.
- Eliminar la suciedad, papeles, polvo, grasas, desperdicios y obstáculos contra los que se pueda tropezar.
- Retirar los objetos innecesarios, envases, herramientas que no se están utilizando, etc.
- Ordenar las herramientas en paneles o cajas, y los materiales que se necesitan para trabajar (piezas, envases, etc.). Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa.
- Marcar y señalizar los obstáculos, desniveles y escalones que no puedan ser eliminados.
- Mantener las vías de acceso y los pasos perfectamente iluminados.

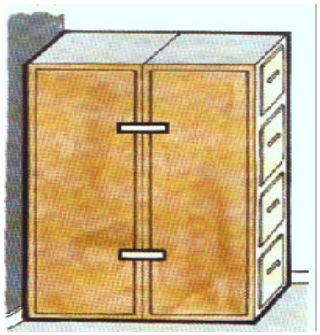
CAÍDAS DE OBJETOS:

Por carretillas elevadoras, traspaletas, estanterías, palets, etc.

- Prestar atención a la capacidad de carga del medio de elevación y al equilibrado de los materiales.
- Ubicar y fijar el cargamento correctamente.
- Respetar las distancias de seguridad, poner vallas.
- Instalar bloqueo automático en todos los sistemas hidráulicos.
- Realizar mantenimiento periódico de los equipos.
- Informar del uso correcto de los medios de elevación y transporte de cargas.

- Sujetar o anclar firmemente las estanterías a elementos sólidos como paredes o suelos, arriostrar su armazón y colocar los objetos más pesados en la posición más baja de las estanterías.
- No permitir que se supere la capacidad de carga de las estanterías.
- No colocar los objetos más pesados o voluminosos en las baldas superiores.
- No dejar objetos almacenados en el suelo delante de los estantes.
- No intente nunca sujetar un armario que se está cayendo.





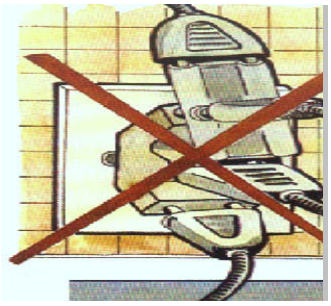
- Si se usan armarios archivadores verticales, no abrir simultáneamente los dos cajones superiores para evitar vuelcos.
- Garantizar la estabilidad de los apilamientos, respetando la altura máxima permitida según los casos.
- Instalar barandillas con balaustres (barras verticales) o listón intermedio horizontal y rodapiés para impedir la caída de objetos almacenados en altillos, pisos elevados, etc.

CONTACTO ELÉCTRICO:

Tanto directos, como indirectos, en instalaciones eléctricas y/o herramientas o máquinas dañadas.

- No utilice enchufes intermedios (multiplicadores o ladrones), ya que sobrecargan la instalación eléctrica.
- No encienda luces, enchufe o desenchufe aparatos eléctricos con las manos mojadas o pisando sobre mojado.

- Los empalmes de cables, cuando deban hacerse, se harán con las clavijas macho-hembra adecuadas.



- Al desenchufar, no se tirará del cable. Se tomará de la clavija.
- Evitar limpiar cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica con sprays o con líquidos a menos que sea apropiado.
- Llevar a cabo un examen periódico de las instalaciones eléctricas y del material eléctrico por personal especializado.

EXPOSICIÓN A FUENTES DE RUIDO:

Debido a máquinas como imprimidoras, plegadoras, etc.

- Comprar máquinas y demás equipos de trabajo teniendo en cuenta el nivel de ruido que producen durante su normal funcionamiento.
- Efectuar el mantenimiento adecuado en maquinaria y herramientas.
- Utilizar revestimientos en paredes y techo, que absorban el ruido.
- Aislar las fuentes de ruido.
- Reducir los tiempos de exposición estableciendo turnos de trabajo, evitar el paso por zonas de alta exposición, etc.
- Delimitar y señalizar las zonas de exposición al ruido.
- Utilizar los medios de protección individual contra el ruido, que tenga marcado CE.
- Informar a los trabajadores del riesgo que supone trabajar con ruido.

QUEMADURAS:

Producida por contacto con productos o superficies calientes como encoladoras, retractiladora, etc.

- Colocar la señalización adecuada.
- Trabajar en espacios lo más amplios posible y en todo caso no cerrados.
- Aislar térmicamente las superficies calientes de los equipos.
- Utilizar equipos de protección individual que tengan marcado CE (guantes).

