

RISCOS LABORAIS E MEDIDAS
PREVENTIVAS NAS ESPECIALIDADES
MÁIS COMÚNS

SENSIBILIZANDO CARA A UN TRABALLO SEGURO



Unidade de Promoción e Desenvolvemento
Mancomunidade da Área Intermunicipal de Vigo

PRESENTACIÓN

As persoas estamos expostas a multitude de riscos durante o desenvolvemento da nosa actividade laboral no lugar e no posto de traballo. Se a isto lle engadimos a evidencia de que na maior parte das profesións se utilizan equipos mecanizados para realizar determinadas tarefas, o número de riscos que nos poden afectar increméntase considerablemente.

O Programa de Escolas Obradoiro e Obradoiros de Emprego non é alleo a esta realidade, xa que capacita ao alumnado traballador nos coñecementos teóricos propios dun oficio, ao tempo que lle aporta experiencia profesional mediante a execución a pé de obra ou servizo das tarefas inherentes á ocupación. Polo tanto, tamén as persoas participantes nestes proxectos están expostas aos riscos derivados do seu traballo, facéndose necesaria a adquisición de hábitos laborais seguros e saudables durante o seu proceso formativo, mediante a adopción dunha serie de medidas preventivas.

Tras analizar as especialidades formativas que habitualmente se realizan na provincia de Pontevedra, constatamos que moitas delas inclúen procesos de traballo con características parecidas, polo que neses casos os riscos laborais a evitar e as medidas preventivas a adoptar serán semellantes. Isto nos permite recompilar nas seguintes fichas a relación dos riscos máis habituais nos lugares, postos e equipos de traballo, as súas correspondentes medidas preventivas, os danos que se poden producir, así como os equipos e medidas de protección individual e colectiva necesarias para reducir as posibles lesións.

Co gallo de que a información transmitida non resulte demasiado repetitiva, clasificamos as especialidades formativas por actividades. Dentro de cada unha delas (construción, traballo no medio natural, servizo, etc.), atoparás unha táboa cos riscos e as medidas preventivas comúns á mesma, que deberás completar coas táboas específicas de cada unha das especialidades.

Por exemplo: para coñecer os riscos e as medidas preventivas aplicables na especialidade formativa de “Axuda a domicilio”, consulta en primeiro lugar as táboas de *Riscos e medidas comúns* de “Actividades de Servizo”



e posteriormente a táboa de *Riscos e medidas preventivas adicionais* da especialidade de “Axuda a domicilio”.

A continuación dos Riscos e medidas preventivas (comúns e específicas) de cada actividade, presentamos unha clasificación das máquinas e ferramentas máis habituais das especialidades consideradas, tendo en conta a fonte de enerxía pola que se activan e a función para a que foron deseñadas. Para completar o contido destas fichas debes acudir ao apartado 3.4.3.2 *Medidas preventivas* da guía *A cultura preventiva*. Podes observar que na fila de *Outras funcións* faise unha relación das máquinas e ferramentas que realizan tarefas non incluídas entre as máis comúns e para as que se deberán analizar, en cada caso, os riscos derivados do seu manexo e as medidas preventivas a adoptar.

Co obxecto de manter unha homoxeneidade na estrutura das táboas dos “Equipos de traballo máis habituais”, nalgunha especialidade poden aparecer filas ou columnas baleiras de información. Isto débese a que entre os utilizados frecuentemente na mesma, non se atope ningún que se axuste a esa clasificación, o que non significa que nalgunha obra ou servizo concreto si se dean exemplos que deben ser engadidos ao listado.

Deste xeito, a relación establecida nestas fichas non está pechada, senón que é necesaria a participación do equipo docente e o alumnado traballador co fin de incluír tanto outros factores que poidan causar danos como as medidas preventivas correspondentes. Ademais, é susceptible de ampliación a medida que se poñan en marcha proxectos de formación e emprego que contemplan especialidades non recollidas neste documento.



**ACTIVIDADES
DE CONSTRUCCIÓN**

ACTIVIDADES DE CONSTRUCCIÓN

Unha obra de construción é un espazo de traballo complexo e dinámico: pode reunir varias empresas ao mesmo tempo, varios oficios simultaneamente, etc. e a medida que vai avanzando a execución, as características e condicións da mesma van cambiando. Isto fai necesario desenvolver un traballo continuo de avaliación de riscos e de adopción de medidas preventivas.

Ademais, non debemos esquecer que algunhas das especialidades que interveñen nunha construción ás veces desenvolven actividades previas noutro espazo (de cara a preparar o material que a continuación será posto en obra), e que tamén xeran riscos que debemos contemplar.

No emprego dos equipos de traballo existe un alto índice de accidentes que ven determinado, principalmente, polos seguintes factores:

- o emprego de aparellos moi afiados.
- a escasa formación dos operarios e operarias para traballar coas máquinas e ferramentas.
- a non utilización dos dispositivos de seguridade homologados, individuais e colectivos, alegando que causan incomodidade na execución dos traballos.

RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS COMÚNS

RISCOS

Caída de persoas a distinto nivel sobre todo:

- en tarefas en fachadas e cubertas de edificios
- en labores que se realicen sobre estadas ou plataformas, cabaletes e escafeiras.
- en profundidade sobre ocos no terreo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- En labores sobre zonas de traballo elevadas, asegúrate de que os vanos e perímetros estean protexidos con varandas e redes.
- Emprega o cinto de seguridade con puntos de ancoraxe correctos.
- Non te despraces sobre tellados ou estruturas non resistentes.
- Non realices traballos en cuberta con malas condicións climáticas.



- Non traballes enriba de maquinaria móbil ou vehículos, se non están destinados a este fin.
- Sinaliza as zonas de risco.
- Mantén un nivel de iluminación adecuado, sen oscilacións e máis intenso nos lugares con riscos.
- Emprega puntos de fixación resistentes, e os dispositivos de captura só en caso de que non sexa posible previr as caídas.

RISCOS

Caídas ao mesmo nivel por:

- desorde e acumulación de materiais que dificultan a circulación.
- pisos inadecuados, en malas condicións ou esvaradíos por humidade ou morteiros.
- deficiente iluminación e sinalización.
- pisadas sobre obxectos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén as superficies de traballo e zonas de paso limpas e libres de obstáculos, desperdicios e materiais en desorde, retirando e ordenando os obxectos que non esteas utilizando, envases baleiros, ferramentas, etc.
- Reserva un lugar axeitado para ordenar as ferramentas así como para apiñar e manipular material.
- Elimina ou protexe as miras, os tendidos de cable, arame, condutos, etc., nas zonas de tránsito e de traballo.
- Repara as deformacións no chan.
- Ilumina e sinaliza a obra e as vías de circulación interiores e exteriores, especialmente os obstáculos existentes, as diferenzas de nivel no chan que non se poidan evitar e os lugares con riscos.



RISCOS

Atrapamentos por derrubamento de elementos físicos: terreo, muros, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- En traballos en gabias é necesario apuntalar e sinalizar o perigo.
- Non realices traballos en elementos estruturais (permanentes ou provisionais) que non sexan firmes e seguros.
- Os teitos, paredes, etc. dunha obra terán unha resistencia adecuada á carga que deban soportar.
- Cando existan estruturas, maquinaria, etc. sobre lugares de traballo, instalaranse plataformas inferiores para reter os elementos que poidan derrubarse.
- Suxeita ou ancora firmemente os estantes a elementos sólidos como paredes ou solos e coloca os obxectos máis pesados na posición máis baixa dos estantes.
- Almacena os bloques e palés en pilas que non excedan de 3 m. e dispón espazos de paso suficientes entre palés.

RISCOS

Caída de obxectos ou ferramentas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Garante a estabilidade dos materiais apiñados, respectando a altura máxima permitida.
- Leva as ferramentas, durante os traballos en altura, nunha bolsa ou mochila destinada para tal uso ou no cinto portaferamentas, co fin de ter as mans libres.
- Non eleves cargas con traxectorias oblicuas.
- Non realices actividades en zonas sometidas ao radio de acción dos equipos de traballo e mantén unha distancia de seguridade cando se traballe con cargas suspendidas.
- Comproba periodicamente o estado dos cables e accesorios de elevación, revisando diariamente os estobos e ganchos utilizados, que dispoñan de pasador de seguridade.
- Eleva a carga só unha vez que estea ben ancorada.



- Instala varandas con balaústres ou listóns intermedios, horizontais e rodapés, para impedir a caída de obxectos almacenados en zonas altas, pisos elevados, etc.
- Comproba diariamente o bo estado dos elementos de protección dos vanos e perímetros.
- Emprega as medidas de protección colectivas para preservar os primeiros niveis ante a posible caída de obxectos: redes, etc.
- Usa o casco de seguridade en todo momento na obra.

RISCOS

Sobreesforzos na manipulación de materiais, posturas inadecuadas e movementos repetitivos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- A manipulación de materiais non debe exceder a túa capacidade física, segundo sexo e idade.
- Preferentemente, emprega medios de transporte ou equipos de elevación auxiliares.
- Se non é posible empregar medios mecánicos, divide a carga ou solicita axuda a outras persoas.
- Emprega ferramentas e útiles de traballo cun deseño axeitado para evitar as posturas forzadas.
- No caso de que levantes cargas, debes dobrar os xeonllos, evitando xirar o tronco, transportala pegada ao corpo e en posición erguida. Non xires o corpo: móvete.
- Antes de levantar a carga decide onde a vas deixar e revisa se hai obstáculos no traxecto.
- Lembra: non repitas accións sen intervalos de descanso ou sen cambiar de postura e non realices desprazamentos continuos con cargas pesadas.
- Emprega os EPI adecuados e medios auxiliares: bancos, plataformas, etc.



RISCOS

Golpes contra obxectos e maquinaria en movemento.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén e respecta as distancias adecuadas entre as máquinas.
- Sinaliza as zonas de paso de persoas, que non poden ser invadidas por partes móbiles das máquinas.
- Utiliza máquinas e ferramentas con protección das partes móbiles.
- Protexe e sinaliza, horizontal e verticalmente, a zona que poda ser invadida por elementos ou partes móbiles das máquinas, especialmente se hai na súa proximidade zonas de paso de persoas.
- Instala sinalización de perigo nas zonas de movemento de máquinas.
- Sinaliza manualmente as manobras que entrañen riscos para as persoas traballadoras do contorno da máquina.
- Non realices actividades no radio de acción dos equipos de traballo.
- Mantén un nivel de iluminación adecuado, sen oscilacións e máis intenso nos lugares con riscos.

RISCOS

Cortes ou amputacións por elementos cortantes das máquinas e ferramentas, das superficies de traballo ou dos materiais.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utiliza máquinas e ferramentas seguras, que teñan o marcado CE e con protección das partes cortantes.
- Coñece o manexo das máquinas e os seus perigos antes de usalas.
- Os abeiros tamén deben ter proteccións nas partes cortantes.
- Utiliza dispositivos de protección que obriguen á acción simultánea das dúas mans.
- Comproba frecuentemente a eficacia dos dispositivos de protección e dos circuitos de mando.
- Suxeita de forma segura os materiais e ferramentas.
- Mantén as ferramentas punzantes en bo estado e sen rebabas: martelo, cichel, etc.



RISCOS

Atropelos e atrapamentos por vehículos en manobras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén as superficies de traballo e as zonas de paso limpas e libres de obstáculos, desperdicios e materiais en desorde.
- Ilumina e sinaliza correctamente a obra e as vías de circulación interiores e exteriores.
- Verifica o bo estado da maquinaria e dos accesorios antes de empezar a traballar: axuste, lubricación, limpeza, elementos de fixación, cubertas e elementos de partes móbiles, pneumáticos, etc.
- Emprega vehículos con todas as medidas de seguridade incorporadas: bucina, retrovisores, alarma de retroceso, protección das partes móbiles e das zonas de elevada temperatura, mandos de parada de emerxencia, etc.
- Toma todas as medidas de seguridade no traballo con vehículos: dispón de visibilidade, adecúa a velocidade ás operacións a realizar, non fagas movementos bruscos, etc.
- Sinaliza manualmente as manobras que entrañen riscos para os traballadores do contorno da máquina.
- Apaga a maquinaria e os vehículos ao descender dos mesmos, ao cesar o traballo e cando queiras realizar algunha reparación.
- Emprega cuñas inmovilizadoras cando sexa necesario.
- Non uses maquinaria ou vehículos baixo os efectos do alcohol, drogas ou substancias incapacitantes.
- Evita os reflexos nas superficies brillantes das máquinas.
- Non manipules maquinaria pesada sen a necesaria licenza de condución.
- Sinaliza os vehículos e maquinaria avariada, para garantir a súa inmovilidade.
- En caso de que alguén entre sen autorización en zona de risco de atropelo ou choque, detén a maquinaria e apaga o motor.
- Non traballes con cabelo longo sen recoller, xa que pode ser atrapado por algunha máquina en movemento.



RISCOS

Proxección ou desprendemento de fragmentos e partículas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Instala sistemas de captación e aspiración localizada nas máquinas e ferramentas que xeren partículas.
- Non traballes baixo a liña de caída de partículas.
- Apuntala e consolida os elementos a picar, cortar, etc.

RISCOS

Exposición a axentes físicos: ruídos e vibracións.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utiliza máquinas e demais equipos de traballo tendo en conta o nivel de ruído que producen durante o seu normal funcionamento, de cara a tomar as medidas de protección adecuadas.
- Efectúa o mantemento axeitado da maquinaria e as ferramentas para que non produzan máis ruídos e vibracións dos normais.
- Esixe audiometrías periódicas se no teu posto de traballo se superan os 80 db(A) de nivel de ruído diario equivalente.
- Procura que as máquinas produtoras de ruídos e vibracións afecten ao menor número de traballadores, reducindo o tempo de exposición e establecendo quendas de traballo.
- Impide a transmisión de vibracións en condutos con circulación forzada.
- Reduce as vibracións no seu foco de orixe: ancora as máquinas con mecanismos eficaces para o seu equilibrado, emprega dispositivos anti-vibratorios, etc.
- Usa sempre os equipos de protección persoal adecuados ao risco a cubrir: roupa axeitada, protectores auditivos, máscaras, etc.



RISCOS

Exposición a axentes químicos:

- Substancias nocivas ou tóxicas
- Contaminación por po
- Comúns a todos os axentes

MEDIDAS PREVENTIVAS

Substancias nocivas ou tóxicas

- Presta atención ás fichas cos datos de seguridade dos produtos.
- Non realices mesturas de produtos se non é seguindo as recomendacións de quen os fabrica.
- Almacena os produtos tendo en conta a súa perigosidade.
- Mantén debidamente etiquetados e pechados os envases que conteñan produtos perigosos. Non empregues envases de bebidas para gardar produtos químicos.
- En caso de derrame, controla a fonte de derrame e delimita a zona afectada.
- Devolve os envases baleiros de produtos tóxicos á persoa que os fabrica. Se non é posible, segue as normas legais para a súa eliminación como residuo perigoso.
- Realiza unha hixiene e limpeza persoal adecuada antes, durante e despois da utilización de produtos tóxicos. Sobre todo lava as mans e a cara despois de traballar con estes produtos e antes de comer, beber e fumar.
- Lava a roupa por separado ao rematar cada xornada laboral.

Contaminación por po

- Illa a fonte produtora de contaminación se é posible.
- Limpa periodicamente as zonas de traballo.
- Rega os escombros, a zona de traballo e as máquinas.
- Controla o tempo de permanencia do persoal en labores en ambiente pulvixeno.

Comúns a todos os axentes

- Realiza os labores con estes produtos químicos en lugares abertos e ventilados. En caso necesario, emprega ventilación artificial.
- Vixía a túa saúde periodicamente.
- Usa os equipos de protección persoal adecuados ao risco a cubrir (luvas, protectores auditivos, máscara, etc.).



RISCOS

Exposición a axentes biolóxicos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Limpa as ferramentas despois de usalas en lugares con augas residuais ou cúmulo de residuos.
- Cubre as lesións cutáneas, cortes e feridas antes de empezar a traballar.
- Coida a túa hixiene persoal, sobre todo antes de comer, beber e fumar.

RISCOS

Contacto eléctrico.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Asegúrate de traballar con equipos e ferramentas que contén co marcado CE.
- Emprega máquinas portátiles con dobre illamento ou toma de terra e protección diferencial.
- Emprega os manuais sobre funcionamento, manexo e mantemento da maquinaria.
- Revisa as ferramentas e os equipos antes da súa utilización.
- Emprega as ferramentas só para as finalidades establecidas.
- Asegúrate de que a instalación eléctrica conte coas medidas de protección necesarias. Leva a cabo un exame periódico das mesmas.
- Usa ferramentas eléctricas que contén con proteccións, cables, enchufes e extensións en bo estado. Emprega escaleiras illantes.
- O conxunto de cables de alimentación aos equipos eléctricos estará ancorado e suspendido, evitando o contacto co chan húmido.
- Non desconectes os aparatos tirando do cable, tira da caravilla.
- Non empregues o mesmo enchufe para varios aparatos.
- Ao utilizar un cable alongador, desenrosca todo o cable e emprega tomas de terra.
- Realiza a limpeza de accesorios coa máquina desenchufada.
- Desconecta as liñas de tensión existentes e protéxeas para evitar contactos.



- Coida non tocar tendidos eléctricos coas escaleiras portátiles metálicas e respecta as distancias de protección ás liñas aéreas de alta tensión (a 5 m. dos cables da liña).
- Notifica calquera anomalía que detectes: cóxegas ao empregar os aparatos, faíscas en motores, etc.
- Non toques aparatos eléctricos coas mans ou os pés mollados, ou sobre chans anegados.
- Nunca repares ti mesmo/a a maquinaria e as ferramentas eléctricas que sufriran un golpe eléctrico forte, foran afectadas pola humidade ou estiveran avariadas.
- Non manipules os elementos da instalación, como o cadro eléctrico, os enchufes, etc. Deixa ese traballo para persoal especializado.
- Nunca retires pola túa conta as proteccións eléctricas nin suprimas as tomas de terra.
- Mantén os empalmes e conexións illados e protexidos.
- En caso de contacto eléctrico non toques ao accidentado sen desconectar a corrente.

RISCOS

Iluminación deficiente.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Nas actividades que se desenvolvan pola noite ou en ausencia de luz natural, conta con iluminación artificial.
- Adecúa a intensidade de iluminación ás esixencias visuais das tarefas:
 - emprega lámpadas portátiles se a iluminación sobre o espazo de traballo non é suficiente.
 - elimina ou matiza as fontes de luz que poidan producir cegamentos ou ser excesivas.
- Revisa periodicamente a instalación para limpar e repoñer as luminarias danadas.



RISCOS

Incendio.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega as ferramentas e máquinas que supoñan un risco de incendio segundo as especificacións propias.
- Revisa e mantén as instalacións eléctricas illadas, en bo estado e protexidas.
- Esixe que se dispoña de equipos contra incendios axeitados e que se te forme na loita contra o lume e no emprego dos equipos extintores.
- Non fumes nin prendas fogueiras no interior da obra ou taller, e nunca na proximidade de produtos inflamables e/ou mesturas explosivas.
- Sinaliza as áreas onde se desenvolvan traballos que supoñan risco de incendio (pintura, vernizado, etc.).
- Elimina as acumulacións de po, residuos e materiais combustibles (papeis, cartón, etc.).
- En caso de incendio, non grites, non corras, mantén a calma e actúa con decisión.
- Non tentes apagar ti só ou soa o incendio, salvo que sexa pequeno e te sintas seguro/a.
- Se o lume prende na túa roupa, non corras: tírate no chan e roda.
- Se o fume non te deixa respirar tapa as vías respiratorias cun trapo húmido e gatea cara a un espazo seguro.

RISCOS

Estres térmico e exposición a condicións ambientais extremas: frío e calor.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Dispón de instalacións de descanso cómodas, en lugares sombreados e con temperatura axeitada ao clima (frescas ou quentes).
- En épocas de temperaturas extremas realiza pausas frecuentes.
- En verán bebe abundancia de líquidos isotónicos para repoñer a perda de líquidos por suor. En inverno inxire alimentos ou bebidas quentes non alcohólicas.



- Emprega cremas protectoras fronte ao sol nas zonas de pel descubertas.
- En caso de hipotermia, aplica calor con mantas ou baños en auga quente, e nunca apliques calor directo procedente de estufas, fogueiras, etc.
- Utiliza roupa de protección axeitada á temperatura existente (frío, calor, humidade), para o corpo e a cabeza.
- En traballos expostos a condicións ambientais extremas rota os postos e as tarefas.

RISCOS

Accidentes de tráfico.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realiza un mantemento adecuado dos vehículos e da maquinaria. Non empregues vehículos en malas condicións.
- Cando as condicións ambientais sexan adversas, circula con precaución.
- Respecta sempre as normas de circulación e os sinais de tráfico. Sinaliza con tempo as túas manobras.
- Leva posto o cinto de seguridade no vehículo. Nas motos e bicicletas emprega o casco homologado.
- Nos desprazamentos en bicicleta ou moto emprega proteccións: camisa, luvas, chaqueta, etc.
- Prohibe a utilización de vehículos por persoal non especializado.
- Sinaliza os vehículos e a maquinaria avariada, para garantir a súa inmovilidade.
- Coida a planificación do teu traballo, repartindo o tempo de xeito que realices todos os teus desprazamentos sen presas.

RISCOS

Falta de formación e información das persoas traballadoras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Debes estar en plenas facultades físicas e intelectuais para poder desenvolver o traballo sen perigo.



- Solicita unha adecuada formación sobre os riscos detectados en cada tarefa e as medidas de prevención aplicables, e que unha encargada ou un encargado supervise inicialmente se a realización do traballo se desenvolve segundo as instrucións recibidas.
- É necesaria a reciclaxe sobre prescricións de seguridade, normas de prevención, instrucións da empresa, etc.
- Esixe a presenza permanente no traballo dalgunha persoa traballadora formada para prestar os primeiros auxilios ante un accidente.
- Suxire todos aqueles aspectos que creas de interese respecto á actividade preventiva.
- Promove a responsabilidade da prevención de riscos entre os/as teus/túas compañeiros/as de traballo.

RISCOS

Exceso de carga mental e insatisfacción laboral.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Alterna as tarefas de máis e menos carga mental e evita a repetición de tarefas elementais.
- Establece os descansos necesarios, evitando a rutina que leva a caer no desánimo.
- Colabora cos membros do teu grupo para a consecución de obxectivos e non asumas traballo en exceso.
- Involúcrate no traballo, establecendo obxectivos realistas.
- Non abuses dos excitantes: café, tabaco, etc.

RISCOS

Uso incorrecto dos EPI.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega os equipos de protección individual só en caso de que non se podan evitar ou reducir os riscos por outros medios.
- Emprega só equipos de protección que leven o marcado CE.
- Elixo o EPI adecuado a cada risco. Comproba que non está caducado.



- Mantén os equipos de protección individual en bo estado de conservación. Comproba a súa eficacia periodicamente e despois de cada uso intenso.
- Non empregues equipos deteriorados, e informa daqueles que estean en mal estado.
- Substitúe os EPI defectuosos e dispón dos recambios necesarios.
- Non repares ti os equipos de protección: deixa este traballo a persoal especializado.
- Non expoñas os EPI ao sol nin ás incidencias climáticas se non é necesario.
- Solicita o control periódico da saúde en función dos riscos inherentes ás tarefas que desenvolves. En caso de risco de enfermidades biolóxicas, solicita as vacinas e a información necesaria.



Non esquezas que se non te atopas en condicións de traballar ou estás consumindo algún tipo de medicamento susceptible de influír na túa capacidade de traballo e de manexo de equipos perigosos, debes poñelo en coñecemento da persoa responsable.



DANOS COMÚNS ÁS ACTIVIDADES DE CONSTRUCCIÓN

- Contusións, raspaduras, luxacións, esguices, torceduras, paraplexías e incluso a morte.
- Cortes, fracturas, amputacións.
- Deshidratacións, hipotermias.
- Dores lumbares crónicas, síndrome do túnel carpiano, alteración da sensibilidade, tendinite.
- Ataques de epilepsia, problemas de equilibrio ou visuais, mala coordinación motora.
- Trastornos neurolóxicos e vasculares, hipertensión arterial.
- Irritacións e lesións oculares, efectos sobre a audición.
- Fatiga visual.
- Dermatite, queimaduras.
- Infeccións.
- Cancro.
- Electrocuciións.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Varandas e redes de seguridade.
- Delimitar zonas de traballo.
- Pasarelas de circulación e acceso protexidas.
- Ancoraxes para cinto de seguridade.
- Cadros eléctricos estancos e provistos de diferenciais.
- Conexión a terra
- Orde e limpeza.
- Botica de medicamentos.
- Correcta sinalización.
- Formación e información.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Casco homologado de seguridade.
- Botas de seguridade.
- Luvas homologadas.
- Mono de traballo.
- Protección específicas se as condicións do traballo o esixen: buzo, impermeable, roupa de abrigo, botas de goma, protectores auditivos, máscara antipo, etc.
 - Etc.



RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS ADICIONAIS NA ESPECIALIDADE DE ALBANELERÍA

RISCOS

Caída de obxectos ou ferramentas de pisos superiores.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Ao realizar labores en primeiros niveis, comproba que o perímetro e os ocos están protexidos ante a posible caída de obxectos.
- Non vertas escombros polas aberturas da fachada.