EXPOSICIÓN A RADIACIONES:

Por emisión en procesos como fotocomposición (insoladoras), Offset (láser), huecograbado, serigrafía, flexografía, reprografía, etc.

- Aislar y/o apantallar convenientemente los equipos (por ej. cortinas, pantallas, etc.).
- Señalizar las zonas de riesgo indicando clase y/o categoría.
- Prohibir la manipulación de las fuentes de radiación láser.
- Utilizar sistemas de enclavamiento en los equipos de rayos láser.
- Informar a los trabajadores del riesgo que supone trabajar con equipos o instalaciones que emiten radiaciones.
- Utilizar equipos de protección individual, con el marcado CE (guantes, pantallas, etc.).

CONTACTO CON PRODUCTOS QUE CONTIENE SUSTANCIAS QUÍMICAS PELIGROSAS:

Debido a disolventes, tintas, disolventes y pegamentos, adhesivos, colas, sustancias cáusticas y corrosivas, líquidos para el revelado fotográfico, fotolitos, etc.

- Utilizar sustancias que tienen las mismas propiedades pero son menos peligrosas.
- Exigir al fabricante las fichas de datos de seguridad de los productos.
- Evitar el contacto de sustancias con la piel, utilizando sistemas cerrados, mezcladores, homogeneizadores, paletas, etc.
- Preparar los productos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. No realizar mezclas de productos que no estén expresamente indicadas por el mismo.
- Disponer de duchas, fuentes lavaojos.
- Evitar el uso de disolventes para la limpieza de manos. Utilizar jabones adecuados.
- Disponer y utilizar los equipos de protección individual, con marcado CE, según las prescripciones de uso de estos y la ficha de datos de seguridad de los productos (guantes, gafas, pantallas, mandiles).

- Almacenar los productos en lugares adecuados.
- Mantener los recipientes cerrados.
- Disponer de métodos de neutralización y recogida de derrames, y de eliminación de residuos.
- Disponer de recipientes con tapa de cierre automático para depositar los trapos u otros materiales impregnados con estos productos.

EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS PELIGROSAS:

Debidas al proceso de trabajo por disolventes, tintas, disolventes y pegamentos, adhesivos, colas, sustancias cáusticas y corrosivas, líquidos para el revelado fotográfico, fotolitos, etc.

- Ventilación adecuada del local, ya sea natural o forzada.
- Utilizar sistemas cerrados para minimizar la liberación de los contaminantes.
- Instalar sistemas de extracción localizada en el lugar de origen de los contaminantes.
- Realizar controles ambientales periódicos.
- Realizar la limpieza de los utensilios en locales bien ventilados.
- Mantener los recipientes de tintas y disolventes cerrados.
- Disponer de recipientes con tapa de cierre automático para depositar los trapos u otros materiales impregnados con otros productos.
- Utilizar equipos respiratorios de protección individual, con marcado CE, si no fuera posible o fuese insuficiente la extracción localizada.
- Proporcionar a los trabajadores expuestos información sobre los riesgos y formación adecuada para su prevención.

INCENDIOS:

Producida por trabajar con sólidos inflamables (papel, cartón, trapos, etc.), líquidos inflamables (disolventes, tintas, pegamentos, etc.), presencia de focos de ignición (cigarrillos encendidos, mecheros, chispas eléctricas, etc.), instalaciones eléctricas, electricidad estática.

- No deben fumar en las instalaciones ya que es probable que se desencadena un incendio.
- Almacenar los productos inflamables en locales distintos e independientes de los de trabajo, debidamente aislados y ventilados, o en armarios completamente aislados.
- Se deberá mantener limpio y ordenado el puesto de trabajo, no dejando restos de tela impregnados en disolventes y similares en los alrededores de las maquinarias.
- Extreme las precauciones con las estufas eléctricas. No las sitúe junto a objetos inflamables (de papel, cartón, disolventes, etc.). Desenchúfelas siempre que no estén en uso o cuando se abandone el taller.
- Deben saber utilizar los extintores.

EXPLOSIÓN

Producida por vapores o nieblas de disolventes orgánicos (gasóleo, gasolina, pintura, disolventes, etc).

- Controlar la concentración de polvos, gases y vapores inflamables (ventilación adecuada de los locales).
- Prohibir fumar en todo el recinto sujeto al riesgo.

- Eliminar la electricidad estática que se genera en máquinas, cilindros, bobinas, etc., poniendo a tierra y con conexiones equipotenciales los elementos conductores. Mantener una humedad relativa mínima del 50%.
- Evitar la existencia de concentraciones peligrosas de vapores inflamables en las zonas de generación de electricidad estática.

ILUMINACIÓN:

Por el lugar de trabajo, por equipos de trabajo como fotocomposición, por la tarea a realizar como la inspección de color.

- La iluminación adecuada y segura en los diferentes centros y puestos de trabajo, es un factor muy importante para una correcta realización de las tareas a efectuar. La iluminación natural es la de mayor calidad, pero los sistemas de iluminación no pueden estar basados sólo en ella, teniendo que emplear sistemas mixtos, que combinan la natural con la artificial.
- El nivel mínimo para tareas de inspección del color es de 1500 lux.
- Realizar mantenimiento periódico del sistema, cambiando las lámparas fundidas o agotadas y limpiando las lámparas y las luminarias.
- Procurar que la iluminación sea lo más uniforme posible, evitando contrastes excesivos entre la tarea y el resto de zonas.

MALAS POSTURAS, SOBREESFUERZOS, ETC.:

- Puestos de trabajo de pie:

Los trabajos que han de realizarse de pie presentan algunos inconvenientes: circulación lenta de la sangre por las piernas; peso del cuerpo soportado sobre una base de escasas

superficie; tensión muscular constante para mantener el equilibrio, tensión que aumenta al inclinarse hacia delante.

Para evitar dichos problemas deben respetarse los siguientes principios:

- Adoptar una actitud corporal correcta, manteniendo la columna vertebral recta, pero sin forzar la postura en exceso.
- El plano de trabajo debe estar a nivel de los codos del operario, en términos generales, si bien puede variar según las características de la tarea.
- No es aconsejable permanecer de pie en la misma posición durante mucho tiempo, hay que tratar de mantener, alternativamente, un pie levantado, descansándolo sobre algo (reposapiés, banqueta, barras o listones, etc.)
- Deben realizarse pausas, cambiando la posición del cuerpo y efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Para manejar cargas estando de pie hay que evitar torcer el tronco. Es mejor girar todo el cuerpo dando pasos cortos.
- Llevar a cabo una correcta manipulación de las cargas. El levantamiento de cargas debe hacerse manteniendo la espalda recta al ponerse de cuclillas, espirar en el momento de hacer el esfuerzo, el cuello y la cabeza deben alienarse con el plano de la espalda manteniendo derecha y firme la columna vertebral, agarrando firmemente la carga a levantar y mantenerla lo más próxima posible al cuerpo.
- Utilizar medios de transporte o equipos de elevación auxiliares.
- Respetar las cargas máximas según sexo y edad:
- Si la manipulación es ocasional son 50 Kg. para hombres y 25 Kg. para mujeres.
- Si la manipulación es frecuente son 25 Kg. para hombres y 10 Kg. para mujeres.

TRABAJOS DE INDUSTRIA CARNICA

Existen una serie de elementos o factores a tener en cuenta para que las tareas de carnicero se lleven a cabo de forma segura.

CAIDAS AL MISMO NIVEL

- Por irregularidades y desperfectos del suelo.
- Por suelos mojados o resbaladizos.
- Por objetos o elementos en el suelo.

Medidas de prevención

- Recoger los elementos que se encuentren en el suelo.
- Utilizar calzado adecuado.
- Dejar libre de obstáculos las zonas de paso y de trabajo.
- Prestar atención a los desniveles, irregularidades o desperfectos del suelo.
- Notificar cualquier anomalía.

CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

- Utilización incorrecta de escaleras de mano.
- Utilización incorrecta de escaleras de tijeras.
- Utilización de elementos inestables (silla sobre mesa, sillas giratorias, ...)

Medidas de prevención

- Se prohíbe el uso de escaleras improvisadas.

- Las escaleras tendrán la resistencia y los elementos de apoyo y sujeción necesarios.
- Revisión periódica de las escaleras.