RISCOS

Atropelos, atrapamentos ou choques con ou contra vehículos en manobras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Non te descoides da sinalización de perigo nas zonas de movemento de máquinas e de circulación de vehículos na obra.

RISCOS

Exposición a axentes físicos (ruídos e vibracións), químicos (contaminación por po, cemento ou aditivos do formigón) e biolóxicos (traballos de perforación e escavación).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realiza os labores de desbaste e corte de ladrillos ou azulexos en vía húmida, en lugares ben ventilados e na dirección do vento.
- Usa equipos de protección persoal adecuados ao risco a cubrir (máscara, roupa, protectores auditivos).
- Lava as mans antes de comer e beber.

RISCOS

Estres térmico por exposición a temperaturas extremas (frío/calor).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Usa os equipos de protección persoal adecuados ás condicións climáticas (roupa de auga, luvas, protectores auditivos).



DANOS ADICIONAIS

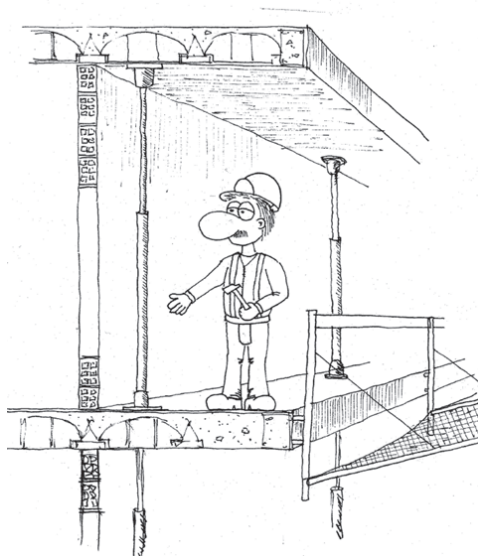
- Dermatite de contacto co cemento.
- Silicose por aspiración de sílice cristalina.

CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Apuntalamientos e plataformas de traballo ben firmes.
- Parapetos ríxidos e plataforma de traballo nos aleiros.
- Moxega de evacuación de escombro.
- Rego do escombro, zonas de traballo e máquinas.
- Orde de maquinaria e camións na obra.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Arnés de seguridade.
- Cinto de seguridade.
- Faixa de protección lumbar.
- Gafas de protección antipartículas e máscara antipo, ou pantalla facial.
- Xeonlleiras.
- Etc.



EQUIPOS DE TRABALLO MÁIS HABITUAIS NA ESPECIALIDADE DE ALBANELERÍA

		FONTE DE ENERXÍA			
		Manuais	Eléctricas	Combustible (líquido ou gas)	Pólvora
FUNCIÓN	Golpe	maceta, etc.	balaríns, etc.	martelos pneumáticos, etc.	
	Torsión				
	Corte	cortafrío plano, punteiro, tenaciñas, picaraña, etc.	máquina tronza-dora con disco de diamante, etc.		
	Mover materiais ou persoas	estadas metálicas de sección tubular, carretas metálicas, esporta, etc.			
	Mesturar e remover materiais	pa plana, pa redonda, paleta e paleta pequena, espátula, etc.		formigoneira, etc.	
	Soldar				
	Outras	borriquetas encartables, trola, esparavel, etc.			

■ Máquinas ■ Ferramentas



RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS ADICIONAIS NA ESPECIALIDADE DE CANTERÍA

RISCOS

Esmagamentos e golpes contra obxectos inmóviles na manipulación de pezas de cantería.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Ao efectuar a manipulación de cargas, emprega equipos axeitados e evita a manipulación de xeito inadecuado.
- Colócate fóra do radio de acción do guindastre.

RISCOS

Exposición a axentes físicos: ruídos e vibracións.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evita realizar traballos que impliquen excesivo ruído en lugares pechados.
- Controla que as máquinas que produzan ruído e vibracións afecten ao menor número de traballadores/as: Illa as fontes produtoras ou sitúaaas no exterior.

RISCOS

Exposición a axentes químicos: contaminación por po.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Vixía a renovación de aire e extracción de po, fumes e gases en locais pechados e mal ventilados. En caso necesario, emprega sistemas de captación o máis preto posible da fonte emisora.
- Realiza as labores de desbaste e corte de pedra en vía húmida, en lugares ben ventilados e na dirección do vento.

RISCOS

Incendio.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén as saídas de evacuación libres de obstáculos.
- Solicita formación e información sobre o plan de emerxencia dos locais de traballo.



DANOS ADICIONAIS

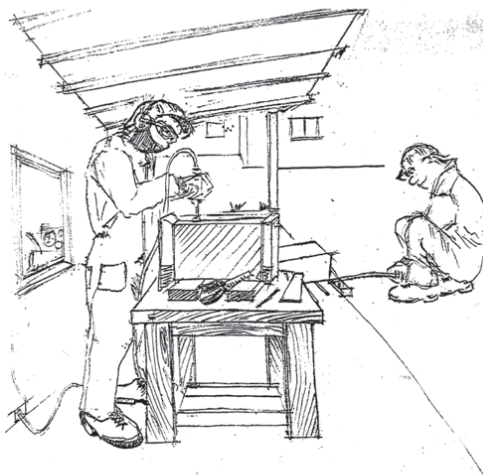
- Asma.
- Dermatose por contacto con metais e produtos químicos.
- Silicose.
- Fatiga muscular, tendinite.
- Hernias e pinzamentos.

CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Pantallas entre as persoas traballadoras e as máquinas/ferramentas nas que se produzan proxeccións.
- Aspiración localizada de partículas.
- Extintores.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Gafas antiproxeccións.
- Máscara antipo e pantalla facial.
- Mandil e polainas de coiro.
- Correas do pulso e manguitos de coiro.
- Protectores auditivos.
- Faixa de protección lumbar.
- Xeonlleiras.
- Etc.



EQUIPOS DE TRABALLO MÁIS HABITUAIS NA ESPECIALIDADE DE CANTERÍA

		FUNCIÓN			
		FUNTE DE ENERXÍA			
		Manuais	Eléctricas	Combustible (líquido ou gas)	Pólvora
FUNCIÓN	Golpe	mazas e mallos, picos e picomartelo de canteiro, macetas redondas, mazas portabocas de buxarda, etc.	balaríns, etc.	martelos pneumáticos, etc.	
	Torsión				
	Corte	descascadores e cicel de dentes, ciceles e uñetas de aceiro convencional e de metal duro, punteiro e acoda-deiras de aceiro convencional e de metal duro. Cuñas para granito, tesoiras de cortar chapa, serrón de tronzar e calar, etc.	amoladeira-esmeriladeiras (radial), discos diamantados, etc.		
	Mover materiais ou persoas	estadas metálicas, carretas metálicas, etc.	aparatos elevadores: guindastres, elevadores, etc.	carretas hidráulicas, etc.	
	Mesturar e remover materiais	palés, etc.		formigoneira, etc.	
	Soldar				
	Outras	pinzas-tenaces, limas, lima grossa plana, pancas de aceiro, etc.		compresor, etc.	

■ Máquinas ■ Ferramentas



RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS ADICIONAIS NA ESPECIALIDADE DE CARPINTERÍA

RISCOS

Cortes ou amputacións.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evita a monotónia e a perda de concentración.
- Evita os descoidos: non poñas a man diante de elementos de corte, non deixes as máquinas acendidas cando termines o traballo, etc.

RISCOS

Atrapamento.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega un buzo en bo estado, sen fíos, sen desgarrón, sen perneiras e mangas anchas.
- Evita o uso de luvas en máquinas con elementos en movemento.

RISCOS

Exposición a axentes químicos: substancias nocivas ou tóxicas, contaminación por po.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Conta cun sistema de extracción localizada o máis preto posible do foco de emisión.
- Illa nunha cabina as operacións de vernizado ou aplicación de pintura mediante pistola. En todo caso, emprega protección respiratoria.

RISCOS

Exposición ao ruído.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utiliza revestimentos en paredes e teitos, que absorban o ruído.
- Separa as tarefas xeradoras de ruído: encerrándoas, apantallándoas , etc.



RISCOS

Exposición a axentes biolóxicos: microorganismos termófilos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega os equipos de protección nos traballos nos que se produza po de madeira e na aplicación de aerosois.

RISCOS

Incendio.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Solicita as autorizacións necesarias para o depósito de almacenamento de combustible.
- Dispón só da cantidade necesaria de materiais inflamables ou combustibles para o traballo do día, o resto estarán no almacén.
- O almacén de colas e vernices posuirá ventilación directa e constante, un extintor de po químico seco xunto á porta de acceso e sinais de “perigo de incendio” e de “prohibido fumar”.
- Realiza o envasado, desembalaxe e mestura dos produtos fóra dos almacéns. Conta coas precaucións e os equipos axeitados para o caso.
- Comproba que os equipos, aparatos e máquinas teñan sistemas antiexplosión ou funcionen con baixas tensións.
- Mantén as saídas de emerxencia sempre libres e sinaladas.
- Solicita información e formación sobre o plan de emerxencia dos locais de traballo.

DANOS ADICIONAIS

- Amputacións.
- Asma.
- Irritación dos ollos, conxuntivite e inflamación de nariz e gorxa.
- Rinite.
- Dermatite alérxica.



CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Pantallas entre as persoas traballadoras e as máquinas/ferramentas nas que se produzan proxeccións.
- Aspiración localizada de partículas.
- Extintores.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Máscaras respiratorias: anti-po, axentes tóxicos,...
- Gafas anti-impacto.
- Luvas de coiro.
- Correos do pulso e manguitos de coiro.
- Xeonlleiras.
- Etc.

EQUIPOS DE TRABALLO MÁIS HABITUAIS NA ESPECIALIDADE DE CARPINTERÍA

FONTE DE ENERXÍA

FUNCIÓN		Manuais	Eléctricas	Combustible (líquido ou gas)	Pólvora
	Golpe	martelos e mazos, etc.	trade banco e de columnna, etc.		
	Torsión	chaves, desparafusadores, tezas, etc.			
	Corte	alicates, ciceis, coitelos, picos, punzóns, serras, serróns, tesoiras, trenchas, etc.	serra de cinta, serra de disco ou circular, tron-zadora, tupí, etc.		
	Mover materiais ou persoas				
	Mesturar e remover materiais	pas, etc.			
	Soldar				
	Outras	cepillos de man, espátulas, limas, lixas, raspadeiras, etc.	cepilladora, esmeril angular, lixadora, regrosadora, torno, etc.	Compresor, sopretes, etc.	

■ Máquinas ■ Ferramentas



RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS ADICIONAIS NA ESPECIALIDADE FONTANERIA - INSTALADOR/A DE ENERXÍA SOLAR TÉRMICA

RISCOS

Caída de persoas a distinto nivel, sobre todo en tarefas en cubertas de edificios.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Adopta as medidas especiais de seguridade para os traballos de montaxe, reparación ou substitución de pezas nas cubertas.
- Emprega calzado de seguridade axeitado para andar por tellados e superficies inclinadas.

RISCOS

Caídas ao mesmo nivel.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén o chan seco.
- Non tendas cableado, conducións ou mangueras polas zonas de traballo, sen protexer ou sinalizar.

RISCOS

Exposición a axentes químicos: substancias tóxicas e perigosas, e contaminación por partículas en suspensión (po metálico, fume de soldadura, etc.).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Nunca traballes só cando manipules ou empregues este tipo de produtos.
- Evita a inhalación de disolventes en traballos con pegamentos, e o contacto coa pel e as mucosas.
- Se é posible, emprega ferramentas de corte con aspiración localizada.
- Mantén unha ventilación adecuada nos traballos de soldadura.



RISCOS

Exposición a radiacións non ionizantes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- En operacións de soldadura, emprega sempre protección ocular.
- Evita a exposición innecesaria de outras persoas traballadoras a este tipo de radiacións.
- Apantalla con material ignífugo os postos de traballo expostos a radiacións.
- Observa a sinalización dos lugares con risco de exposición.

RISCOS

Queimaduras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- En traballos con sobrete, lámpadas de soldar, tubos ou elementos quentes, instalacións, etc. usa os EPI sinalados.

RISCOS

Contacto eléctrico.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega máquinas portátiles con dobre illamento ou toma de terra e protección diferencial.
- Non empregues como toma de terra os canos de auga.

RISCOS

Traballo con amianto.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Substitúe o amianto por outros produtos menos tóxicos.
- Elimina os residuos en bolsas pechadas, cumprindo a lexislación vixente.
- Utiliza os EPI especificados (respiratorios, proteccións das mans e mono).



RISCOS

Traballo con chumbo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Cumpre a lexislación vixente.
- Utiliza as proteccións respiratorias establecidas.

RISCOS

Exposición a metais.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Nos traballos de soldadura con metais, emprega as proteccións respiratorias establecidas.
- Mantén o espazo de traballo ventilado. En caso necesario, emprega extracción localizada dos vapores.

RISCOS

Infección por contacto con microorganismos (virus, bacterias, etc.).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Desinfecta periodicamente a pel.
- Elimina adecuadamente os refugos.
- Emprega os EPI establecidos (luvas, mono, etc.).

RISCOS

En traballos de soldadura:

- incendios.
- fume.
- proxeccións.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega soprete de man con sistema de paro temporal de funcionamento e dispón de válvula de antiretroceso de chama.
- Se a xeración de fume é intensa, usa un sistema de extracción forzada.
- Apantalla os postos de soldadura con material ignífugo para evitar a proxección de partículas incandescentes.
- Dispón na túa proximidade de elementos de loita contra o lume (extintor de incendio).



RISCOS

Explosión:

- por evaporación de produtos disolventes.
- por saída incontrolada de gases dos envases.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Almacena e transporta os recipientes de gas a presión en envases axeitados en espazos ventilados.
- Revisa o instrumental para evitar fugas de gases.
- Evita o quentamento de substancias perigosas. En caso necesario, emprega ventilación forzada.
- Comproba a hermeticidade dos envases e condutos de gas. Traballa en locais ventilados.
- Corta o subministro de gas se a chama do soprete se apaga.

DANOS ADICIONAIS

- Electrocuciós.
- Contaminación por chumbo.
- Queimaduras.
- Cortes.
- Golpes e atrapamentos.
- Infeccións e irritacións respiratorias.
- Calosidades nas xeonlleiras.

CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Medios auxiliares adecuados.
- Orde e limpeza na zona de traballo.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Luvas de protección de coiro e de goma.
- Mandil e polainas de coiro.
- Cinto e arnés de seguridade.
- Botas de goma antiesvarantes.
- Protectores auditivos e respiratorios.
- Protectores do xeonllo.
- Pantalla de soldadura.
- Protección ocular.
- Etc.



EQUIPOS DE TRABALLO MÁIS HABITUAIS NA ESPECIALIDADE DE FONTANERÍA-INSTALADOR/A DE SISTEMAS DE ENERXÍA SOLAR TÉRMICA

		FONTE DE ENERXÍA			
		Manuais	Eléctricas	Combustible (líquido ou gas)	Pólvora
FUNCIÓN	Golpe		brocas, etc.		
	Torsión	válvulas de seguridade, antirretorno e de enchido automático, xogo de chaves fixas, planas e de estrela, desaparafusadores, etc.			
	Corte	cortatubos de aceiro e cobre, alicates, tenaces, serra manual, etc.			
	Mover materiais ou persoas	escaleiras, etc.			
	Mesturar e remover materiais				
	Soldar		soldadores pistola, grupo de soldadura eléctrica, soldadores eléctricos, etc.	sopretes para butano, soldadores, etc.	
	Outras	banco de traballo, máquinas oleohidráulicas curvadoras de tubos (tamén eléctricas), curvadores, tarraxa manual, limas, etc.	bombas, termos eléctricos, tarra-xas eléctricas, grupos hidroneumáticos, electroesmeriladora manual, etc.	quentadores a gas, sopradores de gas, etc.	

■ Máquinas ■ Ferramentas



RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS ADICIONAIS NA ESPECIALIDADE DE ELECTRICIDADE - INSTALADOR/A DE ENERXÍA SOLAR FOTOVOLTAICA

RISCOS

Caída de persoas a distinto nivel, sobre todo en tarefas en cubertas de edificios.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Adopta medidas especiais de seguridade para os traballos de montaxe, reparación ou substitución de pezas nas cubertas.
- Emprega calzado de seguridade axeitado para andar por tellados e superficies inclinadas.

RISCOS

Caídas ao mesmo nivel.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Non tendas cableado e/ou conducións polas zonas de traballo sen protexer ou sinalizar.

RISCOS

Contacto eléctrico.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Delimita a zona de traballos eléctricos con sinalización ou pantallas illantes. Conta sempre con outro/a compañeiro/a.
- Realiza os traballos de tipo eléctrico preferentemente sen tensión, poñendo a terra e en cortocircuíto as fontes de tensión, en tantos puntos como sexa necesario.
- Despois dunha reparación, unha modificación ou un accidente eléctrico realiza unha inspección visual e de comportamento eléctrico.
- Tras un traballo sen tensión, restablece o servizo da instalación eléctrica cando teñas a completa seguridade de que non queda ninguén traballando nela e que non existe perigo algún.
- Para os traballos en tensión toma as precaucións para evitar contactos eléctricos directos.
- Non realices traballos á intemperie en tensión cando existan tormentas, ou cando as condicións ambientais non sexan adecuadas: choiva, neve, sarabia, néboa espesa, vento, etc.
- Non empregues como toma de terra os canos de auga.



RISCOS

Exposición a axentes químicos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Protéxete de fumes que conteñan CO2 nas proximidades do arco de soldadura.

RISCOS

Exposición a metais.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Nos traballos de soldadura con metais, emprega as proteccións respiratorias establecidas.
- Mantén o espazo de traballo ventilado. En caso necesario, emprega extracción localizada dos vapores.

RISCOS

Exposición a radiacións non ionizantes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- En operacións de soldadura, emprega protección ocular.
- Evita a exposición innecesaria doutras persoas traballadoras a este tipo de radiacións.
- Observa a zonificación e a sinalización dos lugares de risco de exposición.

RISCOS

Exposición a campos electromagnéticos (condutores de alta tensión, campos de alta frecuencia, etc.) e a elementos en tensión.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Sinaliza e delimita as zonas con perigo electromagnético.
- Limita o acceso de persoas alleas aos traballos, a lugares con perigo eléctrico.
- Respecta os valores límite para campos eléctricos e magnéticos.



- Recubre os condutores con illantes e instala proteccions e apantallamentos.
- Limita as distancias de traballo e proximidade e o campo de acción dos equipos elevadores.
- Limita o acceso só a persoal especializado e informa ás persoas portadoras de marcapasos.

RISCOS

Incendio.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- En traballos próximos a produtos inflamables e/ou mesturas explosivas:
 - retira as substancias que non sexan necesarias,
 - elimina as posibles fontes de enerxía de activación dun incendio,
 - realiza un control da concentración de po e fibras,
 - traballa con ventilación, natural ou forzada.
- Comproba a hermeticidade dos condutos de gas.
- Non realices traballos eléctricos en tensión en emprazamentos con atmosferas potencialmente explosivas.
- Conta con instalación de alarma e extinción e realiza un mantemento periódico.

RISCOS

Falta de formación e información das persoas traballadoras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Antes de comezar calquera traballo eléctrico, informa á persoa responsable da instalación, delimita e controla o acceso á zona de traballo e ten a man os equipos de primeiros auxilios.
- Esixe a presenza permanente no traballo dalgún traballador formado para prestar os primeiros auxilios ante un accidente eléctrico.



DANOS ADICIONAIS

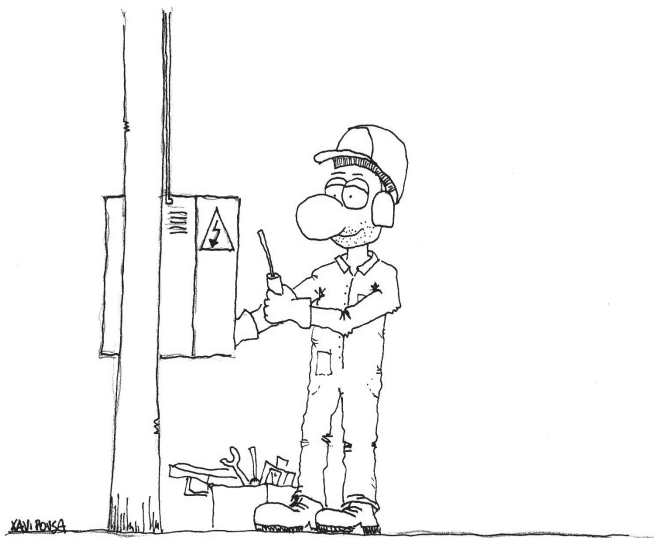
- Picadas.
- Electrólise do sangue.
- Paro respiratorio.
- Contraccións musculares.
- Calosidades nas xeonlleiras.

CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Orde e limpeza na zona de traballo.
- Alfombra, banquetas e plataformas illantes.
- Extintores para o uso con corrente eléctrica.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Luvas e botas illantes.
- Mono de algodón.
- Protectores dos xeonllos.
- Orelleiras e casco.
- Ferramentas illantes e illadas.
- Comprobador de tensión.
- Etc.



**EQUIPOS DE TRABALLO MÁIS HABITUAIS
NA ESPECIALIDADE DE ELECTRICISTA-INSTALADOR/A DE
SISTEMAS DE ENERXÍA SOLAR FOTOVOLTAICA**

		FONTE DE ENERXÍA			
		Manuais	Eléctricas	Combustible (líquido ou gas)	Pólvora
FUNCIÓN	Golpe	martelo, etc.	máquinas de traxear / aparafusar de sobremesa e portátiles, etc.		
	Torsión	desaparafusador, chaves fixas, planas, de estrela e inglesas, etc.			
	Corte	tenaces multiusos, alicates, etc.	tronzadores, punzadora, etc.		
	Mover materiais ou persoas	escaleiras antiesvarantes, etc.			
	Mesturar e remover materiais				
	Soldar		soldador eléctrico, etc.	equipos de soldadura de oxi-propano e butano, soprete de soldadura branda, etc.	



FONTE DE ENERXÍA				
	Manuais	Eléctricas	Combustible (líquido ou gas)	Pólvora
FUNCIÓN				
Outras	bancos de traballo e de probas, curvadoras de tubos, calibres, etc.	electroesmeriladoras, baterías e cargadores, comprobador de baterías, equipos e motores de corrente continua e alterna, bombas de extracción de auga, medidor de illamento e de radiación solar, multímetro analóxico e dixital, pinza batimétrica e volti-amperimétrica dixital, etc.		

■ Máquinas ■ Ferramentas



ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL

ACTIVIDADES NO
MEDIO NATURAL

ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL

O traballo no medio natural está caracterizado tanto pola exposición a condicións meteorolóxicas diversas como pola periodicidade da xornada de traballo, definida segundo a estación do ano e as características climáticas da zona. Estes factores dan lugar a excesos de confianza e perdas de atención, emprego de equipamento inadecuado, etc. causantes de moitos dos danos físicos que sofre quen está traballando.

Neste senso, é necesario levar a cabo unha inspección e avaliación diaria dos riscos segundo as tarefas a desenvolver en cada momento e as especies coas que se traballa, de cara a adoptar as medidas preventivas oportunas.

No emprego dos equipos de traballo existe un alto índice de accidentes que ven determinado, principalmente, polos seguintes factores:

- as máquinas e ferramentas utilizadas posúen elementos de corte moi afiados, e que xiran vertixinosamente.
- moitas das ferramentas cortantes e punzantes non son empregadas correctamente.
- a maioría das máquinas empregadas producen excesivo ruído e vibracións.
- as condicións de traballo con ferramentas nos espazos naturais favorecen as caídas con ferramentas na man, proxección de partículas, etc. causantes de danos físicos aos traballadores e ás traballadoras.

RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS COMÚNS

RISCOS

Contacto con seres vivos e picaduras de insectos, arácnidos, carrachas, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Nos recintos con presenza de animais, dispón carteis con instrucións e avisos.
- Trata aos animais con respecto.
- Porta e aplícate substancias repelentes fronte a insectos durante o período estival.



- No caso de picaduras de carrachas, lembra que é necesario extraer o seu aparato bucal de xeito que non quede inserto no hóspede. Ante calquera irritación da picadura, acude ao centro médico.
- Solicita o teu traslado inmediato a un centro médico no caso de picaduras por réptil ou arácnidos.

RISCOS

Caída de persoas a distinto nivel:

- en traballos en elementos vexetais arbóreos.
- en labores sobre plataformas e escaleiras.
- ao ascender ou descender da maquinaria.
- traballando sobre maquinaria.
- en profundidade sobre ocos no terreo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Para os traballos en altura, emprega plataformas estables.
- Reforza as estadas que observes mal estruturadas, e comproba que están achumbadas e niveladas.
- No uso de escaleiras, observa que estean ben construídas, que contén con apoios antiesvarantes, que os seus montantes superen nun metro o punto de apoio e cun ángulo que asegure a súa estabilidade.
- No uso de escaleiras non saltes máis dun chanzo á vez.
- Non saltes para descender de plataformas, estadas, vehículos, etc. Ascende e descende de cara á plataforma, estada, vehículo, etc. empregando o sistema dos tres puntos de ancoraxe e as agarradoiras.
- Cubre as aberturas no solo ou coloca varandas en todo o perímetro dos ocos.
- Sinaliza as zonas de risco e os desniveis naturais non protexidos.
- Bloquea o acceso a zonas de traballo elevadas que carezan de protección no seu contorno.
- Emprega o cinto de seguridade con puntos de ancoraxe seguros.
- Non traballes enriba de vehículos agás naqueles destinados a isto. Nestes casos, asegúrate de que a maquinaria estea correctamente detida e freada, e coas rodas bloqueadas con calzos.
- Non subas ou baixes de vehículos en marcha.