En las escaleras de mano:

- El apoyo inferior se efectuará sobre superficies planas, secas y sólidas.
- Tener algún elemento antideslizante en su pie, por ejemplo zapatas de goma, que deben elegirse en función del tipo de suelo.
- Apoyo superior sobre superficies resistentes.
- Si hay peligro de deslizamiento otra persona sujetará la parte inferior de la escalera.
- Las escaleras de mano se colocarán formando un ángulo aproximado de 75º con la horizontal.
- El ascenso y descenso nunca de espaldas a la escalera, sino de frente.
- Nunca dos trabajadores/as utilizarán simultáneamente la misma escalera.
- No se podrán subir a brazo pesos que comprometan la seguridad del trabajador.
- Colocarse en el peldaño adecuado. No trabajar en los últimos escalones.
- Sobre la escalera no tratar de alcanzar puntos alejados. Desplazar la escalera tantas veces como sea necesario.
- Las escaleras de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura.
- Abrir totalmente los dos lados de la escalera de tijera, de forma que las cadenillas o cuerdas queden tensas.
- No situarse a caballo para trabajar sobre ella.
- Transportar las escaleras con precaución, mirando y llevando la parte delantera baja.

PISADA SOBRE OBJETOS

Por objetos o elementos depositados en el suelo (maquinaria, etc.).

Medidas de prevención

- Extremar las precauciones.
- Caminar a velocidad normal, vigilar posibles obstáculos etc.

CHOQUES Y GOLPES

Por objetos o materiales del centro de trabajo (mobiliario, maquinaria, carros, etc.).

Medidas de prevención

- Extremar las precauciones al moverse por las instalaciones del centro, al manipular los elementos que se encuentren en las mismas.

CORTES

Por cuchillos, maquinaria de corte, tijeras, cuters etc.

Medidas de prevención

- Revisar periódicamente los cuchillos y máquinas de corte.
- No dejar cuchillos en lugares donde puedan estorbar o caerse.
- Almacenar los cuchillos con las hojas protegidas (Portador magnético).
- No realizar nunca el corte hacia el cuerpo.
- No desproteger las máquinas de los elementos de seguridad.
- Reponer los elementos de seguridad en los casos en que los tengan retirados.
- Emplear los accesorios adicionales necesarios (empujadores, ...)

- Realizar la limpieza y mantenimiento de las máquinas con ellas apagadas.

CONTACTOS ELECTRICOS

Se producen por contacto con elementos en tensión. La mayor parte de los accidentes mortales se producen con tensiones de 220 V.

Medidas de prevención

- No manipulación, no reparación sino se está preparado para ello.
- Al desconectar un aparato, tirar de la clavija, nunca del cable.
- No uso de enchufes intermedios, dobles, triples, sobrecarga de la línea.
- Todos los cables deberán tener clavija.
- Si alguna máquina o aparato tiene una avería, desconectarla e indicar con un cartel que está estropeada.
- Usar sólo enchufes, clavijas y alargadores que tengan toma de tierra.
- No emplear aparatos con las manos húmedas.
- Ante una persona electrizada, no tocarla directamente.
- Nunca utilizar agua para apagar fuegos de origen eléctrico.

SOBREESFUERZOS

Se producen por:

- Manipulación manual de cargas.
- Desplazamientos.
- Posición agachados.
- Con los brazos en alto.
- Con el cuerpo inclinado.
- Posturas inadecuadas.
- Esfuerzo físico excesivo o sobreesfuerzos.
- Permanecer en la misma postura largo tiempo (conduciendo un vehículo).

- Elevación y transporte de cargas pesadas o de forma repetida.
- Uso inadecuado de herramientas.
- Ambientes desfavorables.

Medidas de prevención

- Organización racional del trabajo. Actividad mixta (trabajo-reposo).
- La postura de pie requiere mantener la cabeza erguida, el mentón contraído y echar la pelvis hacia delante.
- Realizar ejercicio de relajación, estiramiento etc.
- Adiestramiento e información del modo de operar con cargas.

DESPLOME DE OBJETOS

- No sobrecargar las estanterías.
- Usar escaleras de tijeras para acceder a las baldas superiores.
- No colocar los objetos más pesados o voluminosos en las baldas superiores.
- No dejar objetos almacenados en el suelo delante de los estantes.
- Fijar las estanterías entre sí o a la pared.
- Si una estantería o un armario va a volcarse, no intentar sujetarla. Escapar rápidamente.

Puestos de trabajo de pie:

Los trabajos que han de realizarse de pie presentan algunos inconvenientes: circulación lenta de la sangre por las piernas; peso del cuerpo soportado sobre una base de escasas superficie; tensión muscular constante para mantener el equilibrio, tensión que aumenta al inclinarse hacia delante.