- Comproba a estabilidade de gatos e demais soportes móbiles antes de realizar calquera traballo.
- En traballos en desniveis, non esquezas usar o casco de protección.
- Ilumina correctamente os accesos a plataformas e desniveis.

RISCOS

Caídas ao mesmo nivel por:

- desorde e acumulación de materiais que dificultan a circulación.
- pisos esvaradíos por humidade.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén as superficies de traballo limpas e libres de obstáculos, condutos e desperdicios naturais e artificiais.
- Ordena os obxectos innecesarios, envases, ferramentas, etc. que non se estean utilizando.
- Reserva un lugar axeitado para depositar e manipular os materiais.
- Acondiciona o piso nas zonas de tránsito para evitar a formación de barro, charcas, ocos, etc.
- Elimina ou oculta as conducións e tendidos de cable, arame, condutos, etc. nas zonas de tránsito e traballo.
- Sinaliza os obstáculos que non poidan ser eliminados.

RISCOS

Envorcadura de maquinaria.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega maquinaria segura, con marcado CE.
- Emprega hábitos de traballo seguros, seguindo en todo momento as normas de seguridade indicadas pola empresa fabricante.
- Non retires os pórticos ou cabinas de seguridade das máquinas.
- Revisa as condicións da cabina, que conteña todas as medidas de protección para a persoa condutora: cinto de seguridade, parada de emerxencia, 3 saídas de emerxencia (porta, ventá e trampíña no teito), etc.
- Dispón de medidas de emerxencia para casos de envorcadura.



- Adecúa a velocidade en zonas de forte pendente e en zonas próximas a ladeiras e/ou desniveis.
- En labores próximos a desniveis, mantén unha distancia prudencial, xa que pode ceder o terreo.
- Adecúa o transporte ao peso e volume da maquinaria, recorrendo aos contrapesos recomendados pola persoa fabricante.
- Nunca baixes pendentes co motor desembragado e sen unha velocidade metida.
- Non conduzas maquinaria se non tes os permisos adecuados.

RISCOS

Esmagamento por caída de obxectos ou ferramentas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Non realices actividades en zonas sometidas ao radio de acción dos equipos de traballo e mantén unha distancia de seguridade cando se traballe con cargas suspendidas.
- Comproba periodicamente o estado dos cables, accesorios de elevación e dispositivos de advertencia, revisando diariamente o estado dos equipos de elevación.
- Antes de comezar a traballar recoñece detidamente a zona. Ten en conta a forma, peso e volume das cargas a transportar para escoller o medio adecuado.
- Antes de elevar unha carga, decide onde a vas a depositar.
- Nunca transportes cargas por riba das persoas.
- Eleva a carga só una vez que estea ben ancorada.
- Non realices traballos nin te sitúes baixo materiais amontoados e/ou obxectos suspendidos.
- Sempre que realices amontoamentos de materiais asegura a súa estabilidade e seguridade.
- Mantén a orde das ferramentas nos paneis ou caixas, así como dos materiais que se necesitan para traballar.
- Extrema as precaucións nos traballos de encaixe de apeiros.
- Instala sinalización de advertencia de zonas perigosas.



RISCOS

Atropelos e choques con ou contra maquinaria.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega maquinaria con todas as medidas de seguridade incorporadas: bucina, retrovisores, alarma de retroceso, protección das partes móbiles e das zonas de elevada temperatura, mandos de parada de emerxencia, etc.
- Adopta todas as medidas de seguridade con maquinaria no traballo: dispón de visibilidade, adecúa a velocidade ás operacións a realizar, non realices movementos bruscos, emprega cuñas inmovilizadoras cando sexa necesario, etc.
- Verifica o bo estado da maquinaria e dos accesorios antes de empezar a traballar: axuste, lubricación, limpeza, elementos de fixación, cubertas e elementos de partes móbiles, pneumáticos, etc.
- Cumpre coas recomendacións do manual do/da operador/a.
- Impide a presenza doutras persoas traballadoras no radio de xiro da maquinaria e cerca do sector no que esteas traballando.
- Sinaliza manualmente as manobras que entrañen riscos para quen traballa preto da máquina.
- Non excedas a velocidade máxima axeitada segundo o tipo de vía e a carga trasladada.
- En zonas próximas a cómaros, canles e pendentes adopta as precaucións necesarias.
- Coida que a plataforma da maquinaria estea sempre despexada.
- Evita os reflexos nas superficies brillantes das máquinas.
- Non elimines nin substitúas pola túa conta dispositivos de control nin elementos accesorios da maquinaria.
- Sinaliza os vehículos e a maquinaria avariada, para garantir a súa inmovilidade.
- Enlaza ou desenlaza accesorios da maquinaria agrícola en lugares planos, de fácil acceso e segundo o manual de uso. Nunca coa maquinaria acendida.
- Emprega só accesorios para a maquinaria coas dimensións adecuadas segundo a capacidade, potencia e peso.



- Emprega só carros de arrastre con luces de sinalización.
- Nunca transportes máis carga (en peso e altura) da que estea estipulada segundo a capacidade do remolque.
- Non traslades persoas no remolque ou na maquinaria agrícola.
- Mantén os espazos de traballo limpos e libres de obstáculos, desperdicios e materiais en desorde.
- Apaga a maquinaria, acciona o freo e quita as chaves ao descender da mesma, ao cesar o traballo e ao reparar ou inspeccionar maquinaria.
- Non manipules maquinaria agrícola sen a necesaria licenza de condución.
- Non uses maquinaria ou vehículos baixo os efectos do alcohol, drogas ou substancias incapacitantes (incluso medicamentos).
- En caso de que alguén entre sen autorización en zona de risco de atropelo ou choque, detén a maquinaria e apaga o motor.

RISCOS

Atrapamentos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega un buzo en bo estado, sen fíos, sen desgarróns, sen perneiras e mangas anchas, etc.
- Non traballes con cabelo longo sen recoller, xa que pode ser atrapado por algunha máquina en movemento.
- Traballa só con maquinaria que conte coas proteccións axeitadas nos elementos de transmisión. Non traballes sen estas proteccións baixo ningún concepto.
- Evita a permanencia en áreas próximas a elementos rotativos.
- Realiza as operacións de mantemento en horas diúrnas e nunca en solitario.
- Para reparar un vehículo, inmobilízao con freo e cuñas.



RISCOS

Queimaduras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Revisa os sistemas hidráulicos da maquinaria, que non existan poros nas conducións polos que se poidan proxectar líquidos capaces de producir queimaduras e alcanzar aos ollos.
- Instala sistemas de protección ou illamentos nas partes da maquinaria que alcancen unha temperatura que poida producir queimaduras.
- Sinaliza as zonas de perigo de queimaduras por contacto.
- Na manipulación e aplicación de praguicidas, fertilizantes, substancias nocivas e tóxicas, etc. emprega roupa adecuada, que non deixe zonas do corpo expostas a un posible contacto, e utiliza os EPI que se especifican na ficha de seguridade do produto (luvas, máscaras, botas de goma, etc.).
- Nos traballos ao sol utiliza roupa de protección axeitada, emprega cremas protectoras nas zonas de pel descubertas e protexe a cabeza.

RISCOS

Proxección ou desprendemento de fragmentos e partículas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Instala sistemas de protección nas partes da maquinaria con elementos rotatorios.
- Tras unha reparación ou tras realizar operacións de mantemento, nunca traballes sen as proteccións correctamente colocadas e verificadas.
- Segue as indicacións da persoa fabricante no relativo á distancia máxima de protección para cada ferramenta, e mantén esa distancia de seguridade libre de persoas.



RISCOS

Cortes ou amputacións por elementos cortantes das máquinas e ferramentas ou dos elementos vexetais.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utiliza máquinas e ferramentas seguras, que teñan proteccións nas partes cortantes. As máquinas adquiridas despois do ano 95 deben levar o marcado CE.
- Utiliza dispositivos de protección que obriguen á acción simultánea das dúas mans.
- Comproba a eficacia dos dispositivos de protección e dos circuitos de mando.
- Coñece o manexo das máquinas e os seus perigos antes de usalas.
- Utiliza as máquinas segundo as instrucións da persoa que fabrica e só naqueles traballos para os que foron deseñadas.
- Realiza un correcto mantemento da maquinaria e as súas partes cortantes. Mantén as ferramentas punzantes sen rebabas: martelo, cicel, etc. e gárdaas na súa funda.
- Protexe os órganos de corte con gardas resistentes durante o seu transporte. En calquera caso, non traslades órganos de corte xunto con persoas.
- Evita situacións de risco durante as operacións de limpeza e revisión.
- Emprega as ferramentas adecuadas para cada traballo, e só para os usos indicados pola persoa fabricante.
- Evita a acumulación de maquinaria vella e outros restos cortantes nas instalacións.

RISCOS

Sobreesforzos na manipulación de materiais, posturas inadecuadas e movementos repetitivos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- A manipulación de materiais non debe exceder a túa capacidade física, segundo sexo e idade.
- Preferentemente, emprega medios de transporte ou equipos de elevación auxiliares. Se non é posible, solicita axuda aos teus compañeiros ou compañeiras.



- No caso de que levantes cargas, debes dobrar os xeonllos e manter as costas erguidas.
- Debes transportar a carga pegada ao corpo e en posición erguida. Non xires o corpo: móvete.
- Antes de levantar a carga decide onde a vas deixar e revisa se hai obstáculos no traxecto.
- Emprega os utensilios e instrumentos para os labores que foron deseñados, cun deseño ergonómico para que o seu peso, forma e dimensións se adapten ao traballo.
- Lembra: non repitas accións sen intervalos de descanso ou sen cambiar de postura, e non realices desprazamentos continuos con cargas pesadas.

RISCOS

Exposición a axentes físicos: ruídos e vibracións.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Usa roupa axeitada segundo as condicións ambientais.
- Utiliza as máquinas e os equipos de traballo tendo en conta o nivel de ruído que producen durante o seu normal funcionamento, de cara a tomar as medidas de protección adecuadas.
- Efectúa o mantemento axeitado de maquinaria e ferramentas.
- Reduce o tempo de exposición, establecendo quendas de traballo.
- Reduce as vibracións no seu foco de orixe: emprega dispositivos antivibratorios, etc.
- Esixe audiometrías periódicas se no teu posto de traballo se superan os 80 db(A) de nivel de ruído diario equivalente.
- Usa sempre equipos de protección persoal adecuados ao risco a cubrir (protectores auditivos, máscaras, etc.).

RISCOS

Exposición a axentes químicos: praguicidas, fertilizantes, combustibles e carburantes, substancias nocivas e tóxicas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Non teñas no posto de traballo mais cantidade de produto que o que vaías a empregar nunha xornada.



- Almacena os produtos en lugares apropiados e ventilados, tendo en conta a súa perigosidade e separándoos segundo tipos.
- Mantén debidamente etiquetados os envases que conteñan produtos químicos.
- Mantén os envases pechados.
- Nunca almacenes produtos perigosos en envases de alimentos ou bebidas.
- Emprega substancias que teñan as mesmas propiedades e sexan menos perigosas. Nunca empregues produtos moi tóxicos.
- Non realices mesturas de produtos se non é seguindo as recomendacións da persoa que os fabrica.
- Se precisas rebaixar un produto, pon primeiro a auga e despois engade o produto.
- Efectúa as operacións de vertido, mestura e carga ao aire libre ou en locais ben ventilados.
- Comproba o estado da maquinaria de pulverización e os seus compoñentes cando a máquina estea en funcionamento ou co depósito a presión.
- Limpa o material de aplicación empregado tras cada uso e substitúe as pezas desgastadas. Non limpes as boquillas ou outras partes soprando.
- Fumiga a favor do vento, descansando cada 4 horas.
- Nunca traballes só ou soa cando manipules ou empregues este tipo de produtos.
- Evita realizar o tratamento con praguicidas, fertilizantes, etc. con temperaturas extremas, choiva ou vento.
- Nunca comas, bebas ou fumes nas zonas onde se realicen fumigacións.
- Emprega roupa adecuada que non deixe zonas do corpo expostas a un posible contacto cos produtos.
- Mantén unha hixiene adecuada:
 - lava as mans e a cara despois de traballar con estes produtos e antes de comer, beber e fumar.
 - dúchate e lava a roupa por separado ao rematar cada xornada laboral.
- Esixe exames médicos periódicos.
- Sinaliza as zonas tratadas e respecta o período determinado polo fabricante antes de entrar (mínimo de 24 horas).



- Non traballes con produtos fitosanitarios sen obter o necesario carné de manipulador/a.
- No transporte de produtos químicos non se permitirá o seu traslado xunto co de persoas.
- Devolve os envases baleiros de praguicidas e produtos tóxicos a quen os fabricou. En caso de que non se poidan devolver, segue as normas legais para a súa eliminación como residuo perigoso.
- Esixe as fichas cos datos de seguridade dos produtos. Presta atención aos EPI necesarios (mono, luvas, máscaras, botas de goma, ...).

RISCOS

Exposición a axentes biolóxicos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Cubre as lesións cutáneas, cortes e feridas antes de empezar a traballar.
- Limpa as ferramentas despois de usalas en lugares con augas residuais ou cúmulo de residuos.
- Adopta as precaucións necesarias para realizar os traballos en condicións seguras e hixiénicas, sobre todo para previr as infeccións debidas a seres vivos (fungos, ácaros, etc.) e os seus subprodutos (excrementos, etc.).
- Tras calquera exposición accidental, aplica inmediatamente medidas de tratamento e acude ao servizo de prevención.
- Coida a túa hixiene persoal, sobre todo antes de fumar, comer ou beber.
- Colabora na implantación e difusión dunha axeitada política de xestión de residuos.
- Emprega os EPI sinalados ante as exposicións a po orgánico, microorganismos suspendidos no aire e as súas toxinas.

RISCOS

Exposición a radiacións non ionizantes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén a distancia de seguridade nas exposicións frecuentes a liñas de alta tensión.
- Emprega protección ocular e da pel cos equipos axeitados.



RISCOS

Contacto eléctrico.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Asegúrate de traballar con equipos e ferramentas que contén co marcado CE.
- Emprega os manuais sobre funcionamento, manexo e mantemento da maquinaria.
- Revisa as ferramentas e os equipos antes da súa utilización.
- Fai uso das ferramentas só para as finalidades indicadas por quen as fabricou.
- Asegúrate de que a instalación eléctrica dos recintos de traballo conte coas medidas de protección necesarias. Leva a cabo un exame periódico das mesmas.
- Usa ferramentas eléctricas que contén con proteccións, cables, enchufes e extensións en bo estado.
- O cableado de alimentación aos equipos eléctricos nos recintos de traballo estará ancorado e suspendido, evita o contacto co chan húmido.
- Nunca repares ti mesmo/a a maquinaria e as ferramentas eléctricas que sufriran un golpe eléctrico forte, foran afectadas pola humidade ou estiveran avariadas.
- Notifica calquera anomalía que detectes: cóxegas ao empregar os aparatos, faíscas en motores, etc.

RISCOS

Incendio.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Adopta medidas preventivas e dispón de medios próximos para a loita contra o lume, sobre todo en épocas de seca.
- Non fumes nos espazos exteriores de traballo.
- Nunca queimes restrebas en épocas de alto risco de incendio, toma as precaucións axeitadas e aproveita os días sen calor nin vento. Conta sempre coas autorizacións administrativas necesarias.
- Non acerques focos de calor a materiais combustibles.



- Evita a acumulación de materiais combustibles (cartón, plástico, etc.)
- Non dispoñas de máis cantidade de materiais inflamables ou combustibles que os necesarios para o traballo do día.
- Almacena os produtos inflamables en locais distintos aos de traballo, debidamente illados e ventilados.
- Recolle ou actúa inmediatamente sobre os derrames ou fugas de líquidos inflamables.
- Realiza as soldaduras nun contorno ignífugo.
- Sinaliza as áreas de risco de incendio e tamén a prohibición de fumar.
- Traballa en equipo e non te afastes do grupo.
- Se o lume é pequeno, tenta apagalo ti mesmo/a. En caso contrario, mantén a calma e chama aos equipos de emerxencia.

RISCOS

Explosión:

- por evaporación de produtos disolventes en espazos pechados.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Almacena os envases de substancias perigosas en espazos ventilados, para evitar o quentamento. En caso necesario, emprega ventilación forzada.
- Comproba a hermeticidade dos envases.
- Transporta os recipientes de produtos disolventes en envases axeitados.

RISCOS

Iluminación deficiente.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Adecúa a intensidade de iluminación ás esixencias visuais de cada tarefa:
 - emprega lámpadas portátiles se a iluminación sobre o espazo de traballo non é suficiente.
 - conta con iluminación artificial nos traballos nocturnos ou en ausencia de luz natural.
 - nos lugares en que existan riscos (atrapamentos, queimaduras, cortes, etc.) coida que a iluminación sexa a adecuada.



RISCOS

Estres térmico e exposición a condicións ambientais extremas: frío e calor.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Organiza as tarefas a desenvolver cada día, efectuando as que requiran máis esforzo ou exposición directa ao sol nas horas de menor insolación.
- Realiza pausas frecuentes.
- Dispón de instalacións de descanso cómodas, en lugares sombreados e con temperatura axeitada ao clima (frescas ou quentes).
- En verán inxire abundancia de bebidas isotónicas para repoñer a perda de líquidos. En inverno toma alimentos ou bebidas quentes non alcohólicas.
- En caso de hipotermia, aplica calor con mantas ou baños en auga quente, e nunca dirixas calor directo procedente de estufas, etc.
- Utiliza roupa de protección axeitada á temperatura existente, protexendo o corpo e a cabeza.
- Emprega cremas protectoras fronte ao sol nas zonas de pel descubertas.
- En traballos expostos a condicións ambientais extremas, rota os postos e as tarefas.

RISCOS

Accidentes de tráfico.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realiza un mantemento adecuado dos vehículos e a maquinaria. Non empregues vehículos en malas condicións.
- Cando as condicións ambientais sexan adversas, circula con precaución.
- Respecta sempre as normas de circulación e os sinais de tráfico.
- Sinaliza con tempo as túas manobras.
- Leva posto o cinto de seguridade no vehículo. Nas motos e bicicletas emprega o casco homologado.
- Nos desprazamentos en bicicleta ou moto emprega proteccións: camisa, luvas, chaqueta, etc.
- Coida a planificación do teu traballo, repartindo o tempo de xeito que realices todos os teus desprazamentos sen presas.



- Realiza a carga e descarga fóra da vía pública, sinalizando a túa situación.
- Prohibe a utilización dos vehículos por persoal non especializado.

RISCOS

Inadecuada planificación do traballo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realiza un mapa dos lugares de traballo, avaliando os riscos e marcando as zonas de perigo (pendentes, noiros, liñas telefónicas e de alta tensión, terreo brando, brañas, etc.).
- Elixe os accesos a lugares difíciles (ladeiras empinadas, etc.) por aqueles tramos máis seguros.
- Leva contigo sempre un equipo de intercomunicación (radio, teléfono móbil, etc.) e comproba frecuentemente que tes cobertura. Mantén en lugar visible os números de emerxencia.
- Suspende os traballos en caso de que as condicións atmosféricas poidan ocasionar un accidente.

RISCOS

Falta de formación e información das persoas traballadoras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Non permitas a presenza no traballo de persoal que non teña a cualificación mínima.
- Debes estar en plenas facultades físicas e intelectuais para poder desenvolver o traballo sen perigo.
- Solicita unha adecuada información sobre os riscos detectados en cada tarefa e as medidas de prevención aplicables, e que un/unha encargado/a supervise inicialmente se a realización do traballo se desenvolve segundo as instrucións recibidas. É necesaria a formación e a reciclaxe sobre prescricións de seguridade, normas de prevención, instrucións da empresa, etc.
- Suxire todos aqueles aspectos que creas de interese respecto á actividade preventiva.
- Promove a responsabilidade da prevención de riscos entre quen traballa contigo.



RISCOS

Uso incorrecto dos EPI.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega só equipos de protección que leven o marcado CE.
- Elixe o EPI adecuado a cada risco, só en caso de que non se poidan evitar ou reducir os riscos por outros medios.
- Mantén os equipos de protección individual en bo estado de conservación.
- Comproba a súa eficacia periodicamente e despois de cada uso intenso. Comproba que non están caducados.
- Non empregues equipos deteriorados, e informa daqueles que estean caducados ou en mal estado.
- Substitúe os EPI defectuosos e dispón dos recambios necesarios.
- Non os expoñas ao sol nin ás incidencias climáticas se non é necesario.
- Non repares ti os equipos de protección: deixa este traballo a persoal especializado.
- Solicita o control periódico da saúde en función dos riscos inherentes ás tarefas que desenvolves. En caso de risco de enfermidades biolóxicas, solicita as vacinas e a información necesaria.

RISCOS

Exceso de carga mental e insatisfacción laboral.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realiza as tarefas de forma que alternes as de diferente carga mental.
- Establece os descansos necesarios, evitando a rutina.
- Evita a repetición de tarefas elementais, que levan a cometer erros e caer no desánimo.
- Non asumas traballo en exceso e conta coa colaboración dos teus compañeiros ou compañeiras.
- Involúcrate no traballo, establecendo obxectivos realistas.
- Non abuses dos excitantes: café, tabaco, etc.





Non esquezas que se non te atopas en condicións de traballar ou estás consumindo algún tipo de medicamento susceptible de influír na túa capacidade de traballo e de manexo de equipos perigosos, debes poñelo en coñecemento da persoa responsable.

DANOS COMÚNS NAS ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL

- Raspaduras, luxacións, esguices, torceduras, queimaduras, paraplexías ou morte.
- Traumatismos por esmagamento.
- Cortes, fracturas, amputacións e cizallamento.
- Fatiga muscular e tendinite. Síndrome do túnel carpiano.
- Dores lumbares crónicas e alteracións na columna vertebral: lumbalxias, pinzamentos, hernias, etc.
- Mareos e dor de cabeza.
- Lesións oculares e efectos sobre a audición.
- Enfermidades respiratorias (asma, bronquite, alerxias, etc.)
- Intoxicacións e infeccións. Reaccións a praguicidas e produtos químicos.
- Asfixia.
- Dermatite, queimaduras, insolacións.
- Picaduras.
- Cancro.
- Malformacións conxénitas.
- Esgotamento por calor, cambras.
- Etc.



CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Delimitación e correcta sinalización das zonas de traballo.
- Fundas para gardar as ferramentas cortantes cando non se usan.
- Escaleiras de man antiesvarantes.
- Protección e sinalización de desniveis e ocos.
- Sinalización dos produtos tóxicos.
- Equipos de loita contra o lume: extintores, depósitos con auga, etc.
- Formación e información.
- Botica de urxencias.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Botas de goma altas e botas de seguridade antiesvarantes.
- Luvas impermeables e de seguridade.
- Mono de traballo e mono impermeable que cubra todo o corpo.
- Chaqueta ignífuga.
- Capa impermeable.
- Casco e sombreiro.
- Pantalla facial e protección para a cabeza.
- Protectores auditivos.
- Máscara con filtros axeitados para riscos químicos.
- Gafas para evitar salpicaduras.
- Cintos de seguridade e arnés para os traballos en altura.
- Repelentes fronte a insectos durante o período estival.
- Cremas para a protección solar.
- Vacinación antitetánica.
- Hixiene individual.
- Etc.



RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS ADICIONAIS NA ESPECIALIDADE DE XARDINERIA

RISCOS

Caída de persoas a distinto nivel en traballos en elementos vexetais arbóreos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega correctamente o equipo de protección de caídas.
- Inspecciona a debilidade estrutural de árbores e ramas antes de subir.
- Emprega procedementos de corte seguros para evitar partir cordas e correas de seguridade.
- Esixe capacitación sobre procedementos de seguridade ao subir árbores: cortar ramas mortas no ascenso, colocar mans e pés en ramas separadas, etc.

RISCOS

Caída de obxectos ou ferramentas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Non realices traballos de tala ou corte enriba doutras persoas e sen tomar as medidas de sinalización e protección necesarias.
- Non permitas a presenza de persoas nas zonas baixo o teu radio de acción en traballos en altura.

RISCOS

Golpes por movementos incontrolados de obxectos ou elementos da maquinaria.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega válvulas de seguridade para limitar a presión nas mangueras.
- Comproba periodicamente o bo estado de abrazadeiras, manguitos e xuntas en equipos a presión.
- Impide que as partes móbiles das máquinas invadan zonas de paso.



DANOS ADICIONAIS

- Fracturas por caídas.
- Esmagamentos.
- Punzamentos.
- Paraplexías.

CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Delimitación e correcta sinalización das zonas de traballo.
- Protección de desniveis con varandas e redes de seguridade e malla para peche de ocos.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Máscara con filtros e gafas anti-impacto.
- Mosquetón e arnés.
- Protectores auditivos.
- Etc.



EQUIPOS DE TRABALLO MÁIS HABITUAIS NA ESPECIALIDADE DE XARDINERÍA

FONTE DE ENERXÍA

FUNCIÓN		Manuais	Eléctricas	Combustible (líquido ou gas)	Pólvora
	Golpe	Pico, etc.			
	Torsión				
	Corte	aixada, tesoiras de podar e cortasebe, machada, serrón de poda, etc.		segadora, roza- doira, cortasebe motorizado, tesoiras pneu- máticas, moto- serra pequena, etc.	
	Mover materiais ou persoas	carreta manual, estada de tres pés, etc.			
	Mesturar e remover materiais	escarificadora, pa, galleta, paleta de transplantar, etc.		perforadora- aireadora, motocultor, arado reversi- ble, etc.	
	Soldar				
	Outras	bomba manual de baleiro, pulverizador de presión, rolo compactador, anci- ño, vasoira metáli- ca, regadeiras, etc.		motosemtei- ra manual, etc.	

■ Máquinas ■ Ferramentas



RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS ADICIONAIS NA ESPECIALIDADE DE MEDIO AMBIENTE-FORESTAL

RISCOS

Caída de persoas a distinto nivel en traballos en elementos vexetais arbóreos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega correctamente o equipo de protección de caídas.
- Inspecciona a debilidade estrutural de árbores e ramas antes de subir.
- Esixe capacitación sobre procedementos de seguridade ao subir a árbores: cortar ramas mortas no ascenso, colocar mans e pés en ramas separadas, etc.
- Emprega procedementos de corte seguros para evitar partir cordas de subir e correas de seguridade.
- Non realices traballos de tala ou corte enriba doutras persoas.

RISCOS

Esmagamento por caída de obxectos ou ferramentas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Nas operacións de tala toma as medidas de sinalización e protección necesarias, determinando vías de escape opostas á dirección de volteo.
- Planifica coidadosamente as operacións de tala (horario diúrno, zona, densidade, destino, dirección de volteo, etc.) e as medidas de seguridade a adoptar. Ten en conta se as condicións climáticas (sobre todo a luz e o vento) son ou non aceptables.
- Inspecciona diariamente o espazo de traballo en previsión da posible caída de árbores, troncos amoreados, etc.
- Realiza o amoreamento de material respectando a pendente natural do terreo.

RISCOS

Golpes por movementos incontrolados de obxectos ou elementos da maquinaria.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega válvulas de seguridade para limitar a presión nas mangueras e maquinaria.
- Comproba periodicamente o bo estado de abrazadeiras, manguitos e xuntas dos equipos a presión.



DANOS ADICIONAIS

- Feridas abertas.
- Cortes e punzamentos.
- Esmagamento.
- Paraplexías.
- Picaduras de arañas e mosquitos.
- Xordeira.

CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Delimitación e correcta sinalización das zonas de traballo.
- Sinalización dos lugares perigosos para a circulación de tráfico rodado, con cercas e iluminación nocturna de ser necesario.
- Teléfono móbil ou intercomunicador con cobertura.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Pantalón de seguridade.
- Chaleco de seguridade.
- Mosquetón e arnés.
- Luvas protectoras axeitadas para cada tarefa a desenvolver.
- Termo para alimentos e bebidas.
- Máscara con filtros e gafas.
- Protectores auditivos.
- Etc.



EQUIPOS DE TRABALLO MÁIS HABITUAIS NA ESPECIALIDADE DE MEDIO AMBIENTE-FORESTAL

FONTE DE ENERXÍA

FUNCIÓN		Manuais	Eléctricas	Combustible (líquido ou gas)	Pólvora
	Golpe	batelumes, picos, etc.			
	Torsión				
	Corte	serrón de poda, machada, foz, aixada, tesoiras de podar de unha e dúas mans, tesoiras de podar telescópicas, etc.		motoserras de pequena e mediana potencia, rozadoiras portátiles, etc.	
	Mover materiais ou persoas	vehículo todo-terreo con remolque, etc.			
	Mesturar e remover materiais	pa, galleta, etc.			
	Soldar				
	Outras	equipos portátiles de tratamentos fitosanitarios con lanza extensible, forcípu-las, calibres, xogos de ferramentas, etc.			

■ Máquinas ■ Ferramentas



ACTIVIDADES DE SERVICIO

ACTIVIDADES
DE SERVICIO

ACTIVIDADES DE SERVIZO

As actividades pertencentes ao sector servizos son das máis dinámicas no noso país en canto á xeración de emprego.

A pesar da súa temporalidade, as actividades vinculadas á hostalería demandan continuamente traballadores e traballadoras nas zonas costeiras galegas, especialmente na época estival. Un dos hándicaps da estacionalidade que caracteriza a estes postos de traballo é a pouca experiencia, a escasa capacitación profesional e a case inexistente formación en prevención de riscos. Dado que se están a por en marcha os primeiros proxectos de formación e emprego con especialidades de hostalería, é necesario incidir na importancia da cultura preventiva destes profesionais.

A “axuda a domicilio” é outra das actividades que está a ter unha forte demanda laboral nos últimos anos. No marco destes proxectos, tamén se está a capacitar a persoas que queren traballar neste sector do mercado, polo que é fundamental informar e formar sobre os riscos aos que se poidan enfrontar, así como sobre as medidas preventivas a adoptar.

As máquinas e ferramentas utilizadas nas actividades de servizo requiren tamén dun esmerado uso, de cara a definir procedementos laborais seguros.

O alto índice de accidentes neste sector ven determinado polos seguintes factores:

- as ferramentas utilizadas posúen elementos de corte moi afiados.
- as exposicións a elementos quentes son elevadas.
- moitas das ferramentas non son empregadas correctamente.



RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS COMÚNS

RISCOS

Caída de persoas a distinto nivel:

- labores sobre escaleiras, bancos, etc.
- ocos non protexidos: ventás, varandas baixas, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No uso de escaleiras, observa que estean limpas, en bo estado e que contén con apoios antiesvarantes.
- Cando traballes con escaleiras utiliza todos os chanzos evitando saltar máis dun cada vez.
- Non transportes cargas que poidan comprometer a túa estabilidade.
- Coida que as zonas de traballo elevadas e altiños contén con varandas.
- Esixe que os ocos situados no solo ou a menos de 1 metro deste contén con defensas: varandas, enreixado, etc.
- Mantén a orde e a limpeza nos lugares de traballo.
- Mantén un nivel de iluminación adecuado, sen oscilacións e máis intenso nos lugares nos que desenvolvas traballos a distinto nivel.

RISCOS

Caídas ao mesmo nivel por

- desorde e acumulación de materiais.
- pisos en malas condicións ou esvaradíos por humidade, graxas, etc.
- deficiente iluminación.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén as superficies de traballo e zonas de paso secas e libres de obstáculos, limpando os derrames de graxas, aceites, etc. con produtos desengraxantes.
- Sinaliza as zonas húmidas ou escorregadizas cando desenvolvas tarefas de limpeza, mantendo en orde o material.
- Ilumina os espazos de traballo correctamente.
- Retira e ordena os obxectos innecesarios que non se estean utilizando.
- Sinaliza as diferenzas de nivel no chan e os obstáculos que non poidas eliminar: saíntes, etc.



- Non obstaculices a túa visión cando transportes cargas.
- Utiliza calzado que suxeite firmemente o nocello, se adapte á curvatura natural do pé, e posúa sola antiesvaróns.
- Non empregues zocos abertos polo nocello xa que favorecen as caídas.
- Non utilices calzado totalmente plano ou con tacóns maiores de 5 cm de altura.
- Camiña amodo e sen correr.
- Mantén libres de obstáculos as saídas de emerxencia.

RISCOS

Caída de obxectos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén en orde os utensilios de traballo, así como os materiais que necesites para traballar.
- Suxeita ou ancora firmemente os estantes a elementos sólidos como paredes ou solos.
- Coloca os obxectos máis pesados na posición máis baixa dos estantes.
- Para alcanzar obxectos situados por enriba do ombreiro, emprega as escaleiras. Non empregues medios improvisados como cadeiras, caixas, etc.
- Garante a estabilidade dos amontoamentos, respectando a altura máxima permitida.
- Non deixes que os obxectos sobresaian dos estantes ou caixóns.
- Inmobiliza os obxectos que poidan rodar.

RISCOS

Sobreesforzos na manipulación de cargas, posturas inadecuadas e movementos repetitivos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- A manipulación de cargas non debe exceder a túa capacidade física, segundo sexo e idade. Diminúe o peso das cargas.
- Emprega medios mecánicos de transporte de elementos pesados: carros para as bandexas e os recipientes máis pesados, billas para os recipientes de líquidos, etc.



- Se non é posible empregar medios mecánicos, solicita axuda doutras persoas traballadoras e reparte a carga entre varias.
- No caso de que levantes cargas, debes dobrar os xeonllos, evitando xirar o tronco, transportala pegada ao corpo e en posición erguida. Non xires o corpo: móvete.
- Antes de levantar a carga, decide onde a vas a deixar e revisa se hai obstáculos no traxecto.
- Emprega útiles de traballo cun deseño axeitado para evitar as posturas forzadas: mangos, reguladores de altura, etc.
- Adapta o posto de traballo ás túas características físicas e ás tarefas que realices: altura das superficies de traballo, dos fornos, inclinación, etc.
- Evita permanecer moito tempo de pé nunha mesma posición, alterna posturas e traballos.
- Cando debas realizar tarefas de limpeza en alturas por enriba do ombreiro, emprega escaleiras e nunca medios improvisados como cadeiras, caixas, etc.
- Coloca os útiles de traballo ao alcance da man.
- Lembra: non repitas accións sen intervalos de descanso ou sen cambiar de postura, e non realices desprazamentos continuos con cargas pesadas.

RISCOS

Golpes contra obxectos e maquinaria.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén e respecta as distancias adecuadas entre as máquinas.
- Protexe a zona que poda ser invadida por elementos ou partes móbiles das máquinas, especialmente se hai na súa proximidade zonas de paso de persoas.
- Utiliza máquinas e ferramentas con protección das partes móbiles.
- Non realices actividades no radio de acción dos equipos de traballo.
- Mantén un nivel de iluminación adecuado, sen oscilacións e máis intenso nos lugares con riscos.
- Non deixes armarios e caixóns abertos.
- Asegura os caixóns con topes para que non caian.
- Sinaliza as portas de cristal para advertir a súa presenza.



RISCOS

Choques contra obxectos inmóviles.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Comproba que os cantos e esquinas do mobiliario de cociña sexan romos.
- Protexe os cantos do mobiliario con pezas de goma tipo teflón como medida provisional ata que se adopte a medida preventiva definitiva.

RISCOS

Cortes ou amputacións por obxectos ou elementos cortantes das máquinas e útiles.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utiliza máquinas e ferramentas seguras e de boa calidade, que teñan proteccións nas partes cortantes, con mangos antiesvarantes e co marcado CE.
- Utiliza sistemas de traballo que obriguen á acción simultánea das dúas mans.
- Comproba a eficacia dos dispositivos de protección.
- Non traballes con máquinas das que non coñezas o seu funcionamento ou sen ler as súas instrucións.
- Suxeita de forma segura os materiais nas operacións de corte.
- Fai uso dos dispositivos de protección e empuxe cos que conta a máquina para introducir os alimentos e utensilios cortantes. Non anules nunca estes dispositivos de seguridade.
- Emprega os útiles segundo as instrucións da persoa que os fabrica e só naqueles traballos para os que foron deseñadas. Utiliza superficies axeitadas para o corte.
- Mantén as ferramentas punzantes en bo estado e sen rebabas: coitelos, abrelatas, cortadores, batedores, etc.
- Coloca fundas de protección nas partes cortantes dos obxectos de traballo cando non os esteas usando e tamén para transportalos.
- Repara ou desfaiate daqueles obxectos que se fixeran cortantes co uso, así como dos pratos e vasos rotos ou con desconchados.
- Recolle os restos rotos de cristal, louza, etc. cos equipos de limpeza pertinentes e nunca coas mans.



- Elimina os materiais rotos envoltos con algunha protección: cartón, papeis, etc. para evitar que outras persoas se corten.
- Non comprimas as bolsas de desperdicios coas mans, para evitar cortes con obxectos cortantes do seu interior.
- Usa mandil se transportas material cortante ou punzante.
- Baleira as vasoiras vertendo os desperdicios en bolsas ou colectores de lixo.
- Sitúa as plantas punzantes en zonas pouco visibles e de pouco tránsito.

RISCOS

Atrapamentos con útiles de traballo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Ilumina correctamente as zonas de traballo.
- Mantén a orde dos útiles de traballo.
- Utiliza máquinas e ferramentas con protección das partes móbiles.
- Apaga a maquinaria de traballo ao cesar o mesmo.

RISCOS

Exposición a axentes físicos: ruídos e vibracións.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evita realizar traballos que impliquen excesivo ruído en lugares pechados.
- Efectúa o mantemento axeitado de maquinaria e ferramentas.
- Reduce as vibracións no seu foco de orixe: emprega máquinas con dispositivos antivibratorios, etc.
- Emprega ferramentas ergonómicas, para que o seu peso, forma e dimensións se adapten ao traballo.
- Solicita que o local conte con materiais absorbentes do ruído.



RISCOS

Exposición a axentes químicos:

- Gas
- Substancias nocivas ou tóxicas, cáusticas e corrosivas: deterxentes, lixivia, amoníaco, fluídos frigoríficos, aerosois, etc.
- Contaminación por po
- Comúns a todos os axentes

MEDIDAS PREVENTIVAS

Gas

- Non deixes que os quentadores de gas estean instalados en locais ou salas de baño mal ventilados.

Substancias nocivas ou tóxicas, cáusticas e corrosivas

- Emprega substancias coas propiedades que necesites pero elixe as menos perigosas.
- Utiliza elementos para a limpeza adecuados ás túas características físicas.
- Presta atención ás fichas cos datos de seguridade dos produtos que manipules.
- Non realices mesturas de produtos se non é seguindo as recomendacións de quen os fabricou. En todo caso, verte en primeiro lugar a auga.
- Realiza os labores con estes produtos en lugares abertos e ventilados, evitando o contacto coa pel mediante luvas, mesturadores, paletas, etc.
- Mantén debidamente etiquetados e pechados os envases que conteñan produtos perigosos. Non empregues envases de bebidas para conter produtos químicos nin os envases destes produtos para outros usos.
- Almacena os produtos tendo en conta a súa perigosidade, e separa os produtos químicos dos alimenticios.
- Devolve os envases baleiros de produtos tóxicos á fabrica. Se non é posible, segue as normas legais para a súa eliminación como residuo perigoso.
- En caso de derrame, controla a fonte de derrame e delimita a zona afectada para impedir o acceso á mesma.
- Realiza unha hixiene e limpeza persoal adecuada antes, durante e despois da utilización de produtos tóxicos. Sobre todo lava as mans e a cara despois de traballar con estes produtos e antes de comer, beber e fumar.



Contaminación por po	<ul style="list-style-type: none"> • Limpa periodicamente as zonas de traballo. • Controla o tempo de permanencia en labores en ambiente pulvíxeno.
Comuns a todos os axentes	<ul style="list-style-type: none"> • Vixía a túa saúde periodicamente. • Usa sempre equipos de protección persoal adecuados. Limpa e seca as mans antes de colocar as luvas.

RISCOS

Exposición a axentes biolóxicos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evita as invasións de pragas como formigas, cascudas, ratos, etc.:
 - Non almacenes lixo preto do lugar de preparación de comida.
 - Facilita colectores para almacenar residuos.
 - Asea e desinfecta con frecuencia os colectores de lixo por dentro e por fóra.
 - Mantén as portas pechadas.
 - Lava os recipientes e pratos que conteñan lixo o máis pronto posible.
 - Recolle as migas e anacos de alimentos inmediatamente.
 - Desinfecta con cloro os aparatos utilizados para arrefriar, o tanque dos pratos, etc.
 - Mantén os alimentos doces hermeticamente pechados.

RISCOS

Contacto eléctrico.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Usa ferramentas eléctricas que contén con proteccións, cables, enchufes e extensións en bo estado. Que leven o marcado CE.
- Emprega os manuais sobre funcionamento, manexo e mantemento da maquinaria.
- Revisa as ferramentas e os equipos antes da súa utilización.
- Emprega as ferramentas só para as finalidades que indica quen as fabricou.



- Non desconectes os aparatos tirando do cable, tira da caravilla.
- Non utilices o mesmo enchufe para varios aparatos.
- Ao empregar un cable alongador, desenróscalo de todo e enchúfalo á toma de terra.
- Non uses nin toques aparatos eléctricos estando descalzo ou descalza, aínda que o chan estea seco.
- Desconecta a corrente eléctrica antes de proceder á limpeza de máquinas, cafeteiras, lavalouzas, etc.
- Non vertas líquidos preto das tomas de corrente.
- Asegúrate de que a instalación eléctrica conte coas medidas de protección necesarias. Encarga un exame periódico das mesmas.
- Nunca repares ti mesmo ou mesma a maquinaria e as ferramentas eléctricas avariadas ou as que sufriran un golpe eléctrico forte ou foran afectadas pola humidade.
- Non manipules os elementos da instalación eléctrica, como o cadro eléctrico, os enchufes, etc. Deixa ese traballo para persoal especializado.
- Nunca retires pola túa conta as proteccións eléctricas nin suprimas as tomas de terra.
- Mantén os empalmes e conexións illados e protexidos.
- Notifica calquera anomalía que detectes: cóxegas ao empregar os aparatos, etc.
- En caso de contacto eléctrico non toques á persoa accidentada sen desconectar a corrente.
- Non conectes aparatos que estean mollados.
- Non empregues aparatos eléctricos coas mans molladas.
- Non toques aparatos eléctricos cos pés mollados, ou sobre chan inundado.

RISCOS

Iluminación deficiente.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Adecúa a intensidade de iluminación ás esixencias visuais das tarefas e sobre todo nos lugares en que existan riscos (cortes, queimaduras, etc.).
- Nas actividades que se desenvolvan pola noite ou en ausencia de luz natural, conta con iluminación artificial.



- Elimina ou matiza as fontes de luz que poidan producir cegamentos ou ser excesivas.
- Revisa periodicamente a instalación para limpar e repoñer as luminarias danadas.

RISCOS

Incendio.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega as ferramentas e máquinas que supoñan un risco de incendio segundo as especificacións propias.
- Revisa e mantén as instalacións eléctricas illadas, en bo estado e protexidas. Desconecta e substitúe as extensións eléctricas gastadas ou rotas.
- Non sobrecargues os enchufes con demasiados aparatos, especialmente os de máis consumo: radiadores, lavalouza, etc.
- Non improvises empalmes nin manipules a instalación eléctrica.
- Non deixes o lume acendido, nin aparatos eléctricos de grande consumo funcionando, cando abandones a cocíña ou o local de traballo.
- Ao finalizar a xornada laboral asegúrate de apagar todos os aparatos eléctricos que non se usen.
- Dispón de equipos anti-incendios axeitados e esixe que se te forme no emprego dos mesmos e na loita contra o lume.
- Non fumes en espazos interiores. Coida que os mistos e cabichas queden perfectamente apagadas.
- Elimina as acumulacións de po, residuos, caixas, envases, papeis, etc.
- Non teñas no lugar de traballo máis líquidos inflamables que os necesarios para o traballo do día.
- Non mestures substancias químicas das que descoñezas a reacción.
- Revisa periodicamente a instalación de gas, as chemineas e as caldeiras de calefacción por persoal autorizado.
- En caso de fuga de gas, non prendas nin apagues luces, ventila o máximo posible e avisa á compañía de gas.
- En caso de incendio, non grites, non corras, mantén a calma e actúa con decisión.



- Non tentes apagar ti só/soa un incendio, salvo que sexa pequeno e te sintas seguro/a.
- Se o lume prende na túa roupa, non corras: tírate no chan e roda.
- Se o fume non che deixa respirar tapa as vías respiratorias cun trapo húmido e gatea cara a un lugar seguro.
- Comproba que existan plans de emerxencia para casos de incendio. Realiza periodicamente exercicios de evacuación simulada.

RISCOS

Estres térmico e exposición a condicións ambientais extremas: frío e calor.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- En épocas de temperaturas extremas realiza pausas frecuentes.
- Mantén o espazo de traballo ventilado.
- Dispón de instalacións de descanso cómodas, en lugares sombreados e con temperatura axeitada ao clima (frescas ou quentes).
- En verán bebe abundancia de líquidos isotónicos para repoñer a perda de líquidos producidos pola suor. En inverno inxire alimentos ou bebidas quentes non alcohólicas.
- En caso de hipotermia, aplica calor con mantas ou baños en auga quente e nunca empregues calor directo procedente de estufas, etc.
- Utiliza roupa de protección axeitada á temperatura existente (frío, calor, humidade), tapando o corpo e a cabeza.
- Emprega cremas protectoras fronte ao sol nas zonas de pel descubertas.

RISCOS

Contactos térmicos e queimaduras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Limpa os fogóns, cociñas, pranchas, fornos, etc. cando estean fríos.
- Non aproximes ao lume produtos inflamables: papel, plástico, etc.
- Orienta os mangos das tixolas cara o interior dos fogóns, pero non sobre eles, para evitar a envorcadura.
- Non enchas os recipientes ata arriba para evitar desbordamentos.
- Vixía que os cinceiros non conteñan cigarros prendidos.



- Procura que os obxectos que teñen que estar quentes e accesibles teñan proteccións.
- Emprega luvas para evitar as queimaduras.

RISCOS

Accidentes de tráfico.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realiza un mantemento adecuado dos vehículos e a maquinaria. Non empregues vehículos en malas condicións.
- Respecta sempre as normas de circulación e os sinais de tráfico.
- Sinaliza con tempo as túas manobras.
- Leva posto o cinto de seguridade nos desprazamentos no vehículo.
- Nas motos e bicicletas emprega o casco homologado e proteccións: camisa, luvas, chaqueta, etc.
- Cando as condicións ambientais sexan adversas, circula con precaución.
- Coida a planificación do teu traballo, repartindo o tempo de xeito que realices todos os teus desprazamentos sen presas.
- Se tes que realizar desprazamentos a pé, respecta os sinais de tráfico e mira en ambos sentidos antes de cruzar as rúas.

RISCOS

Falta de formación e información das persoas traballadoras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Non se debe permitir a presenza no traballo de persoal que non teña a cualificación mínima.
- Debes estar en plenas facultades físicas e intelectuais para poder desenvolver o traballo sen perigo.
- Solicita unha adecuada formación e información antes de realizar as tarefas encomendadas.
- Solicita unha adecuada formación e información sobre os riscos detectados en cada tarefa e as medidas de prevención aplicables. E necesaria a formación e a reciclaxe sobre prescricións de seguridade, normas de prevención, instrucións da empresa, etc.



- Suxire todos aqueles aspectos que creas de interese respecto á actividade preventiva no teu lugar e posto de traballo.
- Promove a responsabilidade da prevención de riscos nos/as teus/túas compañeiros/as de traballo.
- Demanda un control periódico da saúde en función dos riscos inherentes ás tarefas que desenvolves. En caso de risco de enfermidades biolóxicas, solicita as vacinas e a información necesaria.

RISCOS

Exceso de carga mental.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Distribúe as tarefas a realizar de xeito que alternes as de máis e menos carga mental, evitando repetir erros e caer no desánimo.
- Planifica as pausas e o traballo tendo en conta posibles imprevistos e evitando a monotonía. Reparte as vacacións.
- Non asumas traballo en exceso e conta coa colaboración de quen traballa contigo.
- Non prolongues en exceso a túa xornada laboral e compénsaa con descanso adicional.
- Solicita a formación sobre novas técnicas de traballo.
- Involúcrate no traballo, establecendo obxectivos realistas.
- Non abuses dos excitantes: tabaco, bebidas con cafeína como o café, etc.

RISCOS

Insatisfacción laboral.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evita repetir tarefas elementais, rota os postos de traballo.
- Involúcrate nos sistemas de participación existentes no teu centro de traballo.
- Traballa en equipo cara a consecución de obxectivos.
- Respecta as quendas e as pausas do traballo.
- Organiza as tarefas extra, e non prolongues en exceso o teu horario laboral. Respecta os descansos.



RISCOS

Uso incorrecto dos EPI.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega só equipos de protección que leven o marcado CE.
- Mantén os equipos de protección individual en bo estado de conservación. Comproba a súa eficacia periodicamente e despois de cada uso intenso.
- Non empregues equipos deteriorados, e informa daqueles que estean en mal estado.
- Substitúe os EPI defectuosos e dispón dos recambios necesarios.
- Utiliza luvas adecuadas para operacións de limpeza ou tratamento de alimentos.
- Lava frecuentemente as mans antes e despois das tarefas. O uso de luvas non exime da limpeza habitual.



Non esquezas que se non te atopas en condicións de traballar ou estás consumindo algún tipo de medicamento susceptible de influír na túa capacidade de traballo e de manexo de equipos perigosos, debes poñelo en coñecemento da persoa responsable.

DANOS COMÚNS ÁS ACTIVIDADES DE SERVIZO

- Traumatismos, luxacións, esguices, torceduras, amputacións, paraplexías e incluso mortes.
- Picadas, raspaduras, cortes.
- Estres e fatiga mental, física e visual.
- Alteracións músculoesqueléticas: lumbalxias, dores cervicais, etc.
- Alteracións respiratorias (asma, bronquite, etc.) e intoxicacións por produtos químicos.
- Alteracións na pel: dermatite, eccemas, queimaduras, etc.
- Alteracións psíquicas: ansiedade, depresión, irritabilidade, etc.