Para evitar dichos problemas deben respetarse los siguientes principios:

- Adoptar una actitud corporal correcta, manteniendo la columna vertebral recta, pero sin forzar la postura en exceso.
- El plano de trabajo debe estar a nivel de los codos del operario, en términos generales, si bien puede variar según las características de la tarea.
- No es aconsejable permanecer de pie en la misma posición durante mucho tiempo, hay que tratar de mantener, alternativamente, un pie levantado, descansándolo sobre algo (reposapiés, banqueta, barras o listones, etc.)

- Deben realizarse pausas, cambiando la posición del cuerpo y efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Para manejar cargas estando de pie hay que evitar torcer el tronco. Es mejor girar todo el cuerpo dando pasos cortos.

Cámaras frigoríficas.-

- Las cámaras frigoríficas deberán estar dotadas de un sistema de detección que avise de fugas o escapes de gas utilizados para el frío.
- Las puertas de las cámaras frigoríficas deben disponer de un sistema de cierre que permitan su apertura desde el interior.
- Se debe permanecer el menor tiempo posible dentro de las cámaras de frío, si por alguna razón el trabajador deba permanecer durante más tiempo en el interior de la cámara deberá disponer de prendas de abrigo adecuadas (indispensables para cámaras de congelación) como chaquetas, cubrecabezas, calzado, guantes aislantes de frío, etc.
- En el exterior de las cámaras debe haber una señal luminosa que advierta de la presencia de personas en su interior.

Manipulación de alimentos.-

- Cuando se trabaja manipulando productos frescos debe ponerse un cuidado especial, ya que un adecuado manejo, conservación y almacenamiento de los alimentos previene accidentes y enfermedades, tanto para los propios trabajadores como para los clientes.
- Es obligatorio que los trabajadores dispongan del carnet de manipulador de alimentos (para la realización de tareas de manipulación, reposición, recepción)
- Debe cuidarse que los productos alimenticios no entren en contacto con sustancias químicas (productos de limpieza, insecticidas, etc.)
- Revisar las fechas de caducidad, retirando los productos caducados.
- Vigilar la higiene y limpieza escrupulosa de lugares donde almacenan y de los puestos donde se expenden los productos alimenticios.
- El manipulador de alimentos debe: mantener una escrupulosa higiene personal (sobre todo de manos y uñas); no fumar cuando se manipulan estos productos; no estornudar o toser sobre los alimentos; en caso de tener heridas o cortes en las manos se deben emplear dediles o guantes de goma como protección adecuada; usar ropa limpia y tener el pelo recogido (usar gorro si fuese necesario).

TRABAJOS EN TALLERES MECÁNICOS

Existen una serie de elementos o factores a tener en cuenta para que las tareas de reparación y mantenimiento se lleven a cabo de forma segura:

1. ESTADO DE LAS MÁQUINAS:

Las máquinas pueden presentar distintos tipos de riesgos que deben identificarse y protegerse:

- Riesgos de tipo mecánico (aplastamiento, corte, punzamiento, atrapamientos, enganches, fricción-abrasión, proyección de partículas o fluidos, etc)
- Riesgos eléctricos (cortocircuitos, choque eléctrico)
- Riesgo térmico (quemaduras, incendios)
- Ruido y vibraciones
- Radiaciones
- Riesgos higiénicos
- Incendios o explosiones
- Riesgos biológico
- Defectos ergonómicos

Para la seguridad de los trabajadores en el manejo de las máquinas se deberán aplicar medidas de seguridad integradas en la máquina, que deberán ir también acompañadas de medidas de formación para los trabajadores.

Estas medidas integradas se han dividido en cuatro niveles de seguridad:

- ***Nivel alto***, evitan o reducen al máximo el riesgo, son normalmente medidas de diseño de las máquinas y/o reducción de la exposición del trabajador a los riesgos que no se hayan podido acondicionar convenientemente.

- ***Nivel medio***, resguardos y defensas (que encierran, o evitan el acceso a los puntos peligrosos) y dispositivos de protección para puntos peligrosos que estén descubiertos o de muy fácil acceso. Generalmente la medida mas sencilla es el resguardo fijo (envolvente, distanciadores, de enclavamiento), pero cuando sea necesario el acceso continuado a la zona peligrosa se deben usar otro tipo de dispositivos de protección asociados a resguardos móviles (pantallas móviles, dispositivos sensibles de detección y parada, aparta cuerpos, mando a dos manos)
- ***Nivel bajo*** Advertencias: Instrucciones técnicas, libro de instrucciones, mantenimiento y métodos, planos y esquemas, señales, etc.
- ***Nivel auxiliar***, disposiciones complementarias: dispositivos de parada de emergencia (este dispositivo no se puede usar como alternativa a una protección) consignación de máquinas para dejar las máquinas a nivel energético cero y bloqueada para poder acceder a la misma; facilidades para el mantenimiento (accesorios de mantenimiento y elevación, utillajes especiales para operaciones peligrosas, ranuras para carretillas elevadoras, etc.)