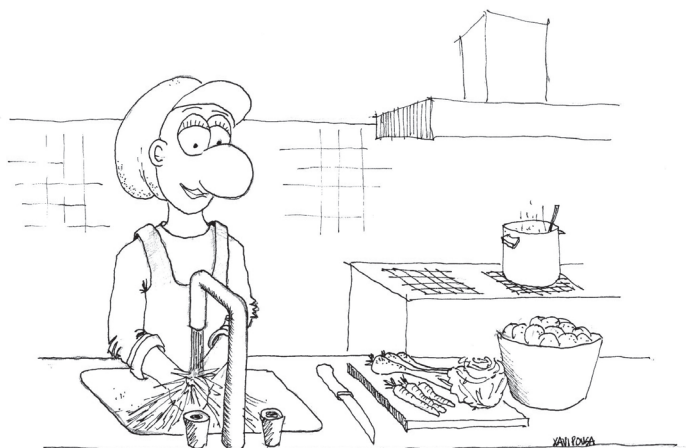
- Alteracións físicas: mareos, cefaleas, xordeira, etc.
- Varices.
- Cancro, esterilidade por acción de axentes químicos.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Alfombras de goma antiesvaróns.
- Protección e sinalización de desniveis.
- Conexión a terra de todas as máquinas eléctricas.
- Orde e limpeza nos lugares de traballo.
- Botica de urxencias.
- Formación e información.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Calzado antiesvaróns con sola de goma.
- Mandís, gorros.
- Anteollos.
- Roupa de traballo non folgada e de manga longa.
- Adecuados hábitos de hixiene.
- Etc.



RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS ADICIONAIS NA ESPECIALIDADE DE AXUDA A DOMICILIO

RISCOS

Sobreesforzos na manipulación de cargas e persoas enfermas, posturas inadecuadas e movementos repetitivos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Reduce ao mínimo a elevación manual de pacientes.
- Solicita do/da paciente a colaboración nos movementos que debas realizar, con ordes claras e precisas.
- Leva vestimenta axeitada: flexible, sen obxectos ou adornos punzantes.
- Emprega medios de transporte de persoas enfermas e cargas: carretos, cadeiras de rodas, camas articuladas e con rodas, guindastres, trapecios, etc.
- Se non é posible empregar medios mecánicos, solicita axuda e reparte a carga entre varias persoas.
- Coñece e pon en práctica as técnicas para a mobilización de incapacitados/as (voltas, levantamentos, baixadas, endereitamentos e traslados) e os medios que che facilitarán o traslado (cinchas, agarres na roupa, etc).

RISCOS

Exposición a axentes químicos:

- Gases.
- Substancias nocivas ou tóxicas, cáusticas e corrosivas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Gases

- Non manteñas estufas e braseiros en locais sen ventilación nin sen supervisión.
- Pecha a chave de paso do gas ao finalizar a súa utilización, e pola noite, sempre.
- Evita as correntes de aire sobre a chama dos quentadores de gas.
- Vixía as correntes de aire sobre a chama do lume, así como os líquidos que poden reverter ao ferver.



Gases	<ul style="list-style-type: none"> • Se notas olor a gas non accións interruptores nin prendas lume. • Non manteñas o coche en marcha no interior dun garaxe pequeno e mal ventilado.
Substancias nocivas ou tóxicas, cáusticas e corrosivas	<ul style="list-style-type: none"> • Almacena os produtos que conteñan substancias tóxicas separados dos alimentos. • Realiza as operacións de limpeza unha vez rematado o traballo de cociña. • Emprega deterxentes para mans que permitan o seu uso continuado. • Non utilices obxectos cortantes na desconxelación de frigoríficos.

RISCOS

Exposición a axentes biolóxicos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén a limpeza diaria de maquinarias, utensilios, paredes, andares e sitios de preparación e almacenamento de alimentos.
- Lava ben as mans con auga tibia e xabón antes e despois de manexar alimentos crus, artigos non alimenticios, lixo ou cartos.
- Emprega utensilios de cociña distintos para cada alimento e procura que os xugos de carnes, aves, mariscos ou ovos non contaminen outros alimentos.
- Cociña a carne e os alimentos de orixe animal á temperatura correcta durante o tempo necesario.
- Nunca deixes a temperatura ambiente os alimentos que sobren: poden atraer insectos, roedores, permitir o crecemento de bacterias, etc.
- Desfaite o máis pronto posible do lixo en bolsas pechadas hermeticamente.
- Tira cos alimentos deteriorados e limpa o estante inmediatamente.
- Evita tocar os alimentos listos para servir.
- Trata de previr as invasións de pragas como formigas, cascudas, ratos, etc.
- Non comas, fumes, bebas, masques tabaco ou goma de mascar, uses palillos, etc. no lugar onde se preparen alimentos.
- Cobre as feridas antes de empezar o traballo.
- Revisa que os aparatos de cociña e refrixeración funcionan correctamente.



RISCOS

Proxección de fragmentos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Coloca tapas e anteollos cando exista perigo de proxección.
- Emprega a maquinaria segundo as instrucións de quen a fabrique.

RISCOS

Incendio.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Non almacenes combustibles innecesarios na vivenda: roupa vella, xornais, etc.
- Retira os artigos inflamables, papeis e plásticos dos sitios onde cociñes.
- Usa luvas que protexan os antebrazos.
- Ten a man unha tapa para cada ola, para poder cubrila en caso de necesidade.
- Evita as correntes de aire na cociña e nos lugares onde se poida apagar o lume.
- Limpa periodicamente os filtros da campá extractora, os fornos e os aparatos de cociña.
- Non empregues roupa folgada ou con mangas colgantes.
- Mantén limpos os cinceiros e déixaos baleiros só cando o seu contido estea frío.

RISCOS

Contactos térmicos: queimaduras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utiliza utensilios provistos de elementos de agarre illantes.
- Usa luvas térmicas para mover obxectos quentes ou manipular obxectos no forno prendido.
- Emprega cubertos e tapadeiras mentres cociñas para evitar salpicaduras.
- Non coloques os mangos de tixolas e potas sobre os fogóns.



- Mantén limpas de graxa as zonas próximas ás frixideiras.
- Proba a temperatura da auga antes de bañar aos anciáns e aos nenos.

RISCOS

Accidentes causados por seres vivos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Coida que os animais domésticos sexan sometidos ás inspeccións veterinarias correspondentes.
- Desinfecta periodicamente as zonas de residencia dos animais, para evitar a presenza de moscas, insectos, etc. transmisores de enfermidades.
- Lava e desinfecta inmediatamente calquera ferida que te produza un animal doméstico.
- Cando manipules mascotas enfermas ou mortas emprega equipos de protección contra riscos biolóxicos: luvas de goma, máscara, etc.
- Trata axeitadamente aos animais domésticos.

RISCOS

Exceso de carga mental.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Valora periodicamente as túas tarefas de cara a determinar que condicións do traballo poden supoñer unha carga mental que afecten a túa saúde e rendemento.
- Mantén unha relación fluída coas persoas e a familia baixo o teu coidado, de cara a ter toda a información que necesitas para desenvolver o teu traballo.



DANOS ADICIONAIS

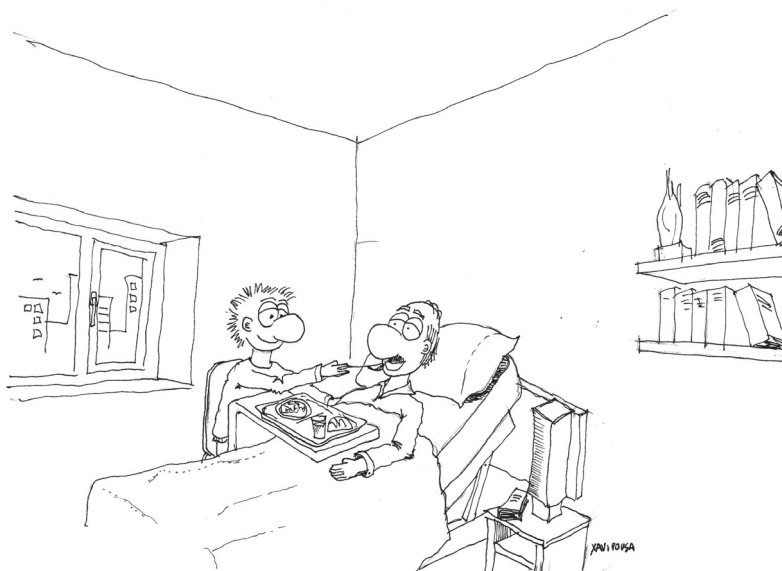
- Enfermidades infecciosas: varicela, etc.
- Alteracións músculoesqueléticas: dores de brazos, costas, etc.
- Alteracións no sistema nervioso e psíquicas (ansiedade, depresión, etc.).

CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Orde e limpeza.
- Malla e reixa para peche de ocos.
- Alfombras antiesvarantes.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Utensilios con mangos antiesvarantes.
- Luvas e manoplas térmicas.
- Mandil.
- Etc.

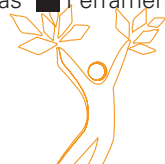


**EQUIPOS DE TRABALLO MÁIS HABITUAIS
NA ESPECIALIDADE DE AXUDA A DOMICILIO**

FONTE DE ENERXÍA

FUNCIÓN		Manuais	Eléctricas	Combustible (líquido ou gas)
	Golpe	espalmadeiras, etc.		
	Corte	peladora de patacas, cortadora de hortalizas, coitelos, machetes, peladores de legumes, tesoiras, cortapastas, cortadores de ovos, abrelatas, fiadores de ovos, garfo para asados, escamadores de peixe, etc.	máquina de picar carne, trituradora, etc.	
	Mover materiais ou persoas	cadeiras de rodas, guindastres, etc.		
	Mesturar e remover materiais		batedor e brazos combinados, etc.	
	Queantar ou arrefriar	ola basculante, pranchas de teflón, braseadoras, etc.	prancha, gratinadora, frigoríficos, frixideiras, conxeladores, microondas, etc.	cociña, fornos, etc.
	Outras	afiadores, acanaladores, reladores, bastóns, manequíns, sondas-goteiros, etc.	teléfono, aparatos de telealarma, etc.	

■ Máquinas ■ Ferramentas



RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS ADICIONAIS NA ESPECIALIDADE DE COCIÑEIRO/A

RISCOS

Exposición a axentes químicos: gases, substancias nocivas ou tóxicas, cáusticas e corrosivas, contaminación por po.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Almacena os produtos que conteñan substancias tóxicas separados dos alimentos.
- Realiza as operacións de limpeza unha vez rematado o traballo de cociña.
- Emprega deterxentes para mans que permitan o seu uso continuado.

RISCOS

Incomodidade ambiental.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Comproba que as campás de extracción estean situadas o máis preto posible do foco contaminante para garantir a súa efectividade.
- Cumpre o programa de limpeza e mantemento periódico dos filtros das campás extractoras, así como do ventilador das mesmas.

RISCOS

Estres térmico.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utiliza roupa axeitada á temperatura existente na cociña.
- Bebe líquidos en abundancia para evitar a deshidratación.

RISCOS

Exposición a axentes biolóxicos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Dispón do carné de manipulación de alimentos e renóvao cando caduque.
- Mantén a limpeza diaria de maquinarias, utensilios e sitios de preparación e almacenamento de alimentos. Desinféctaos despois de cada contacto con alimentos crus.



- Desinfecta regularmente as paredes, teitos e pisos.
- Lava ben as mans con auga tibia e xabón:
 - Antes e despois de manexar alimentos crus, artigos non alimenticios, lixo ou cartos.
 - Tras ir ao baño.
 - Antes de entrar a traballar e nos descansos.
 - Despois de comer ou beber.
 - Despois de tocar o cabelo ou a cara, empregar un pano de man, un mandil ou unha toalla.
 - Antes de colocar as luvas para servir alimentos.
- Emprega toallas dun só uso para evitar a supervivencia das bacterias.
- Utiliza utensilios de cociña distintos para cada alimento.
- Comproba que os produtos están convenientemente envasados e non utilices recipientes que contiveran produtos non alimenticios.
- Non coloques alimentos directamente no chan.
- Retira os produtos caducados e segue as normas de quen os fabrica.
- Emprega luvas e produtos desinfectantes cando manexes e prepares alimentos.
- Cociña a carne e os alimentos de orixe animal á temperatura correcta durante o tempo necesario.
- Nunca deixes a temperatura ambiente os alimentos que sobren, poden atraer insectos, roedores, permitir o crecemento de bacterias, etc.
- Desfaite o máis pronto posible do lixo en bolsas pechadas hermeticamente.
- Inspecciona periodicamente os alimentos para verificar que non están deteriorados, os paquetes rotos ou as latas avultadas.
- Desfaite dos alimentos deteriorados e limpa o estante inmediatamente.
- Evita que os xugos de carnes, aves, mariscos ou ovos contaminen outros alimentos.
- Non toques os alimentos listos para servir.
- Revisa que os aparatos de cociña e refrixeración funcionan correctamente.
- Preferentemente emprega o lavalouzas automático, é máis eficiente para acabar coas bacterias.



- Comunica aos teus superiores se a túa saúde non é apta para traballar con alimentos.
- Non comas, fumes, bebas, masques tabaco ou goma de mascar, uses palillos, etc. no lugar onde se preparen alimentos, nin expectores sobre eles.
- Cubre as feridas antes de empezar o traballo.

RISCOS

Exposición a temperaturas ambientais extremas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Verifica que as portas das cámaras frigoríficas e de conservación están dotadas dun sistema de peche que permita a apertura desde o exterior.
- Certifica que ditas portas contén cun sinal luminoso exterior que permita advertir a presenza de persoal no interior.
- Comproba que as cámaras de temperatura negativa dispoñan dun pulsador que accione o timbre de alarma en caso de bloqueo da porta. Ademais deberase dispor dunha machada tipo bombeiro.
- Accede ao interior das cámaras con prendas de abrigo indicadas para traballos no interior (abrigo, luvas, gorro, etc.).

RISCOS

Incendio.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Retira os artigos inflamables, papeis e plásticos dos sitios onde cociñes.
- Nunca prendas o forno nin o lume a máis temperatura da que necesitas.
- Non teñas lumes prendidos mentres non os uses.
- Ten a man unha tapa para cada ola, para cubrila en caso de necesidade.
- Cando empregues aceite para cociñar, comeza a quentalo a baixa temperatura.
- Limpas periodicamente os filtros da campá extractora, os fornos e os aparatos de cociña.
- Evita as correntes de aire na cociña e nos lugares onde se poida apagar o lume.



- Non empregues roupa folgada ou con mangas colgantes.
- Cando cociñes sobre lapas:
 - Nunca vertas licor directamente sobre a tixola, emprega un cazo.
 - Prende o lume na tixola cun misto longo ou emprega un cazo para verter o licor flamexado.
 - Mantén unha distancia de seguridade e sepárate das persoas, cortinas, panos de mesa e manteis.

RISCOS

Explosións.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Comproba o funcionamento dos dispositivos de peche automático da entrada de gas que actúan no momento en que o lume se apaga involuntariamente, por correntes de aire, derrame de líquidos, etc.
- Ante un escape de gas procede a cortar o seu paso pechando a chave xeral do gas e ventilando adecuadamente a zona. Posteriormente procede a buscar o escape ou avisa ao servizo técnico autorizado.
- Nunca utilices unha lapa para detectar un escape de gas, usa unha solución de auga e xabón.
- Almacena as bombonas de gas en lugares destinados para este fin, debidamente ventilados e sinalizados.

RISCOS

Queimaduras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Pon luvas térmicas que protexan o antebrazo para retirar as tapas de olas que esteas a cociñar.
- Nunca toques pratos, olas, tixolas ou utensilios quentes sen empregar luvas térmicas que protexan ata o antebrazo.
- Cando levantes unha tapa, procura que o vapor escape primeiro polo lugar oposto ao teu.
- Comproba o termóstato dos fornos, da frixideira etc., antes de introducir os alimentos.
- Non traslades olas descubertas que conteñan aceite, graxa ou auga quente: pódente salpicar con facilidade.



- Non quentes nos fornos vaixelas non destinadas a tal uso.
- Non toques os alimentos quentes cos dedos nin coas mans.
- Emprega luvas que protexan os antebrazos.
- Nunca poñas as mans en auga sen verificar a súa temperatura.
- Orienta os mangos dos recipientes cara o interior dos fogóns pero non sobre eles.
- Efectúa os cambios de aceite sempre en frío.
- Limpa os fornos segundo as instrucións de mantemento.
- Non deixes cousas quentes preto do borde dunha mesa.

RISCOS

Cortes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Protexe as puntas dos dedos cando sosteñas o que cortes, curvándoos cara a palma da man.
- Emprega luvas de malla metálica para operacións de corte de pezas de carne ou peixe e coa cortadora de friames.
- Coloca a folla do coitelo cara fóra, para non cortarte se esvara.
- Non te distraias cando esteas a realizar tarefas de corte.
- Mantén os instrumentos de corte afiados, cortan mellor e esvaran con menos facilidade.
- Nunca uses o coitelo para tarefas para as que non foi deseñado.
- Limpa os elementos e ferramentas cortantes con precaución.

RISCOS

Accidentes con seres vivos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Non permitas a presenza de seres vivos e animais domésticos nos lugares de preparación e almacenamento de alimentos.



RISCOS

Exceso de carga mental.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Distribúe as tarefas e competencias.
- Esixe que se reforcen as quendas nos períodos de máxima afluencia de público.

DANOS ADICIONAIS

- Queimaduras e cortes.
- Estres.

CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Orde e limpeza.
- Peches para os ocos.
- Alfombras antiesvarantes.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Manoplas térmicas.
- Luvas de malla metálica.
- Luvas protectoras dos antebrazos.
- Luvas para limpeza.
- Gafas de montura pechada.
- Roupas e mandil claros e específicos para o traballo.
- Pantalallas.
- Gorros.
- Utensilios con mango antiesvarante.
- Etc.



EQUIPOS DE TRABALLO MÁIS HABITUAIS NA ESPECIALIDADE DE COCIÑEIRO/A

FONTE DE ENERXÍA

FUNCIÓN		Manuais	Eléctricas	Combustible (líquido ou gas)
	Golpe	espalmadeiras, etc.		
	Corte	peladora de patacas, cortadora de hortalizas, coitelos, machetes, peladores de legumes, tesoiras, cortapastas, cortadores de ovos, abrelatas, fiadores de ovos, garfo para asados, escamadores de peixe, etc.	cortadora de friame, máquina de picar carne, trituradora, etc.	
	Mover materiais ou persoas			
	Mesturar e remover materiais		batedor e brazos combinados, etc.	
	Quentar ou arrefriar	ola basculante, pranchas de teflón, braseadoras, etc.	prancha, gratinadora, frixideiras, microondas, conxeladores, frigoríficos, autoclave, cámaras de conservación en quente e de produtos ao baleiro, etc.	cociña, fornos, etc.
	Outras	afiadores e chairas, coadores, desosadora de olivas, baleiradora de mazás, acanaladores, reladores, etc.	máquina de envasar ao baleiro e rexeneradora de produtos ao baleiro, etc.	

■ Máquinas ■ Ferramentas



RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS ADICIONAIS NA ESPECIALIDADE DE CAMAREIRO/A DE RESTAURANTE-BAR

RISCOS

Caídas ao mesmo nivel.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Camiña amodo, sen correr.
- Presta atención aos obstáculos imprevistos nos teus desprazamentos: persoas, cadeiras, etc.
- Sinaliza as superficies de chan húmidas e desprázate por rutas alternativas.
- Sinaliza os obstáculos que non poidas eliminar.

RISCOS

Lume.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Cando retires un cinzeiro con lixo tápao con outro limpo.
- Aprende as normas básicas de actuación e de axuda para a correcta evacuación e protección.

RISCOS

Sobreesforzos na manipulación de cargas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega medios mecánicos de transporte de elementos pesados: carriños para as bandexas e os recipientes máis pesados, etc.

RISCOS

Exposición a contactos térmicos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utiliza pinzas portabandexas ou luvas térmicas para o traslado de cazolas, bandexas, etc.
- Non enchas os recipientes ata arriba e así evitarás desbordamentos.
- Limpa de graxa as proximidades a focos de calor ou lume.



RISCOS

Queimaduras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Non circules con alimentos ou líquidos quentes sobre outras persoas.

RISCOS

Exceso de carga mental.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Esixe que se reforcen as quendas nos períodos de máxima afluencia de público.

DANOS ADICIONAIS

- Alteracións músculoesqueléticas.
- Lesións cervicais.
- Estres.

CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Orde e limpeza.
- Sinalización de obstáculos que non se poidan eliminar.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Calzado antiesvaróns pechado.
- Manoplas térmicas.
- Luvas para manipular alimentos.
- Etc.



EQUIPOS DE TRABALLO MÁIS HABITUAIS NA ESPECIALIDADE DE CAMAREIRO/A DE RESTAURANTE-BAR			
FUNCIÓN			
	FONTE DE ENERXÍA		
	Manuais	Eléctricas	Combustible (líquido ou gas)
Golpe			
Corte	moedor de café, abrelatas, descapsuladores, coitelos, etc.	licuadora, etc.	
Mover materiais ou persoas	carros, etc.		
Mesturar e remover materiais		batedora, exprimidor, etc.	
Quentar ou arrefriar		termo de leite, frigorífico botelleiro, produtora e picadora de xeo, prancha, torrador, microondas, etc.	
Outras	sacarrollas, etc.	ordenador, impresora, teléfono, televisión, lavalouzas, etc.	

■ Máquinas ■ Ferramentas



RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS ADICIONAIS NA ESPECIALIDADE DE CAMAREIRO/A DE PISOS

RISCOS

Choques.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén a orde no teu lugar de traballo.
- Presta atención aos obstáculos imprevistos: maletas, xente, carros, etc.

RISCOS

Lume.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén a orde e a limpeza nos locais onde existan focos de calor.
- Procura ter limpas as papeleiras, cinzeiros, etc.
- Nunca baleires os cinzeiros mentres o seu contido estea quente.
- Non acumules no lugar de traballo máis produtos químicos inflamables que os necesarios para o traballo do día.
- Mantén libres de obstáculos as saídas de emerxencia.

RISCOS

Exposición a axentes biolóxicos

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega luvas de protección na limpeza de sanitarios.

RISCOS

Sobreesforzos na manipulación de cargas, posturas inadecuadas e movementos repetitivos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Non traslades cargas que excedan a túa capacidade física segundo sexo e idade: reparte as cargas e emprega os medios mecánicos á túa disposición: carros, montacargas, etc.
- Procura que os medios mecánicos auxiliares do teu traballo sexan idóneos e estean en perfecto estado: lixeiros, fáciles de manexar, con rodas engraxadas, etc.



- Emprega material ergonómico para limpeza: mopa sintética e cepillos con mangos longos, cubos con rodas e escoadoiros, etc.
- Establece descansos e alterna as túas tarefas.

DANOS ADICIONAIS

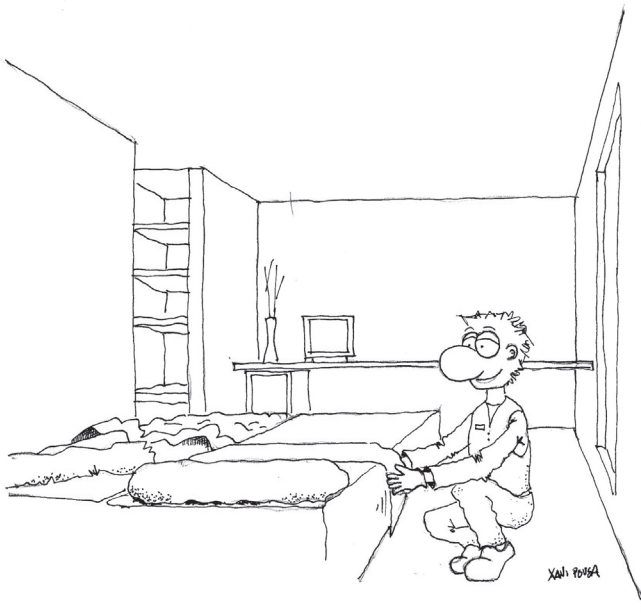
- Sobreesforzos.
- Lesións cervicais, etc.
- Cortes.

CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Orde no sistema de traballo.
- Superficies antiesvarantes no chan.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Calzado antiesvaróns pechado.
- Roupa de algodón.
- Luvas.
- Etc.



EQUIPOS DE TRABALLO MÁIS HABITUAIS NA ESPECIALIDADE DE CAMAREIRO/A DE PISOS

FONTE DE ENERXÍA

FUNCIÓN		Manuais	Eléctricas	Combustible (líquido ou gas)
	Golpe			
	Corte	rascavidros, etc.		
	Mover materiais ou persoas	carros, etc.		
	Mesturar e remover materiais			
	Quentar ou arrefriar			
	Outras	escobas, brazo limpacristais, fregona, recoledor, plumeiro, caldeiros, etc.	aspirador de auga e po, robot de vapor, fregadora de moqueta por inxección extracción e a rolo, puidora, enceradora, etc.	