2. OBLIGACIONES GENERALES.-

- El trabajador deberá velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones del empresario.
- El trabajador deberá informar a su superior o responsable de todas aquellas circunstancias o situaciones que observe en los lugares de trabajo y que supongan un riesgo para el trabajador o para terceros.

- El trabajador deberá utilizar correctamente los equipos de protección individual que le entregue la empresa, además deberá almacenarlos y transportarlos correctamente para que no se estropeen de forma innecesaria.
- Utilizar correctamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen en los medios relacionados con su actividad o en los lugares de trabajo en los que ésta tenga lugar.

3. REGLAS GENERALES PARA LOS TRABAJOS EN EL TALLER DE REPARACIONES

- El mecánico, debe disponer de los siguientes equipos de protección personal:
  - Guantes de protección contra riesgos mecánicos.
  - Guantes de protección contra riesgos químicos.
  - Botas de seguridad antideslizantes con puntera reforzada y suela con plancha de protección antipinchazos.
  - Careta de protección contra riesgos de radiación en los trabajos de soldadura.
  - Gafas de protección contra proyección de partículas.
  - Ropa o mono de trabajo.

La ropa no debe ser excesivamente holgada, ya que podría ser atrapada por elementos en movimiento, con mangas y piernas ajustadas.

4. CONDICIONES MÍNIMAS ESPECIALES DE SEGURIDAD Y SALUD PARA TRABAJOS EN TALLERES MECÁNICOS

RIESGOS, CAUSAS Y PREVENCIÓN:

a) Caídas al mismo nivel, debido a la posible presencia de obstáculos, como piezas, maquinas, herramientas, cables, residuos de aceite u otros productos deslizantes o incluso debido a la poca visibilidad. La presencia de fosos en el taller o el uso de escaleras o plataformas de trabajo.

Prevención:

- Se debe mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo, eliminando todo aquello que pueda resultar un obstáculo. Se mantendrán recogidas las máquinas, herramientas y materiales cuando no se estén utilizando.
- Colocar barandillas en los bordes de las aberturas.
- Señalizar el entorno de trabajo.
- Tapar el foso cuando no se use.
- Usar barandillas en escaleras y anclajes en las plataformas.
- Se deberá iluminar adecuadamente el entorno de trabajo.

b) Golpes y/o Cortes producidos por máquinas o herramientas, o por piezas u objetos en manipulación, o durante su transporte, almacenamiento o reparación.

Prevención:

- No quitar o inutilizar los resguardos y protecciones de las máquinas, usándolos adecuadamente:
  - resguardos en zonas muertas de las herramientas portátiles.
  - limitadores automáticos de presión en herramientas portátiles.
  - sistemas de corte de fluido eléctrico con las protecciones de las máquinas desmontadas.

- Utilizar los EPI´s adecuados como: gafas de protección o pantallas faciales contra proyección de partículas., guantes de protección contra riesgos mecánicos, etc., botas con puntera y plantillas metálicas.
- Las herramientas cuando no estén en uso se deben guardar en un lugar acondicionado para tal efecto, como paneles portaherramientas, cajas portaherramientas, carritos e incluso cinturones. Las herramientas punzantes o con cantos afilados deben estar enfundadas convenientemente.
- Utilizar mesas de trabajo con tornillos de apriete y bandejas, para poder trabajar con objetos y piezas de forma segura.
- Utilizar gafas y caretas faciales de protección contra proyecciones de partículas.
- Utilizar guantes de trabajo contra riesgos mecánicos.
- Los trabajadores deben tener la formación e información sobre los riesgos y sobre el correcto uso de las herramientas.

c) Golpes por caída de objetos, de gatos, elevadores, grúas, cilindros hidráulicos, etc. teniendo en cuenta si tienen seguro de protección (bloqueos automático, parada de emergencia) y si viene indicada la carga máxima que soporta.