■ Máquinas ■ Ferramentas



ACTIVIDADES VINCULADAS AO MAR

ACTIVIDADES VINCULADAS AO MAR

O desenvolvemento de especialidades formativas innovadoras relacionadas con actividades vinculadas ao mar, tanto pesqueiras como deportivas, dentro do marco dos proxectos de escolas obradoiro e obradoiros de emprego, non é froito da casualidade senón que pode vir motivado por dous factores primordiais:

- a situación xeográfica da provincia, cunha liña costeira ao longo de toda a súa franxa occidental caracterizada polas súas rías e cun predominio de costa baixa no que abundan os areais e numerosas zonas de resguardo.
- o incipiente interese dos axentes institucionais e socioeconómicos por potenciar os portos deportivos, recuperar embarcacións tradicionais, ofrecer servizos náutico-turísticos, etc.

O proceso de identificación e formulación dos riscos e medidas preventivas inherentes ás actividades náuticas responde ás tarefas propias das especialidades desenvolvidas nas escolas obradoiro Mar de Vigo I, II, e III, únicos proxectos de formación e emprego con estas características postos en marcha, ata o momento, na provincia de Pontevedra. En concreto trátase das especialidades de “Novas técnicas de construción naval”, “Carpintería de ribeira” e “Actividades náuticas”.

É necesario puntualizar que as especialidades de “Novas técnicas de construción naval” e “Actividades náuticas” non están vinculadas directamente cunha ocupación e, polo tanto, a construción do seu itinerario formativo non se sustentou nun certificado de profesionalidade ou curso FIP. Neste senso, os contidos teórico-prácticos e as súas unidades de obra ou servizo, son susceptibles de variar dun proxecto a outro o que conleva unha posible modificación dos riscos e medidas preventivas.

Outro aspecto a resaltar é a existencia de riscos e medidas preventivas comúns en “Novas técnicas de construción naval” e “Carpintería de ribeira”, xa que comparten tarefas a desempeñar, así como máquinas e ferramentas a utilizar. É por isto, que se decidiu tratar conxuntamente a prevención nestas especialidades.



Por último hai que sinalar que o índice de accidentes neste sector ven determinado polos seguintes factores:

- o nivel tecnolóxico a que se someta a especialidade.
- o emprego de aparellos moi afiadados e traballo manual con material e equipos pesados.
- a execución ao aire libre da maior parte das actividades, o que agrava as situacións de perigo debido á climatoloxía.
- perigos para a integridade do persoal que traballa nun mesmo espazo executando diferentes tarefas interrelacionadas entre si.
- emprego de gran cantidade de materiais, produtos químicos, pinturas, disolventes e recubrimentos que poden entrañar importantes riscos para as persoas traballadoras.
- a non utilización dos dispositivos de seguridade homologados, individuais e colectivos, alegando que causan incomodidade na realización dos traballos.

RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS COMÚNS

RISCOS

Caídas de persoas a distinto nivel.

- por ocos.
- por escorregamentos: desde escaleiras, escaleiras de man e pasarelas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Conserva limpo e ordenado o lugar de traballo.
- Corrixe os desniveis e irregularidades no chan e comproba que non existen ocos sen protección ou sinalización.
- Evita as superficies esvaradías en escaleiras fixas, escalas, pranchas, alzadeiros e utiliza calzado con solas antiesvaradías.
- Verifica que existan e estean en boas condicións as proteccións como varandas, regalas, etc.
- Emprega puntos de fixación resistentes e dispositivos de captura só en caso de que non sexa posible previr as caídas.
- Decántate polo uso de pinturas antiesvaróns.



- Mantén un nivel de iluminación adecuado, sen oscilacións e máis intenso nos lugares con riscos.
- Sinaliza as zonas de risco de xeito correcto e adecuado.
- Utiliza os EPI prescritos para cada tarefa.

RISCOS

Caídas de persoas ao mesmo nivel.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Repara as deformacións do chan.
- Amosa unha actitude ordenada e limpa.
- Libera de obstáculos, desperdicios e materiais en desorde as zonas de paso ou acceso retirando e ordenando os obxectos que non esteas utilizando, envases baleiros, ferramentas, etc. Lémbtrate de eliminar os restos de graxa despois de levar a cabo o engraxado de máquinas.
- Ilumina e sinaliza a obra e as vías de circulación interiores e exteriores, especialmente os obstáculos existentes, as diferenzas de nivel no chan que non se poidan evitar e os lugares con riscos.
- Avisa á persoa responsable cando detectes líquidos derramados ou outras deficiencias.
- Garda os materiais e ferramentas ordenadamente nas caixas, estantes ou áreas específicas para iso.
- Sinaliza os diferentes espazos adecuadamente.
- Se prudente nos desprazamentos con vehículos e remolques.
- Usa calzado de seguridade con solas antideslizantes.

RISCOS

Caídas de obxectos en manipulación.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Procura manipular correctamente os obxectos cos que realices as diferentes tarefas.
- Coloca os materiais e ferramentas de forma apropiada.
- Utiliza equipos e métodos de traballo adecuados.



RISCOS

Caídas de obxectos desprendidos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Extrema a precaución cando existan almacenamentos elevados e demais elementos susceptibles de provocar un desprendemento.
- Comproba periodicamente o estado dos cables e demais accesorios.
- Instala varandas con balaústres ou listóns intermedios, horizontais e rodapés, para impedir a caída de obxectos almacenados en zonas altas, pisos elevados, etc.
- Prohibe o paso a todo o persoal non autorizado á zona de traballo.
- Verifica que todos os elementos de izado (cordas, cadeas, ganchos e demais aparellos) teñen marcada a carga máxima.
- Non sobrecargues os elementos de izado e respecta a carga máxima permitida.
- Sinaliza a presenza de cargas suspendidas.

RISCOS

Pisadas sobre obxectos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Elimina a sucidade, papeis, po, graxas, desperdicios e obstáculos cos que poidas tropezar ou esvarar, retirando os obxectos innecesarios, envases ou ferramentas que non esteas utilizando.
- Mantén ordenadas as ferramentas en paneis ou caixas.
- Elimina obxectos punzantes de embalaxes, pezas, etc.
- Utiliza calzado de seguridade con sola metálica.

RISCOS

Choques contra obxectos móbiles.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Afástate do radio de acción e contorno das máquinas de brazo móbil e con elementos xiratorios en movemento.



- Non elimines abeiros ou dispositivos de protección que impidan o acceso directo ás zonas operativas dos elementos móbiles dos equipos de traballo.
- Efectúa as operacións de regulación, mantemento, reparación, limpeza e conservación dos equipos de traballo cando estean parados.
- Fórmate e infórmate das instrucións de funcionamento das máquinas e respecta sempre as recomendacións de quen as fabrica.

RISCOS

Golpes ou choques contra obxectos inmóbiles.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Ordena os materiais adecuadamente.
- Utiliza as ferramentas adecuadas para cada tipo de tarefa.
- Retira da área de traballo os equipos e materiais que non necesites ou que obstaculicen o teu traballo.
- En caso de maquinaria avariada sinalízaa.
- Mantén un bo nivel de iluminación na área de traballo.
- Garda e respecta as distancias adecuadas entre as máquinas.
- Comproba que os elementos ou partes das máquinas que se despracen non invadan as zonas de paso.
- Revisa e sinaliza obstáculos.
- Usa os equipos de protección obrigatorios.

RISCOS

Golpes con obxectos e ferramentas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utiliza equipos e métodos de traballo adecuados e de boa calidade.
- Verifica o bo estado das ferramentas e consérvaa en óptimas condicións.
- Traballa cos dispositivos de seguridade activados.
- Transporta as ferramentas de xeito seguro e depositaa ordenadamente e en bo estado no lugar destinado a tal fin.



- Utiliza equipos de protección individual durante o uso de ferramentas manuais (gafas e luvas de seguridade, porta ciceis, etc.)

RISCOS

Cortes, feridas, rabuñadas e queimaduras con obxectos ou ferramentas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evita a permanencia en áreas próximas a elementos rotativos.
- Dispón de suficiente superficie de apoio para os materiais cos que esteas traballando.
- Utiliza a maquinaria e as ferramentas con atención e verifica que posúan as proteccións adecuadas nas súas partes móbiles.
- Non manipules elementos en tensión sen a necesaria cualificación.
- Adopta os procedementos adecuados de primeiros auxilios para evitar as infeccións das feridas e cortes.
- Utiliza os equipos de protección adecuados.

RISCOS

Proxección ou desprendemento de fragmentos ou partículas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utiliza ferramentas e métodos de traballo adecuados.
- Non manipules as proteccións das máquinas.
- Instala sistemas de captación e aspiración localizada nas máquinas e ferramentas que xeren partículas como labras, soldaduras, fibra de vidro, salpicaduras produtos químicos, limpeza con aire comprimido, etc..
- Non traballes baixo a liña de caída de partículas ou fragmentos.
- Apuntala e consolida os elementos a manipular.
- Usa os equipos de protección individual adecuados.



RISCOS

Atrapamento por ou entre obxectos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén e garda as distancias de seguridade entre as máquinas.
- Respecta as protección dos equipos de traballo e segue as normas do manual de instrucións.
- Procura non deixar caixóns e portas abertas.
- Presta a máxima atención cando uses remolques.

RISCOS

Sobreesforzos e fatiga postural.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Sempre que sexa posible realiza o transporte de cargas mecanicamente. Se isto non é viable e a carga é moi pesada levántaa coa axuda doutras persoas.
- Se tes que levantar unha carga segue os seguintes pasos: colócate fronte a ela cos pés abertos para asegurar a estabilidade lateral e frontal. Flexiona os xeonllos e nunca o tronco. Colle a carga e levántaa co dorso recto realizando o esforzo coas pernas.
- Respecta as cargas máximas a soportar segundo sexo e idade.
- Selecciona útiles e ferramentas adecuados para evitar posturas forzadas.
- Planifica de antemán os traballos e tarefas.
- Se estás cansado/a tómate o tempo suficiente de repouso fisiolóxico.
- Mantén unha aptitude física adecuada.
- Protéxete cos EPI idóneos en todo momento.



RISCOS

Exposición a axentes físicos:

- Iluminación inadecuada.
- Exposición a ruído
- Exposición a estres térmico.
- Exposición a temperaturas ambientais extremas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Iluminación inadecuada.

- Dispón dunha iluminación adecuada de forma que non existan sombras sobre a zona de traballo evitando así a fatiga visual.
- Non empregues sistemas de iluminación que produzan oscilacións na emisión do fluxo luminoso que poidan orixinar riscos ou fatiga.
- Elimina ou rodea cunha pantalla as fontes de luz que produzan cegamentos.
- Revisa periodicamente a instalación para limpar e repoñer as luminarias danadas.

Exposición a ruído.

- Controla o nivel de ruído illando as fontes emisoras, ancorando os motores e a maquinaria en movemento, gases de escape, etc.
- Efectúa o mantemento adecuado en maquinaria e ferramentas.
- Non produzas ruídos innecesarios por golpes de materiais metálicos.
- Non tires bruscamente os materiais, principalmente os metálicos.
- Procura non colocar elementos que vibren sobre superficies metálicas.
- Reduce os tempos de exposición ao ruído.
- Utiliza protectores auditivos e sinaliza as áreas ruidosas.

Exposición a estres térmico.

- Ventila e climatiza axeitadamente os lugares de traballo se é posible e senón, reduce o tempo de exposición a niveis térmicos prexudiciais.
- Dispón de instalacións de descanso cómodas, en lugares sombreados e con temperatura axeitada ao clima (frescas ou quentes).



Exposición a temperaturas ambientais extremas.

- Rota os postos e as tarefas e intercala tempos de descanso suficientes.
- Regula a temperatura de acordo coas esixencias (calefacción, aire acondicionado).
- Illa o calor e a humidade e evita correntes de aire.
- En verán bebe abundancia de líquidos isotónicos para repoñer a perda de líquidos por suor. En inverno inxire alimentos ou bebidas quentes non alcohólicas.
- Emprega cremas protectoras fronte ao sol nas zonas de pel descubertas.
- En caso de hipotermia, aplica calor con mantas ou baños en auga quente, e nunca apliques calor directo procedente de estufas, fogueiras, etc.
- Utiliza roupa de traballo adecuada (calor, frío, choiva), gorra, roupa impermeable.

RISCOS

Contactos eléctricos.

- directos.
- indirectos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Asegúrate de que a instalación eléctrica conta coas medidas de protección necesarias e verifica o bo funcionamento da mesma.
- Traballa con máquinas e ferramentas que contén co marcado CE.
- Usa as ferramentas só para as finalidades establecidas.
- Emprega máquinas portátiles con dobre illamento ou toma de terra e protección diferencial. Consulta os manuais sobre funcionamento, manexo e mantemento da maquinaria.
- Non utilices equipos e maquinaria en mal estado ou sen a debida protección.
- Notifica calquera anomalía que detectes: cóxegas ao empregar os aparatos, faíscas en motores, olores estraños, quentamento anormal, etc.
- Nunca repares ti mesmo/a a maquinaria e as ferramentas eléctricas que sufriran un golpe eléctrico forte, foran afectadas pola humidade ou estiveran avariadas.



- Comproba o valor da tensión do traballo do equipo e da fonte de alimentación ao que será conectado.
- Non uses cables danados, caravillas de enchufes cuarteadas, nin aparatos con imperfeccións nas carcasas protectoras.
- Utiliza só tomas de corrente adaptadas ao cable de alimentación do aparato.
- Non conectes cables eléctricos directamente á rede de alimentación eléctrica e evita o uso de prolongadores, adaptadores e conexións múltiples por risco de sobrequeamento e posterior incendio das instalacións eléctricas.
- Toma medidas para evitar o contacto eléctrico directo como o afastamento ou recubrimento das partes activas, a interposición de obstáculos, etc.
- No contacto eléctrico indirecto adopta medidas como a separación de circuitos, a presenza de dispositivos diferenciais, illamento de protección.
- Non desconectes os aparatos tirando do cable, tira da caravilla.
- Nunca retires pola túa conta as proteccións eléctricas nin suprimas as tomas de terra.
- Non toques aparatos eléctricos coas mans ou os pés mollados, ou sobre chans anegados.
- Realiza a limpeza de accesorios coa máquina desenchufada.
- En caso de contacto eléctrico non toques ao accidentado sen desconectar a corrente.
- De producirse un incidente de orixe eléctrica, corta a tensión ou fonte de alimentación.
- Usa os equipos de protección obrigatorios.



RISCOS

Exposición a axentes químicos:

- inhalación ou ingestión de substancias nocivas ou tóxicas (disolventes, vernices, pinturas e materiais inflamables).
- contacto con substancias cáusticas e corrosivas.
- contaminación por po de madeira e po de fibra de vidro.
- limpeza con aire comprimido.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas ou tóxicas (disolventes, vernices, pinturas e materiais inflamables).

- Utiliza substancias que posúan as mesmas propiedades pero que entrañen menos perigo.
- Infórmate dos riscos con substancias agresivas. Mantén as etiquetas dos envases. Realiza a manipulación destas substancias con atención e coitado.
- Ten a man as fichas de datos de seguridade dos produtos químicos e prepáraos de acordo coas instrucións da persoa que os fabrica.
- Rexeita aqueles produtos químicos sen etiqueta normalizada así como os subministrados en envases inadecuados.
- Non almacenes conxuntamente produtos combustibles e oxidantes, nin comburentes ou inflamables xunto con produtos tóxicos, xa que o seu contacto produce reaccións exotérmicas que poden provocar incendios.
- Mantén ventilados os lugares onde se almacenen ditas substancias.
- Illa nunha cabina as operacións de vernizado ou aplicación de pintura mediante pistola. En todo caso, emprega protección respiratoria.
- Esixe información e formación sobre as substancias químicas.

Contacto con substancias cáusticas e corrosivas

- Evita o contacto de substancias coa pel utilizando mesturadores, paletas, etc., ou luvas adecuadas.
- Se accidentalmente entras en contacto cun produto químico, cámbiate de inmediato a roupa contaminada e lava ben as partes do corpo impregnadas.
- Evita comer, beber e especialmente fumar mentres utilizas produtos químicos e lava as mans cando remates o traballo.



Contaminación por po de madeira e po de fibra de vidro. Limpeza con aire comprimido.

- Usa ferramentas que xeren a menor cantidade de po posible.
- Verifica a existencia de sistemas de extracción localizada no lugar de orixe de pos (zona de lixado), vapores, (zona de vernizado), fumes, néboas e partículas en suspensión e revisa a súa eficacia periodicamente.
- Non operes con sistemas de aire comprimido a unha presión de aire máis alta do necesario para compensar outros problemas ou déficits do sistema.
- Non utilices gases comprimidos para limpar a roupa ou dirixilo cara algunha outra persoa.
- Limpas e rega periodicamente as zonas de traballo, os escombros e as máquinas.
- Controla o tempo de permanencia do persoal en ambientes pulvixenos.

Comúns a todos os axentes.

- Evita a respiración de vapores orgánicos nocivos.
- Dispón de boa ventilación natural nos locais sempre que sexa posible, en caso contrario, emprega ventilación artificial.
- Utiliza as prendas e equipos de protección individual indicados para o manexo das substancias químicas perigosas: luvas, máscaras, cremas protectoras, etc.
- Vixía periodicamente a túa saúde.

RISCOS

Incendio.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Revisa periodicamente as instalacións eléctricas.
- Dispón só da cantidade necesaria de materiais inflamables ou combustibles para a tarefa diaria e almacena o resto debidamente illados e ventilados.
- Realiza o envasado, desembalaxe e mestura dos produtos fóra dos almacéns e coas debidas precaucións e o equipo adecuado para cada caso.
- Non tires ao chan nin aos recunchos trapos impregnados de graxa, pintura ou disolvente.



- Recolle e retira periodicamente os residuos en recipientes apropiados (dispón de bandexas de recollida para o derrame de líquidos inflamables e de aspiración localizada para os vapores combustibles).
- Mantén o ambiente de traballo limpo de po en suspensión.
- Non permitas que as máquinas controladas por operarios funcionen sen vixilancia.
- Vixía o cumprimento da prohibición de fumar en lugares non autorizados.
- Comproba que existen medios contra o lume adecuados e suficientes. Ten en conta os datos da ficha de seguridade dos produtos onde se indican os medios adecuados a utilizar en caso de incendio.
- Elixe extintores sen gases destrutores da capa de ozono.
- Se o lume prende a túa roupa, non corras: tírate á auga ou ao chan e roda.
- Solicita formación e información sobre o plan de emerxencia dos locais de traballo.

RISCOS

Exposición a axentes biolóxicos: microorganismos termófilos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Procura manter as instalacións tanto nos locais como nas embarcacións limpas e desinfectadas para evitar pragas.
- Intenta eliminar calquera rasquizo de augas estancadas e humidade excesiva.
- Se prudente a fin de evitar cortes con ferramentas.
- Limpa as ferramenta despois de usalas en lugares con augas residuais ou cúmulo de residuos.
- Cubre as lesións cutáneas, cortes e feridas antes de empezar a traballar.
- Evita tocarte os ollos, nariz ou boca cos dedos.
- Coida a túa hixiene persoal, sobre todo antes de comer, beber e fumar. Dispón de zonas de aseo apropiadas e adecuadas que inclúan produtos para a limpeza ocular e antisépticos para a pel.
- Non comas, bebas ou fumes nas zonas de traballo.
- Protéxete a cabeza mediante gorro ou similares para evitar a deposición e cúmulo de po.



- Conta con lugares adecuados para gardar a roupa de traballo e os equipos de protección verificando que estean limpos e se manteñen correctamente.
- Non leves a roupa, calzado ou os equipos de protección persoal ao teu domicilio xa que poden estar contaminados por axentes biolóxicos.
- Emprega os equipos de protección nos traballos nos que se produza po e na aplicación de aerosois.

RISCOS

Falta de formación e información das persoas traballadoras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Procura estar en plenas facultades físicas e intelectuais para poder desenvolver o traballo sen perigo.
- Solicita unha adecuada formación acerca dos riscos que poida entrañar o teu posto e os métodos de traballo así como as medidas preventivas aplicables.
- Mantente informado respecto ás normas de prevención, instrucións da empresa, prescricións de seguridade, etc.
- Esixe a presenza permanente durante o desenvolvemento da túa actividade laboral dalgunha persoa traballadora formada para prestar os primeiros auxilios en caso de accidente.
- Suxire todos aqueles aspectos que creas de interese respecto á actividade preventiva.
- Promove a responsabilidade de asumir a prevención de riscos entre todo o persoal.
- Solicita o control periódico da saúde en función dos riscos inherentes ás tarefas que desenvolves. En caso de risco de enfermidades biolóxicas, solicita as vacinas e a información necesaria.

RISCOS

Uso incorrecto dos EPI.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Emprega os equipos de protección individual só en caso de que non se poidan evitar ou reducir os riscos por outros medios e nas actividades que así o esixan.



- Dispón de equipos de protección que leven o marcado CE.
- Selecciona o EPI adecuado a cada risco.
- Mantén os equipos de protección individual en bo estado de conservación. Comproba a súa eficacia e caducidade periodicamente e despois de cada uso intenso.
- Non empregues equipos deteriorados e informa daqueles que estean en mal estado para proceder a súa substitución.
- No caso de ter que reparar algún equipo de protección solicita persoal especializado.
- Non expoñas os EPI ao sol nin ás incidencias climáticas se non é necesario.

RISCOS

Nula ou deficiente xestión de residuos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Dispón de información e instrucións precisas para a clasificación e eliminación segura dos residuos.
- Minimiza a xeración de residuos na súa orixe e recíclalos como materias primas no caso en que sexa posible.
- Non utilices recipientes comunmente destinados a bebidas e alimentos como colectores de residuos.
- Non acumules residuos de ningún tipo en lugares diferentes aos destinados a este fin.
- En caso de derrames ou vertidos accidentais procede a recollelos:
 - por aspiración, se é sólido, para non dispersar o produto.
 - por medio de materiais absorbentes e tratando de protexer os sumidoiros, no caso de que sexa líquido.
- Cumpre as normativas establecidas e os requisitos locais en materia de vertidos á rede pública de sumidoiros co fin de respectar a calidade das augas.
- Evita que durante o lavado das embarcacións se use algún limpador químico ou solvente que puidera caer a auga. Usa xabón biodegradable.
- Trata de maneira especial as augas residuais e contaminantes atmosféricos co fin de neutralizar as súas propiedades nocivas.



- Dispón os refugallos da fibra de vidro en bolsas plásticas, rotuladas e en recheos sanitarios.
- Transporta os refugos a silos de almacenaxe en espera da súa eliminación ou recuperación.
- Almacena os lixos sólidos (restos de comidas, envoltorios de papel de aluminio, latas, envases, plásticos, papeis, cabichas) que xeres durante a navegación e tíraos nunha papeleira ou colector de lixo.
- Non retires ti mesmo/a os residuos perigosos. Solicita sempre a intervención de persoal autorizado.
- Utiliza as medidas de protección establecidas para manipular os residuos.
- Manexa os residuos de maneira que evites danos ao medio ambiente.



Non esquezas que se non te atopas en condicións de traballar ou estás consumindo algún tipo de medicamento susceptible de influír na túa capacidade de traballo e de manexo de equipos perigosos, debes poñelo en coñecemento da persoa responsable.

DANOS COMÚNS ÁS ACTIVIDADES VINCULADAS AO MAR

- Contusións, cortes, feridas, fracturas, torceduras, esguinces, lesións musculoesqueléticas.
- Electrocuci3n.
- Irritaci3n de ollos, nariz, gorxa e pulm3ns.
- Queimaduras na pel e na c3rnea.
- Picaz3n.
- Respiraci3n dificultosa, bronquite, edemas pulmonares.
- Dermate, alerxias por contacto.
- Acci3n narc3tica por inhalaci3n.
- Asbestose.
- Hipoacusia, trauma sonoro.
- Hipotermias, conxelaci3ns, golpes de calor.
- Irritaci3n no tracto respiratorio superior.
- Etc.

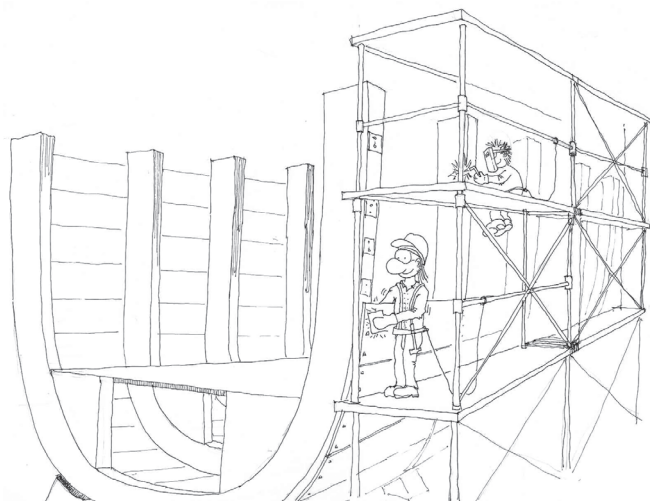


CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Orde e limpeza nos lugares de traballo.
- Alfombras de goma antiesvaróns.
- Protección e sinalización de desniveis.
- Conexión a terra de todas as máquinas eléctricas.
- Botica de urxencias.
- Formación e información.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Cascos protectores.
- Calzado de protección e de seguridade antiesvarante.
- Gafas de protección, pantallas ou pantallas faciais.
- Equipos de protección respiratoria.
- Protectores auditivos.
- Roupa de protección anti-inflamable.
- Mandís de coiro e outros materiais resistentes a partículas e chispas incandescentes.
- Luvas.
- Roupa de protección para o mal tempo.



RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS ADICIONAIS NA ESPECIALIDADE DE NOVAS TÉCNICAS DE CONSTRUCCIÓN NAVAL E CARPINTERIA DE RIBEIRA

COMÚNS A AMBAS ESPECIALIDADES

RISCOS

Caídas de obxectos por desprendemento ou derrubamento.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Amarra de xeito seguro os obxectos susceptibles de caer e os materiais que se atopen almacenados en lugares elevados.
- Suxeita ou ancora firmemente os estantes, armarios e demais elementos que poidan precipitarse ao chan. Coloca os obxectos máis pesados na posición máis baixa dos estantes.
- Garante a estabilidade dos amontoamentos respectando a altura máxima permitida.

RISCOS

Amputacións.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utiliza máquinas e ferramentas seguras que teñan o marcado CE e con protección das partes cortantes.
- Mantén as ferramentas de corte afiadas e co corte protexido ou tapado mediante tapabocas de caucho, plástico, coiro, etc.
- Suxeita de forma segura os materiais e ferramentas.
- Procura non portar reloxo, aneis, pulseiras, cadeas, bufandas ou prendas soltas que poidan producir atrapamentos e, consecuentemente, amputacións.
- Intenta non descoidarte e non poñas a man diante de elementos de corte, non deixes as máquinas acendidas cando remates o traballo, etc.
- Evita a monotonía e a perda de concentración cando esteas usando as máquinas e ferramentas e segue sempre as instrucións de quen as fabrica.



RISCOS

Explosións.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Prohibe o paso ou permanencia na zona a toda persoa allea aos traballos.
- Asegúrate de que a zona delimitada e os seus accesos estean totalmente despechados, limpos e non exista material inflamable ou combustible.
- Almacena os envases de substancias perigosas e materiais inflamables en espazos ventilados, para evitar o quentamento. En caso necesario, emprega ventilación forzada.
- Comproba a hermeticidade dos envases.
- Transporta os recipientes de produtos disolventes en envases axeitados.
- Revisa periodicamente a instalación eléctrica por un servizo de mantemento acreditado.
- Remexe as serraduras con sistemas de ventilación con escapes locais e nos puntos de xeración para previr perigos respiratorios e incendios.
- Usa respiradores ao traballar con altos niveis de po e ao limpar os sistemas de ventilación.
- Leva un control da concentración de pos, gases e vapores inflamables.
- Respecta a prohibición de fumar en todo o recinto.
- Utiliza o equipo de protección persoal adecuado ao operar coas diferentes máquinas. Aínda se usas máscaras, usa tamén gafas protectoras como protección adicional.

RISCOS

Ambientes con po.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Instala sistemas de captación e aspiración localizada nas máquinas e ferramentas de arranque de labras, madeiras duras, serraduras, etc.
- Dispón de sistemas de extracción localizada nos lugares onde se orixine po (zona de lixado), vapores (zona de vernizado), fumes, néboas e partículas en suspensión.
- Extrema as precaucións durante as operacións de soldadura de remolques.
- Utiliza os equipos de respiración artificial.



RISCOS

Exceso de carga mental.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Alterna as tarefas de máis e menos carga mental evitando a repetición de tarefas elementais e establecendo os descansos necesarios.
- Colabora cos membros do teu grupo para a consecución de obxectivos e non asumas traballo en exceso.
- Non abuses dos excitantes: café, tabaco, etc.

ESPECÍFICAS DE CONSTRUCCIÓN NAVAL**RISCOS**

Exposición e contacto con fibra de vidro.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Comproba que todas as áreas onde se executen traballos menores con este material estean identificadas como "traballos con fibra de vidro".
- Restrinxe o paso, ás zonas de traballo con fibra de vidro, ao persoal que non posúa o equipo de protección adecuado.
- Asegúrate de recibir instrucións e adestramento sobre a manipulación destes materiais, a necesidade de proteccións así como das normas de seguridade e hixiene, etc., antes de traballar con eles.
- Verifica que os procedementos de traballo sexan seguros (ventilación, extracción, etc.) para minimizar os perigos.
- Limpa o lugar de traballo con aspiradoras que dispoñan de filtros de alta eficiencia e asegúrate que a fibra non sexa aerotransportada fóra do lugar.
- Dúchate ou límpate con auga tendo posto todo o equipo de protección ao finalizar a xornada de traballo. Non utilices manguera con aire a presión.
- Utiliza os equipos de protección persoal: máscaras, roupa de traballo e luvas adecuadas, respiradores para fibra de vidro, etc.
- Sométete a recoñecementos médicos periódicos.



RISCOS

Exposición e contacto con compoñentes exposídicos (resinas de poliéster).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Dispón de boa ventilación xeral ou adecuada extracción localizada nos locais onde se traballe con estes compostos. Airea constantemente o recinto xa que é inflamable.
- Utiliza nas zonas de traballo só luminarias de 24 voltios antideflagrantes.
- Coñece os datos de identificación dos produtos antes de comezar a traballar con eles, así como as medidas de prevención e protección que se indiquen nas etiquetas.
- Non traballes en atmosferas con altas concentracións xa que poderías sufrir unha intoxicación aguda.
- Nas operacións de limpeza con acetona evita a impregnación de grandes zonas.
- Limpa os rodetes e as brochas con acetona despois de cada aplicación con resina, xa que se non o fas así, quedarán inservibles.
- Verifica a disposición de medios para limpar calquera residuo de vertido de resinas, catalizadores, acelerantes, etc.
- Non comas nin fumes durante o manexo destes produtos e mantén unha limpeza e unha hixiene persoal adecuadas.
- Sométete a recoñecementos médicos periódicos.

DANOS ADICIONAIS

- Esguices, fracturas, torceduras, distensións, contusións e esmagamentos.
- Laceracións, rabuñadas e amputacións.
- Queimaduras, escaldaduras.
- Irritación das mucosas dos ollos, conxuntivite, lesións oculares, inflamación de nariz e gorxa.
- Corpus estraños e vapores irritantes nos ollos.
- Rinite, alerxia, asma, asfixia e diferentes afeccións respiratorias por traballos dentro de atmosferas pulverulentas.
- Irritacións agudas de pulmón ou trastornos pulmonares ocasionais.



- Intoxicación sistémica.
- Silicose.
- Efectos do fume de soldadura.
- Irritacións, dermatite alérxica ou erupcións na pel.
- Lumbalxias.
- Lesións por movementos repetitivos.
- Xordeira profesional.
- Distrofia por vibracións.
- Narcose aguda por exposición a disolventes.
- Fatiga mental.
- Etc.

A exposición incontrolada ás emanacións de diferentes produtos pode producir:

- Trastornos no sistema nervioso central.
- Lesións hepáticas e renais.
- Reaccións de sensibilización.

DANOS ESPECÍFICOS NOS TRABALLOS CON FIBRA DE VIDRO (en concentracións altas)

- Irritación da pel, ollos e tracto superior das vías respiratorias.
- Urticarias.
- Dores de cabeza.
- Conxuntivite.

DANOS ESPECÍFICOS NOS TRABALLOS CON RESINAS DE POLIÉSTER

- Irritación das mucosas nasais.
- Dermatoses locais.
- As resinas epoxy: dermatite de contacto e queimaduras.
- Os vapores de estireno: irritación (a corto prazo) e danos no sistema nervioso (a longo prazo).



CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Orde e limpeza diaria.
- Ventilación adecuada e eficaz e sistemas de extracción localizada.
- Pantallas entre as persoas traballadoras e as máquinas/ferramentas que produzan proxeccións.
- Periódico e adecuado mantemento eléctrico.
- Instalación de barreiras contra incendios, sistemas de aspersión, extintores, mangueras de incendios.
- Óptima xestión de residuos.
- Adestramento do persoal no uso dos equipos de protección.
- Sinalización correcta.
- Formación e información.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Prendas de manga longa.
- Vestimenta de protección total.
- Fundas e monos de traballo.
- Mandís.
- Xeonlleiras.
- Gafas de seguridade e protectores faciais.
- Máscaras de po.
- Máscaras respiratorias con filtro químico adecuado (antipo, de carbón activo, contra vapores orgánicos, etc).
- Luvas de goma ou plástico (neopreno, nitrilo, teflón) preferentemente forradas.
- Protectores auditivos.
- Cremas protectoras para a pel.
- Zapatos ou botas de seguridade.



EQUIPOS DE TRABALLO MÁIS HABITUAIS NA ESPECIALIDADE NOVAS TÉCNICAS DE CONSTRUCCIÓN NAVAL E CARPINTERÍA DE RIBEIRA

		FONTE DE ENERXÍA			
		Manuais	Eléctricas	Combustible (líquido ou gas)	Pólvora
FUNCIÓN	Golpe	martelo, martelo goma, aixola, maza, etc.	trade.		
	Torsión	desaparafusadores, chaves, chave axustable, etc.	Desaparafusadores etc.		
	Corte	serras, serrón, tenaces, machada, alicates, trenchas, tesoiras, caladora, cortadora de fibra.	serra de cinta, escuadradora, tupí, tronzadora.		
	Mover materiais ou persoas				
	Mesturar e remover materiais				
	Soldar				
	Outras	lixas, calibre, sarxentos, cepillo carpinteiro, cepillos metálicos, avellador, grampadora, brochas, botadores, lixa tacos, limas, lima grosa plana, pedra de asentar, bancos de armar.	pistola, pulidora, cepilladora.	compresor soprete.	

■ Máquinas ■ Ferramentas



RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS ADICIONAIS NA ESPECIALIDADE DE ACTIVIDADES NÁUTICAS

RISCOS

Caídas a distinto nivel:

- na embarcación.
- na auga por envorco ou inundación da embarcación.

MEDIDAS PREVENTIVAS

na embarcación

- Coída a orde e limpeza e non deixes tirados ou mal afirmados na cuberta cabos, cables, ganchos, cordas, áncoras, bombas, mangueriras, ferramentas, envases baleiros, etc.
- Comproba que os solos non posúan tableiros separados nos barcos de madeira nin estean sucios de lido que che produzan esvaróns.
- Fixate nos limiares das portas a fin de evitar tropezóns, xa que soen estar levantados do chan.
- Non te sentes nas amuradas ou varandas da embarcación.
- Móvete con atención pola cuberta fixándote nos elementos fixos presentes como por exemplo: canalizacións, bitas, cornamusas, pastecas, etc.

na auga por envorco ou inundación da embarcación

- Coñece e revisa axeitadamente a embarcación na que vaias navegar de xeito que saibas o que pode facer e tamén cales son as súas limitacións.
- Con mal tempo non é aconsellable navegar. De ser necesario, goberna a embarcación de forma que evites os balanceos, cabezadas, golpes de mar, etc. que poidan comprometer a súa estabilidade.
- Realiza comprobacións regulares do estado das liñas de vida, dos puntos de fixación e dos arneses.
- Non excedas nunca a cantidade máxima de carga ou de persoas a bordo.
- Coloca ás persoas en forma uniforme no bote ou lancha e non permitas que se movan bruscamente ou en grupo.
- Non permitas o bloqueo da visibilidade por persoas ou obxectos en ningún momento.
- Suxéitate sempre ás partes sólidas da embarcación.
- Non realices manobras bruscas coa embarcación e presta atención cando os diferentes elementos cambien de sitio (botavara, velas, escotas, etc.).



na auga por envorco ou inundación da embarcación

- Non te bañes en alta mar sen testemuñas e sen a existencia dunha esca-la para volver a subir a bordo.
- Non quites ningunha prenda de roupa ao lanzarte ou caer a auga, xa que calquera prenda axudarte a conservar o calor do corpo e illalo da auga fría. Tampouco quites o calzado xa que pode quedar aire e axudarte a flo-tar.
- Non efectúes movementos innecesarios na auga pois desperdiciarás calor corporal.
- Asegúrate de que existan chalecos salvavidas suficientes e adecuados ás persoas que naveguen e lévao sempre posto e abrochado.
- En caso de accidente non abandones nunca a túa embarcación intentan-do ganar a praia a nado. Sube a ela (aínda que estea envorcada) e fai sinais subindo e baixando os brazos, coa pa lentamente ou utilizando todos os sinais que leves (bengalas, chifre, etc.) para chamar a atención. Non sobreestimes as túas forzas.
- Nunca saltes a auga en busca dun/dunha náufrago/a se non estás ben amarrado/a á embarcación mediante un longo cabo e non levas posto o chaleco salvavidas.
- Nunca debes durmirte na embarcación se te atopas navegando en soli-tario.
- Utiliza calzado con sola antiesvaradía e roupa de protección contra o frío de cores rechamantes. En augas frías necesitarás traxes para inmersión.
- En caso de vía de auga tapónaa sempre tendo en conta as característi-cas da vía (tamaño e volume). Unha vez taponada procede a facer unha encaixada ao redor, a modo de encofrado de albanería.
- Dispón sempre dunha bomba de achique manual ou mecánica.
- Arranxa as avarías unha vez que arribes a porto.

RISCOS

Golpes contra obxectos ou por inmersión.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se prudente cos cabos na auga e manexa o bicheiro con precaución.
- Ten en conta os efectos de vento e das correntes nas diferentes manobras.



- Procura ir a modo cando realices o atraque no peirao. Lembra que o barco non ten freos. Adapta a velocidade segundo as condicións do mar para non danar a embarcación.
- Cando esteas na auga, intenta afastarte de embarcadoiros, piares e plataformas de salto.
- Non te tires de cabeza en lugares de fondo descoñecido.

RISCOS

Punzadas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Non coloques as agullas das máquinas de coser para confeccionar velas se non tes polo menos 18 anos.
- Se posúes a idade adecuada para manipular as agullas faino seguindo sempre as instrucións de quen as fabrica.

RISCOS

Caídas, choques e/ou golpes:

- no acceso á embarcación.
- por colisións ou abordaxe contra un obxecto flotante ou contra outra embarcación.

MEDIDAS PREVENTIVAS

no acceso á
embarcación

- Dispón dunha escala, pasarela de embarque ou de outro dispositivo similar que ofrezca un acceso apropiado e seguro.
- Ilumina suficientemente todos os medios de acceso e as súas inmediacións.
- Se prudente cando accedas á embarcación.

por colisións ou abordaxe
contra un obxecto flotante ou
contra outra embarcación.

- Observa atentamente o mar e o que nel sucede co fin de evitar colisións. Nunca supoñas que a outra embarcación te avistou e manobrá adecuadamente.
- Respecta as zonas prohibidas á navegación.
- Procura evitar o choque modificando o teu rumbo e velocidade en caso de que algunha embarcación se achegue a ti e non o faga.



por colisións ou abordaxe contra un obxecto flotante ou contra outra embarcación.

- Coñece ben o comportamento da embarcación segundo os diferentes estados do mar co fin de regresar en condicións de seguridade se o mal tempo te sorprende.
- Ten presente as horas de luz solar e evita saír ao atardecer.
- Garda unha distancia de seguridade prudente respecto ás demais embarcacións.
- Conserva as luces de navegación prendidas para ser avistado.
- Fai todo o posible para ver correctamente o exterior da embarcación: os días de choiva, a noite, etc. son os maiores inimigos.
- Comproba con certa frecuencia todos os ángulos mortos da embarcación, sobre todo, se navegas a vela.
- Sempre deberá haber unha persoa en cuberta como mínimo que poida dar aviso se avista algún perigo.
- Nunca pases pola proa dun gran buque e nunca subestimes a súa velocidade.
- Respecta as zonas prohibidas á navegación, as distancias mínimas ás praias e utiliza os canais balizados. Mantente afastado de bañistas, submarinistas e pescadores.

RISCOS

Exposición a radiacións solares.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utiliza cremas solares con alto factor protector e gafas de sol con protección lateral. Lembra que debes protexerte incluso cando estea nubrado.
- Trata de limitar o tempo baixo o sol e procura estar á sombra algúns minutos cada hora.
- Cúbrete o máximo posible. As prendas lixeiras, as camisas de punto tupido e os pantalóns longos bloquearán a maior parte da radiación solar.
- Usa sempre un sombreiro que te cubra completamente orellas, cara e pescozo.



RISCOS

Exposición a condicións meteorolóxicas desfavorables.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Infórmate das previsións meteorolóxicas e das condicións da auga para a zona onde pretendas realizar calquera actividade náutica evitando a saída en caso de mal tempo ou mala visibilidade.
- Deixa de nadar, navegar ou realizar calquera actividade na auga en canto vexas ou oias unha tormenta. Non esquezas que a auga é unha boa condutora de electricidade.
- Utiliza proteccións contra o frío: camiseta térmica e hidrófuga, chuvasequeiro, bolsa estanca con roupa seca de recambio, termo con bebida quente, etc.

RISCOS

Mareo e corte de dixestión.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Non inxiras grandes cantidades de alimentos nin demasiadas bebidas gasosas sobre todo nos días moi calorosos xa que corres o risco de sufrir un corte de dixestión.
- Móllate o corpo progresivamente antes de mergullarte no mar sobre todo se fai moita calor, xa que un cambio brusco da temperatura corporal podería orixinar un colapso vascular e, incluso, a morte.
- Bebe auga frecuentemente para previr a deshidratación.
- Sal inmediatamente da auga se advirtes algún síntoma estraño.

RISCOS

Fatiga física.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se te atrapa unha corrente, non intentes nadar contra ela. Sal dela gradualmente, cruzándoa de lado.
- Asegúrate sempre de non cansarte demasiado e ter suficiente enerxía para volver nadando á costa.



RISCOS

Afogamento.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Respecta os sinais de perigosidade do mar e advertencias como “Non se permite o baño”.
- Non te afastes innecesariamente da costa e mantente dentro dos límites das zonas de baño: 200 metros na zona de baño e 50 metros no resto do litoral. Utiliza os canais balizados se os hai.
- Amosa unha actitude prudente fronte a situacións que entrañen algún perigo.
- Non practiques actividades náuticas baixo os efectos do alcohol.
- Procura nadar en zonas sinalizadas; o ideal é que esteas á vista de un/unha socorrista.
- Conserva unha boa fortaleza física e convértete nun/nunha bo/boa nadador/a para o desenvolvemento de actividades náuticas.
- Coñece as túas propias limitacións.
- Non te debilites ante a dificultade dunha situación. Se madura/o, conserva o autocontrol e a capacidade para avaliar unha situación nos momentos críticos, ten a suficiente habilidade para valorar o perigo e sobre todo amosa determinación.
- Non esquezas que a seguridade ten prioridade sobre a rapidez.

RISCOS

Picaduras e mordeduras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Permanece atento/a á vida acuática. As plantas e os animais mariños poden ser perigosos. Evita estas zonas e utiliza os equipos de protección adecuados contra picaduras, mordeduras, etc.
- En caso de sufrir picaduras de carácter múltiple ou ser alérxica/o a elas trasládase a un Centro Sanitario.



DANOS ADICIONAIS

- Feridas, contusións, hemorraxias, queimaduras, fracturas e luxacións.
- Danos na vista e oído (conxuntivite, infeccións e irritacións oculares, fotoqueratite, cataratas, dexeneración macular, otite, etc).
- Eritema, destrución celular, avellentamento prematuro, engurras, cancro de pel, beizos, etc.
- Deshidratación, inconsciencia, hipotermia e hipertermia.
- Cambres musculares e procesos artríticos por humidade.
- Insolación por exposición continuada ao sol.
- Conxelación dos membros por baixas temperaturas.
- Shock por diferenza térmica.
- Lesións medulares, lumbares e malas posturas.
- Asfixia aguda e morte.
- Etc.

CONTA COS EQUIPOS E MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Orde e limpeza.
- Malla e reixa para peche de ocos.
- Sinalización de emerxencia.
- Botica de primeiros auxilios.

CONTA COS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Gafas de sol homologadas e garantidas.
- Gafas acuáticas.
- Traxe e botas de auga.
- Tapóns de oídos.
- Aros salvavidas.
- Chalecos salvavidas con accesorios como: chifro, sistema de flotación multicámara, arnés, liñas de vida, etc.



EQUIPOS DE TRABALLO MÁIS HABITUAIS NA ESPECIALIDADE DE ACTIVIDADES NAÚTICAS

		FONTE DE ENERXÍA			
		Manuais	Eléctricas	Combustible (líquido ou gas)	Pólvora
FUNCIÓN	Golpe	martelos, etc.	remachadora.		
	Torsión	desaparafusadores, etc.	trade percutor, trade de batería.		
	Corte	cizalla, alicates, coite- los, etc.	amoladeira.		
	Mover materiais ou persoas				
	Mesturar e remover materiais				
	Soldar				
	Outras	rasquetas, lixas, nicopress.	máquinas de coser, lixadora rotoorbital.		

■ Máquinas ■ Ferramentas



MÓDULO FORMATIVO

**MÓDULO
FORMATIVO**

PRESENTACIÓN

Cando a Unidade de Promoción e Desenvolvemento da Mancomunidade da Area Intermunicipal de Vigo redactou “*Unha axuda cara a empregabilidade*”¹, a intención era incluír un apartado específico de prevención de riscos laborais, mais a extensión final desta guía, superior ao previsto, obrigounos a excluír esta parte. Así e todo, sendo conscientes da importancia deste tema, sentimos a necesidade de redactar unha guía que reunira non só os contidos teóricos senón tamén propostas para traballar ditos contidos desde a práctica. Trátase do documento que tes nas mans.

Aínda que a estas alturas poida soar reiterativo, non debemos esquecer que as escolas obradoiro e obradoiros de emprego son centros de cualificación de futuras persoas traballadoras, polo que é fundamental sensibilizar ao alumnado traballador sobre seguridade e saúde laboral. Poñer todos os esforzos e recursos para favorecer que interiorice e faga súas actitudes positivas cara á realización dun traballo seguro, non é sinónimo de perder o tempo. O elevado índice de sinistralidade laboral do noso país así o xustifica. O coñecemento dos riscos aos que pode estar exposto no desenvolvemento das súas tarefas profesionais, así como as medidas preventivas a ter en conta para evitalos, axudará a que se minimicen as posibilidades actuais e futuras de que sufran accidentes laborais.

Por esta razón entre as accións contempladas dentro da formación complementaria destes proxectos, se dedica un número de horas para a prevención de riscos laborais, polo que nós propoñemos para o desenvolvemento do módulo e como complemento ao exposto en *A cultura preventiva* e nas fichas prácticas, un conxunto de dinámicas que seguen o mesmo esquema de deseño e aplicación que as recollidas na guía anteriormente sinalada. Neste senso, as aclaracións das dúbidas que poidan xurdir con relación á estrutura e conceptos utilizados tanto na ficha de programación como nos apartados que compoñen o esquema das actividades poderán ser consultados no apartado de consideracións previas de “*Unha axuda cara a empregabilidade*”.

No cadro seguinte –ficha de programación–, reflíctense os obxectivos a lograr e os contidos teórico-prácticos a aprender e adestrar ao longo do módulo formativo en materia preventiva.

¹ Guía de apoio a quen imparte a formación complementaria “Xestión do Emprego”.



OBXECTIVOS

- ✗ Reflexionar sobre a importancia da seguridade e hixiene no traballo.
- ✗ Sensibilizar e concienciar ao alumnado traballador sobre prevención de riscos laborais.
- ✗ Coñecer os riscos e medidas preventivas aplicables no seu ámbito de actuación.

CONTIDOS

CONCEPTUAIS

- ☞ O traballo e a saúde: a súa interacción.
- ☞ Marco normativo en prevención de riscos laborais.
- ☞ Riscos laborais e medidas de actuación.
- ☞ Os riscos psicosociais e a súa prevención.
- ☞ A visibilidade do xénero feminino na PRL.
- ☞ Xestión da prevención en EO/OE.
- ☞ Fomento da participación das persoas traballadoras.
- ☞ Os riscos laborais e as medidas preventivas da actividade profesional.

PROCEDIMENTAIS

- ☞ Interese polo coidado da saúde en relación co traballo.
- ☞ Coñecemento dos riscos profesionais no contexto máis próximo.
- ☞ Identificación das medidas a adoptar para traballar con seguridade.
- ☞ Aplicación dos coñecementos básicos en primeiros auxilios.

ACTITUDINAIS

- ☞ Motivación e interese no coñecemento e aplicación da normativa de seguridade.
- ☞ Concienciación e predisposición na realización dun traballo seguro.
- ☞ Predisposición a valorar a saúde da propia persoa e a dos demais.

ACTIVIDADES

- 👤 "Prevenção de riscos laborais sóame a...".
- 👤 "E o teu sector, ¿ten moitos riscos?".
- 👤 "Isto non acontecería se...".
- 👤 "Busca as diferenzas".
- 👤 "Ti es a persoa responsable".
- 👤 "Pistas a través da prensa".
- 👤 "Un achegamento á realidade empresarial".



A través das dinámicas suxeridas traballarase desde a exposición de conceptos básicos en materia preventiva ata a identificación de medidas específicas de prevención, pasando pola realización de tarefas de simulación.

En concreto e seguindo unha orde de execución:

En primeiro lugar, e co obxecto de clarificar a que nos estamos referindo ao falar de seguridade e saúde no traballo propoñemos unha choiva de ideas que permitirá, ademais de axudarlles a reflexionar sobre a importancia da prevención de riscos no seu ámbito laboral, ir introducindo os contidos teóricos a tratar no apartado.