Prevención:

- Instalar bloqueos automáticos en los sistemas hidráulicos.
- Realizar mantenimiento periódico de los equipos.
- Comprobar la estabilidad de los gatos y demás soportes móviles antes de iniciar trabajos de reparación de los vehículos.
- Establecer la prohibición de situarse debajo de cargas suspendidas.
- Información del uso correcto de los medios de elevación de cargas.

d) Choques con vehículos o maquinaria y atropellos, debido a un diseño defectuoso de las vías de circulación y accesos al taller, o a su mal estado. También cuando se hacen reparaciones en las cercanías de vías de circulación de vehículos.

Prevención:

- Habilitar y señalizar las entradas y salidas para que puedan ser utilizadas por personas y vehículos.
- Circular moderando la velocidad.
- Uso de ropa de trabajo reflectante.
- Formación e información de trabajadores.

e) Atrapamiento por órganos móviles, debido a la presencia de partes móviles sin proteger en las máquinas.

Prevención:

- Colocar resguardos.
- Informar y formar a los trabajadores de los riesgos.
- Instalar sistemas de corte de fluido eléctrico con las protecciones de la máquina desmontadas.

f) Contactos eléctricos, directos o indirectos debidos al uso de cables deteriorados, o por trabajos cerca de líneas de tensión. Debidos a las instalación eléctrica, los equipos de trabajo, máquinas portátiles y lámparas portátiles.

Prevención:

- Mantenimiento y/o sustitución de los cables de alimentación de los equipos de trabajo y máquinas.
- Revisión de las puestas a tierra, que sea adecuada a la instalación.
- Revisión de los sistemas de protección como diferenciales y magnetotérmicos.

- Utilizar enrolladores con enchufes múltiples.
- Utilizar equipos eléctricos que estén convenientemente certificados y homologados.
- Utilizar lámparas portátiles con tensiones de seguridad.

g) Ruido, el excesivo ruido que produce el uso de determinados equipos de trabajo, herramientas, caídas de objetos, ventiladores o extractores, etc...

Prevención:

- Uso de maquinaria con menos emisión de ruido durante su normal funcionamiento.
- Llevar a cabo el correcto mantenimiento de dicha maquinaria.
- Aislar los focos de emisión de ruidos.
- Uso de auriculares de protección auditiva.
- Reconocimientos médicos periódicos.
- Informar a los trabajadores sobre el riesgo de ruido existente.

h) Quemaduras producidas por contacto con superficies calientes en trabajos de soldadura y calentamiento, con elementos metálicos del vehículo, con instalaciones de secado (hornos, etc).

Prevención:

- Aislar térmicamente las superficies calientes de los equipos.
- Trabajar en los espacios lo más amplios posibles y en todo caso no cerrados.
- Utilizar equipos de protección individual.

i) Exposición a condiciones ambientales extremas, cuando las operaciones de mantenimiento y reparación deban llevarse a cabo fuera del centro de trabajo, al trabajar al aire libre los trabajadores se ven expuestos a las radiaciones solares, al calor, al frío, a la lluvia, etc.

Prevención:

- Uso de ropa de trabajo adecuada, incluida gorra cuando se realicen trabajos que no requieran el uso de casco.(cuando sea necesario por la proximidad a otros vehículos en circulación, la ropa deberá ser reflectante)
- En verano el trabajador deberá beber agua con frecuencia para mantenerse hidratado.

j) Radiaciones, producidas por equipos de soldadura o equipos con emisión de radiaciones (láser, acabados especiales).

Prevención:

- Aislar convenientemente los equipos y realizar las comprobaciones periódicas que exige la normativa.
- Informar a los trabajadores del riesgo que implica el uso de esos equipos e instalaciones que emiten radiaciones.

k) Contacto con sustancias químicas peligrosas, debido al empleo de productos como pinturas, detergentes, disolventes, líquidos de corte o perforación, sin tener en cuenta ninguna medida de precaución (instrucciones de uso establecidas en las fichas de seguridad de los productos). También por la posible inhalación de humos, gases, vapores y nieblas que se producen en diferentes tareas que se realizan en el taller.

Prevención:

- Se deben sustituir los productos peligrosos por otros menos peligrosos. Se deben utilizar los productos más inocuos posibles y procurando que el ambiente esté bien ventilado.
- Se deben solicitar al fabricante o al distribuidor las fichas técnicas con los datos de seguridad y prevención de los productos que se utilicen.
- Cumplir correctamente con las instrucciones y procedimientos de uso. Se deben llevar a cabo procedimientos de trabajo seguros.
- Cuando se utilicen productos concentrados que haya que diluir, se hará en las concentraciones recomendadas por el fabricante y se utilizarán medios auxiliares para el trasvase de líquidos (bajo ningún concepto se utilizaran botellas de agua o de refrescos, etc. sino que se utilizaran envases originales u otros acondicionados especialmente para tal efecto, bidones embudos, etc., por ejemplo para la recogida de aceites).
- No mezclar productos.
- Se deben tomar precauciones para evitar la exposición a las sustancias (vapores, aerosoles, polvo) que se forman durante el trabajo, usando sistemas de extracción localizada de gases cuando sea necesario, por ejemplo en zonas de pintura. .
- Debe realizarse el trabajo en ambientes suficientemente ventilados y utilizar cuando sea necesario equipos de protección individual. Este equipo debe disponer del Certificado CE y se deben escoger aquellos con el nivel de protección necesario para las actividades a realizar (guantes, respiradores, pantallas faciales, etc.). Se debe llevar a cabo el mantenimiento de dicho equipo y desechar los defectuosos o caducados.
- Las personas expuestas a los riesgos de las sustancias deben conocer y estar informadas de dichos riesgos, también en cuanto a la aplicación de métodos de

trabajos seguros (incluyendo el correcto uso, mantenimiento y almacenamiento de los equipos de protección individual).

- Almacenar los productos en lugares apropiados. Las sustancias químicas peligrosas deben estar etiquetadas, identificadas y correctamente señalizadas (detergentes, lejía, sustancias cáusticas y corrosivas, disolventes, desinfectantes, etc.) y disponer de las fichas de datos de seguridad proporcionadas por el fabricante o el distribuidor.
- Los envases de productos de limpieza deben mantenerse perfectamente cerrados.
- Los trabajadores deben disponer y usar equipos de protección individual como ropa de trabajo, guantes de goma, calzado ergonómico y antideslizante, gafas y mascarillas en la manipulación de sustancias químicas peligrosas como detergentes, lejía, sustancias cáusticas y corrosivas, disolventes, desinfectantes, etc. Los equipos de protección individual deben ser adecuados al riesgo a proteger y disponer cada trabajador de sus propios equipos en número suficiente.

l) Cargas de trabajo y posturas inadecuadas, en el alzado y transporte de cargas, al torcer o inclinar el torso, posiciones agachadas, o trabajos con los brazos estirados, etc.

Prevención:

- Utilizar medios de transporte o equipos de elevación auxiliares (carretillas elevadoras, transpaletas, gatos hidráulicos, carros de transporte, mesa elevadora, grúa, etc.).
- No elevar cargas pesadas de forma manual.
- Las cargas se transportaran pegadas al cuerpo y en posición erguida.
- Cuando la carga sea pesada o su volumen dificulte su manejo, se requerirá la ayuda de otras personas.

- Cuando se deban adoptar posturas incomodas se deberá posibilitar los cambios de postura.
- Procurar mediante el adecuado diseño del puesto de trabajo, que las herramientas y medios de trabajo estén al alcance de la mano, que no se deban realizar movimientos repetitivos.
- Dar a los trabajadores formación sobre el manejo manual de cargas y sobre riesgos posturales.

m) Incendios y Explosiones, al trabajar con sopletes, productos inflamables, manejo de combustibles, pinturas, disolventes, etc., chispas eléctricas o equipos eléctricos defectuosos, acumulación de gases en tanques, fosos, tuberías, ambiente, etc.

Prevención:

- Se debe mantener el ambiente de trabajo limpio de polvo y de gases usando si es necesario sistemas de ventilación y extracción de aire.
- Seguir las instrucciones del instalador o suministrador de gases inflamables.
- Disponer de extintores adecuados para a la clase de fuego.
- Llevar a cabo el correspondiente mantenimiento preventivo de los equipos de protección contra incendios, y de las distintas instalaciones como la de gas, electricidad, ventilación, compresor, etc.
- Las instalaciones eléctricas se debe comprobar el estado de su aislamiento y protecciones (diferenciales, magnetotérmicos, puestas a tierra, etc.)
- Las operaciones de reparación y mantenimiento de dichas instalaciones se llevará a cabo por personal cualificado.
- Las salidas y vías de emergencia deben estar señalizadas y libres de obstáculos.
- Llevar a cabo simulacros de evacuación de emergencia de acuerdo con un plan de emergencias.