Seguidamente presentamos un exercicio denominado “E o teu sector, ¿ten moitos riscos?”, no que se analizan minuciosamente os riscos e medidas preventivas propias do seu ámbito laboral. Non hai que esquecer que a análise debe realizarse cun enfoque de xénero e que se deben visualizar os riscos que afectan á maternidade, especialmente se hai mulleres embarazadas ou en período de lactancia. A realización desta actividade capacitará ao alumnado traballador para poder desenvolver a seguinte actividade “Isto non acontecería se...” onde a través dun suposto práctico, comprenderán a importancia de traballar de xeito seguro.

Para finalizar, e por medio da dinámica “Busca as diferenzas” conseguirase que identifiquen e lembren de xeito lúdico as medidas de prevención.

Unha vez que o alumnado traballador estea familiarizado con esta temática, sería interesante que asumiran o papel de prevenciónistas, tal e como indicamos no xogo de roles “Ti es a persoa responsable”.

Na ficha de programación citamos outras dúas actividades “Pistas a través da prensa” e “Un achegamento á realidade empresarial” que non explicamos aquí por atoparse xa desenvolvidas no apartado Posibilidades de inserción no contorno, da Guía “*Unha axuda cara a empregabilidade*” e que se debe adaptar a esta temática.



DINÁMICAS A DESENVOLVER

“Prevención de riscos laborais sóame a...”

Que queres conseguir...

- ❑ Identificar os coñecementos previos do alumnado traballador sobre prevención de riscos laborais.

Canto che vai levar...

- ⌚ 45 minutos, aproximadamente.

Que recursos debes utilizar...

- ✓ Lousa e xices ou papelógrafo.

Como a vas implementar...

1. Preguntas en gran grupo, a través dunha choiva de ideas, que entenden por prevención de riscos laborais tanto en xeral como no referente ao seu ámbito de traballo.
2. Anotas as ideas na lousa, intentando chegar á definición de prevención de riscos laborais aproveitando, na medida do posible, as súas contestacións.
3. A partir de aí informas sobre o marco normativo en materia preventiva e a importancia da atención á saúde no traballo.

Que che teño que aclarar...

Trátase dunha dinámica introdutoria, a través da cal o alumnado traballador irá familiarizándose con conceptos e normativa básica en materia preventiva.

A sensibilización sobre as repercusións persoais e colectivas da non asunción das medidas preventivas debe impregnar cada unha das verbas e tarefas que se formulen e realicen ao longo de todo o módulo. É fundamental trasladar esta filosofía ao persoal docente da especialidade por ser a persoa coa que teñen un contacto diario e a que mellor coñece os riscos da súa profesión. Convertelos en traballadores e traballadoras responsables coa seguridade e a saúde laboral, tanto no espazo do proxecto de escola ou obradoiro como no desempeño de posteriores postos de traballo, debe ser o obxectivo



último dos e das diferentes profesionais implicados/as na capacitación das persoas que participan nestes programas de formación e emprego.

Tras a realización da actividade e a exposición dos contidos teóricos, sería interesante propoñerlles que verbalicen exemplos de situacións de risco que viviran ao longo da súa traxectoria laboral (en caso de tela), identificando que causas puideron provocar eses incidentes e que actuacións se levaron a cabo. Este intercambio de experiencias persoais facilitará a realización da seguinte dinámica e a aprendizaxe dos contidos asociados.



“E o teu sector, ¿ ten moitos riscos?”

Que queres conseguir...

- Identificar os riscos laborais derivados da actividade profesional.
- Coñecer os sistemas de control daqueles riscos que non puideron ser evitados desde a súa orixe.

Canto che vai levar...

- 🕒 60 minutos, aproximadamente.

Que recursos debes utilizar...

- ✓ Lousa e xices ou papelógrafo.

Como a vas implementar...

1. Dependendo da especialidade na que o alumnado traballador realice a súa formación, pídelles que enumeren en grupos de 4 ou 5 persoas:
 - as tarefas e funcións máis significativas do seu traballo.
 - os riscos máis comúns aos que estean expostos/as.
 - as medidas preventivas a adoptar en cada caso.
2. Ao remate da actividade invítas, á persoa portavoz de cada grupo designado con anterioridade, a poñer en común os resultados obtidos que irás anotando na lousa.
3. Trátas de completar, ao máximo posible, o exercicio coa participación de todas e todos.

Que che teño que aclarar...

Esta dinámica facilitará que o alumnado traballador coñeza os riscos máis comúns dentro da súa profesión, ademais de que interiorice a importancia de adoptar as medidas pertinentes no desempeño do seu traballo, en beneficio da súa propia seguridade e saúde. Se o alumnado traballador non mencionase os riscos de carácter psicosocial, cada vez máis habituais en calquera posto de traballo, ti deberás visibilizalos. Así mesmo é necesario contemplar tamén os riscos que afectan directamente á muller.



Para a realización desta actividade podes consultar o contido de *A cultura preventiva*, así como o das fichas de *Riscos laborais e medidas preventivas nas especialidades máis comúns*. Ademais, deberías contar co apoio do persoal docente da especialidade correspondente, quen te poderá axudar a elaborar previamente unha relación das actividades, dos riscos máis frecuentes e das medidas preventivas a aplicar segundo cada unha das especialidades que conforman o proxecto de escola ou obradoiro.

Continuando coa filosofía de sensibilizar ao alumnado traballador sobre a importancia de realizar un traballo seguro, podes aproveitar o remate desta actividade para transmitirilles que

“se fundamental é aprender a desempeñar eficazmente unha profesión, non o é menos aprendela con seguridade polo ben da túa saúde e a das persoas que traballan contigo, tanto para evitar accidentes laborais e enfermidades profesionais durante o teu labor diario na escola ou obradoiro de emprego como en empregos posteriores”.



“Isto non acontecería se...”

Que queres conseguir...

- Identificar as dimensións reais dunha situación de risco.
- Describir as posibles vías de solución sobre o accidente laboral.
- Valorar a importancia e eficacia de traballar con seguridade.

Canto che vai levar...

- ⌚ 60 minutos, aproximadamente.

Que recursos debes utilizar...

- ✓ Lousa e xices ou papelógrafo.
- ✓ Lapis e papel.
- ✓ Folla de “Traballos en obradoiros de carpintería”.
- ✓ Folla “Medidas preventivas”.
- ✓ Folla “Axudando a quen forma” (solucións caso práctico).

Como a vas implementar...

1. Divides ao grupo en pequenos subgrupos de 3 ou 4 persoas, sinalándolles que deben elixir a un ou unha portavoz.
2. A continuación repartes a cada grupo dúas follas: “Traballos en obradoiros de carpintería” e “Medidas preventivas”. Explícalles, brevemente, que a partir da lectura do caso que se lles presenta e coa axuda da folla “Medidas preventivas” deberán elaborar un listado cos posibles factores de risco existentes no obradoiro e as medidas adoptadas en cada caso.
3. Unha vez resolta a tarefa, solicitas que cada un dos/as portavoces expoña as anotacións ao resto dos compañeiros e compañeiras.
4. Situados neste punto, discútanse de forma aberta as conclusións, ata chegar a identificar os factores de risco que, de forma xerarquizada e en consenso, consideren máis relevantes para determinar a causa principal do accidente.
5. Como remate da actividade, aportas as solucións correctas ao caso contrastándoas e razoándoas coas respostas dadas polo alumnado traballador.



Que che teño que aclarar..

Paso a paso conséguese modificar condutas e sensibilizar cara actitudes positivas, esta dinámica é un recurso máis a utilizar no camiño –proceso de aprendizaxe- durante o que se pretende transmitir, ao alumnado traballador, a importancia de desempeñar un traballo seguro e a necesidade de coidar a saúde, polo seu ben e o dos seus compañeiros e compañeiras de traballo.

A lectura e análise dun suceso acontecido nun obradoiro de carpintería é o medio escollido para lograr o obxectivo que queremos. Trátase dunha proposta, así que deberías adaptar o exemplo á especialidade na que esteas impartindo o módulo, xa que resultará máis significativo para o alumnado traballador. Aínda que poida ser unha obviedade, recordarche que as follas especificadas no apartado de recursos tamén teñen que ser modificadas en función da especialidade á que te dirixas, xa que tanto os traballos como as medidas e solucións son diferentes.

Como podes observar para realizar esta dinámica contas cunha folla de:

- “Traballos en obradoiros de carpintería”, un caso ficticio pero que podería darse na realidade. De feito, co obxecto de captar a atención do alumnado traballador, pódeshes indicar que se trata dun acontecemento real.
- “Medidas preventivas”, que non son máis que un conxunto de recomendacións que constitúen o corpo teórico do tema e que servirá ao alumnado traballador para determinar os factores de risco que influíron no accidente do caso práctico proposto.
- “Axudando a quen forma”, ferramenta de apoio á hora de abordar este exercicio xa que te aporta ás solucións e que, unha vez completada a actividade, podes entregarlles.

Aproveitando o aprendido nesta dinámica, propoñémosche a realización dunha actividade de simulación. A proposta é representar accidentes laborais que se poden producir durante o uso de maquinaria propia dun taller de carpintería (no caso doutras especialidades farás as adaptacións pertinen-



tes tanto a nivel teórico como práctico). Os pasos a dar para o seu desenvolvemento son:

- 1.** Divides ao alumnado en grupos de 3 ou 4 persoas e pídeslles que recompilen información, a través da prensa ou calquera outro medio, sobre diferentes accidentes laborais acontecidos nos últimos días. Centras o tema, explicándolles que o obxectivo deste exercicio será simular accidentes debidos ao uso incorrecto da maquinaria, a accións indebidas ou á falta de protección colectivas ou individuais, etc.
- 2.** Seleccionada a información, escóllense aquelas novas que dean máis xogo para a actividade de simulación. A cada grupo se lle propón un caso que deberá representar, deixándolles un período de tempo para o seu ensaio. Tras o cal, se procederá a realizar as diferentes simulacións. O alumnado traballador que non forme parte do escenario nese momento, debe actuar como observador ou observadora.
- 3.** Rematada a representación, coméntanse os riscos laborais que apareceron ao longo da actuación e as medidas preventivas que se deberían adoptar para evitalos. Anotas na lousa as súas achegas.
- 4.** Por último, e se aínda hai tempo, o grupo de actores e actrices repite o simulacro. Neste caso, tendo en conta as medidas preventivas e, polo tanto, eliminando o risco ou riscos da anterior representación.



Traballos en obradoiros de carpintería

Elisa ten 16 anos e este verán rematou os seus estudos de secundaria. Desde entón, traballa nun pequeno obradoiro de carpintería que o seu pai ten na vila. Entusiásmalle esta actividade e a súa intención é continuar co negocio familiar. O próximo curso, seguindo os pasos do seu primo Alberte, ingresará nun centro de Formación Profesional para perfeccionar os seus coñecementos de carpintería e ebanistería.

Alberte rematou os seus estudos fai tres meses, na actualidade, tamén está traballando nun taller. Elisa non cabía en si de gozo cando soubo a noticia; os dous medraron xuntos e a carpintería fora para eles un perfecto lugar de xogos na súa infancia.

Non obstante, contrariamente ao que ela imaxinaba, desde que Alberte entrou no obradoiro non facía máis que discutir e estar de mal humor. Todo empezou aos quince días da súa chegada, como consecuencia duns comentarios que lle fixo a Filipe, o pai de Elisa. Díxolle que deberían pensar en cambiar un pouco as instalacións e as máquinas para traballar con maior comodidade e de forma máis segura. Insistiulle moito na serra de cinta que, tal como estaba situada en medio do taller, e ademais, sen ningunha protección, representaba un perigo para todos e todas. Filipe, lonxe de escoitalle, quitoulle importancia ao asunto e contestoulle que si durante vinte anos as cousas estiveran así, agora non tiña porque cambialas, e entre risas, engadiu que, ademais, un bo profesional da “madeira” mídese polos dedos que lle faltan na súa man. Alberte sentiuse moi desairado por aquela resposta e, a partir de entón, cada día volvía ao “ataque” sobre distintas cousas: que si o chan estaba cheo de po, que se nunca ventilaban o local, que se as ferramentas xamais estaban no seu sitio, etc.

Elisa tamén tomábalo a broma e “chinchábao” como cando eran pequenos, dicíndolle que volvera moi “resabido” da escola e que non era para tanto: para ela a carpintería era un pouco “cutrecilla” pero entrañable.

Mais nunha ocasión molestouse moito porque Alberte obrigouna a deixar de traballar coa serra de cinta dicindo non sei que da idade e de que non estaba preparada para iso. E ese mesmo día sucedeu o accidente. Filipe lles retou aos dous: tratábase de saber quen era capaz de vernizar, de forma pulida, o maior número de caixóns durante a mañá. A Elisa encantoulle o xogo, e aínda que Alberte non prestou moita atención, ela púxose rapidamente en marcha. Nunha das carreiras que fixo para ir en busca dun caixón, Elisa esvarou a causa da serradura que había no chan e caeu sobre a serra de cinta. O seu brazo esquerdo bateu de cheo contra a folla afiada da máquina e produciuse un gran corte. Pasaron uns días e Elisa, tras ser atendida no hospital, xa se está repoñendo das súas feridas. Filipe, con aire angustiado, está falando con Alberte no taller sobre como mellorar a seguridade no traballo.



MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Usar máquinas e ferramentas seguras que teñan o marcado CE. As máquinas **perigosas** só as utilizarán persoas designadas, formadas para manexalas e informadas dos seus perigos.
2. Utilizar as máquinas segundo as instrucións de quen as fabrica e **só nos traballos para os que foron deseñadas**.
3. Prohibir os **traballos a menores** en serras, prensas, tupís, ou calquera outra máquina perigosa.
4. **Protexer** a parte cortante das **máquinas** impedindo aos operarios e operarias o acceso directo ás zonas perigosas.
5. Manter as **distancias axeitadas entre as máquinas**, de xeito que se poida facer a actividade comodamente evitando situacións inseguras (empurróns ao pasar, exceso de ruído, etc).
6. **Sinalizar no chan** a zona que pode ser invadida por partes das máquinas que se despracen.
7. Instalar **sistemas de captación e aspiración** localizada nas máquinas e ferramentas de arranque de serraduras e onde se orixine po (zona de lixado), vapores (zona de vernizado), fumes, néboas e partículas en suspensión.
8. Ter boa **ventilación** natural nos locais e, se non fora posible, ou fose insuficiente a extracción localizada, utilizar os equipos respiratorios de protección individual para evitar os riscos que producen as sustancias tóxicas para a saúde (pinturas, vernices, disolventes, colas, etc).
9. **Eliminar a sucidade**, papeis, po, serraduras, graxas, obstáculos cos que se poida tropezar ou esvarar e retirar os obxectos innecesarios, envases ou ferramentas que non se utilicen. Manter ordenadas as ferramentas en paneis e caixas.
10. **Examinar** con frecuencia as **instalacións eléctricas** que sufriran un forte golpe ou estean afectadas pola humidade ata que as revise unha persoa especialista. As máquinas deben dispoñer de posta a terra, en combinación con interruptores diferenciais agás nas que estean protexidas por dobre illamento ou alimentadas por un transformador de separación de circuitos.
11. Evitar o contacto de **substancias químicas** coa pel (vernices, colas, etc.) utilizando mesturadores, luvas protectoras, etc.
12. **Planificar o traballo** e prever os imprevistos, evitar as presas e a prolongación excesiva da xornada laboral. Si se aumenta o tempo de traballo, compensalo con descansos adicionais.
13. Impedir e desaconsellar condutas competitivas entre o persoal. Hai que marcar **prioridade de tarefas** evitando solapamentos e interferencias entre os operarios e operarias.



"AXUDANDO A QUEEN FORMA"

MEDIDA PREVENTIVA 4	Dispoñer, para traballar, dunha máquina perigosa sen as debidas proteccións de seguridade (serra de cinta).
MEDIDA PREVENTIVA 3	Permitir que un ou unha menor traballe cunha máquina perigosa.
MEDIDA PREVENTIVA 7 e 8	Ausencia de ventilación no local e de sistemas de extracción localizada de absorción do po de madeira.
MEDIDA PREVENTIVA 9	Desorde e limpeza deficiente do local de traballo.
MEDIDA PREVENTIVA 10 e 11	Non utilizar as correspondentes proteccións individuais para cada traballo específico (luvas, máscaras, protectores auditivos, etc).
MEDIDA PREVENTIVA 12 e 13	Non planificar o tempo de traballo e consentir a competencia de tarefas entre os operarios ou operarias.
MEDIDA PREVENTIVA 1	Utilizar máquinas de traballo que non estean homologadas (axeitadas á normativa de seguridade) e que non dispoñan da marca CE

Nota: a partires do contido de *A cultura preventiva*, así como das fichas de *Riscos laborais e medidas preventivas nas especialidades máis comúns*, podes comentar outro tipo de factores e medidas que che parezan oportunas.



“Busca as diferenzas”

Que queres conseguir...

- ☐ Identificar, a través dun xogo de diferenzas, as medidas preventivas dunha especialidade.

Canto che vai levar...

- ⌚ 40 minutos, aproximadamente.

Que recursos debes utilizar...

- ✓ Lapis e papel.
- ✓ Folla “Busca as diferenzas”.¹
- ✓ Folla de solucións.

Como a vas implementar...

1. Formas parellas, repartindo a folla “Busca as diferenzas” acorde coa súa especialidade.
2. Explícalles que nas viñetas poden observar a unha persoa que traballa nun obradoiro. No primeiro dos debuxos non adopta ningún tipo de medida preventiva, mentres que no segundo si. O seu labor, consiste en identificar, marcar e anotar ditas medidas, concedéndolles uns 10 minutos para resolvelo.
3. Rematado o tempo, pides a cada unha das parellas que expoña os resultados que ti vas anotando na lousa.
4. No caso de que non se atoparan todas as medidas preventivas, completas o exercicio para o que contas coa “Folla de solucións”. Se o consideras oportuno, podes entregar unha copia a cada persoa.
5. Co fin de incitar ao alumando traballador a reflexionar e posicionarse respecto a esta temática, podes rematar a actividade cun debate sobre “Os riscos derivados de condutas inseguras”.

Que che teño que aclarar...

¿Quen non se divertiu algunha vez co xogo das diferenzas? Isto significa que partimos da hipótese de que presentamos unha actividade atractiva coa que conseguirás que comprendan a importancia da prevención e coñezan as medidas e técnicas de protección imprescindibles na súa profesión. Ao tratarse dun exercicio que se relaciona directamente co uso do tempo libre e, polo tanto, con momentos lúdicos, non deberías ter dificultades para que o alumnado traballador participe activamente.

¹ Debuxos realizados por José M. Gil e Xavier Pousa Arbones.



Como podes observar, os debuxos que che facilitamos pertencen ás especialidades relacionadas co sector de construción, concretamente con albanelería, carpintería e cantería, por ser as que habitualmente se desenvolven no marco destes proxectos na provincia de Pontevedra. Se a especialidade non é ningunha das anteriormente citadas, debes adaptar o debuxo á mesma.

A elección das diferenzas introducidas fíxose en base ás medidas e comportamentos que se incumpren sistematicamente, pero podes adaptar o exercicio segundo o que queiras traballar (seguridade en máquinas, primeiros auxilios, contaminantes, sinalización, etc.) a partires do contido de *A cultura preventiva* e das fichas de *Riscos laborais e medidas preventivas nas especialidades máis comúns*.

Debes saber que non en todos os debuxos existe o mesmo número de diferenzas. Como apoio ao teu labor, facilitámosche unha relación das medidas e técnicas que deben atopar en cada unha das parellas de debuxos. Se o consideras oportuno, unha vez finalizado o exercicio, podes repartir ao alumnado traballador a folia coa solución.

Ademais de localizar as diferenzas podes completar o exercicio pedíndolles que suxiran outro tipo de medidas preventivas que non estean no debuxo e que consideren importantes (arneses, protección de máquinas, etc.) a partires do contido das fichas de *Riscos laborais e medidas preventivas nas especialidades máis comúns* e do lido en *A cultura preventiva*.

Por último, indicarche que para o debate, e tomando como referencia o debuxo no que non se adopta ningún tipo de medida preventiva, podes lanzar unha serie de interrogantes que inciten ao alumnado traballador á reflexión e exposición do que se pretende, por exemplo:

¿Vos actuariades como a persoa traballadora do debuxo? Razoade a resposta.

¿Que credes que ocorrería se...?

¿Que tipo de risco corre a persoa traballadora ao non utilizar...?, etc

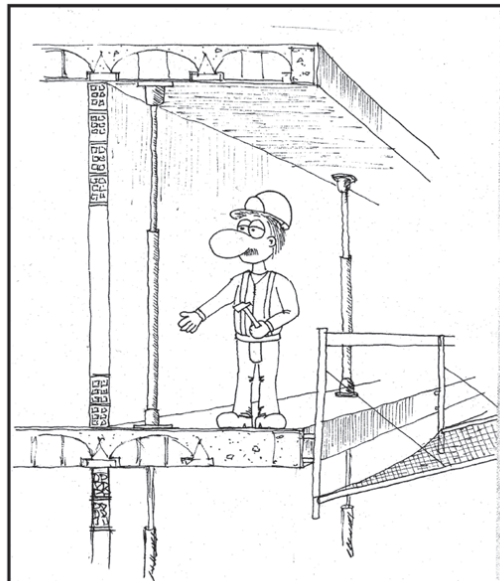
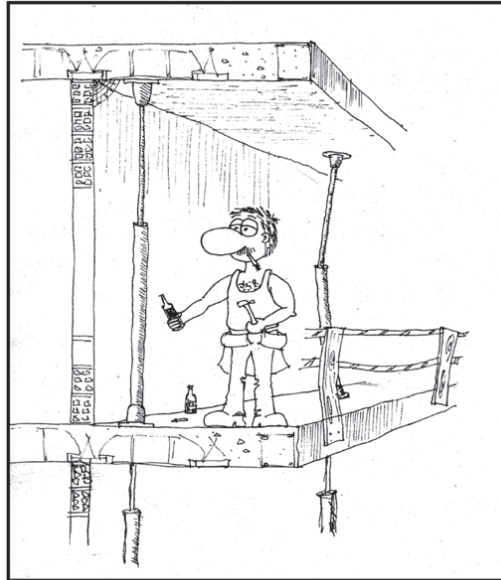


FOLLA DE SOLUCIÓNS

ALBANELERÍA	CARPINTERÍA	CANTERÍA
1. Non utilización do casco.	1. Non utilización do casco.	1. Non utilización do casco.
2. Indumentaria inadecuada e innecesaria.	2. Roupa inadecuada.	2. Calzado inadecuado.
3. Sucidade nos espazos.	3. Non uso de luvas.	3. Non uso de luvas.
4. Falla de proteccións laterais construídas en material apropiado.	4. Non utilización de calzado axeitado.	4. Non utilización de máscara.
5. Abandono na conservación das estruturas ("pivote" torcido).	5. Non uso de máscara.	5. Non utilización de gafas.
6. Condutas inadecuadas (botella de cervexa, cigarro).	6. Sucidade nos espazos.	6. Non utilización de protectores auditivos.
	7. Inexistencia de extracción localizada.	7. Sucidade nos espazos.
	8. Condutas inadecuadas (cigarro).	8. Carencia de cerramento respecto á maquinaria ruidosa (compresor).
	9. Non utilización de gafas protectoras.	9. Incorrecta manipulación de cargas e sobreesforzo non autorizado.
	10. Instalación eléctrica incorrecta.	



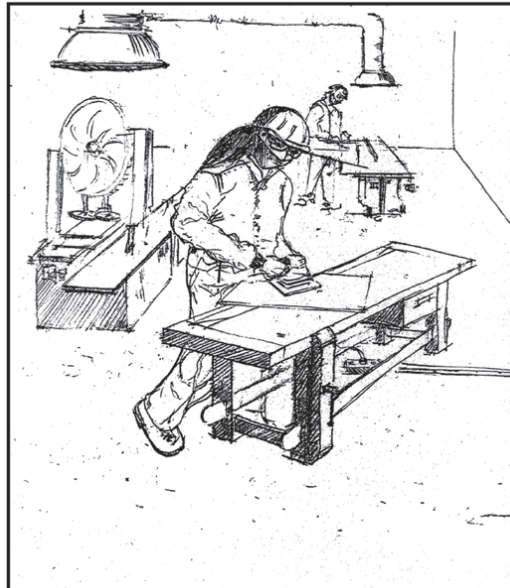
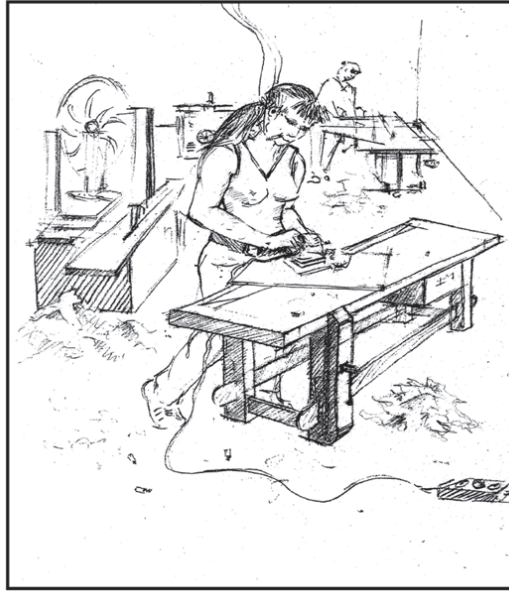
BUSCA AS DIFERENZAS



Debuxos: Xavier Pousa Arbones



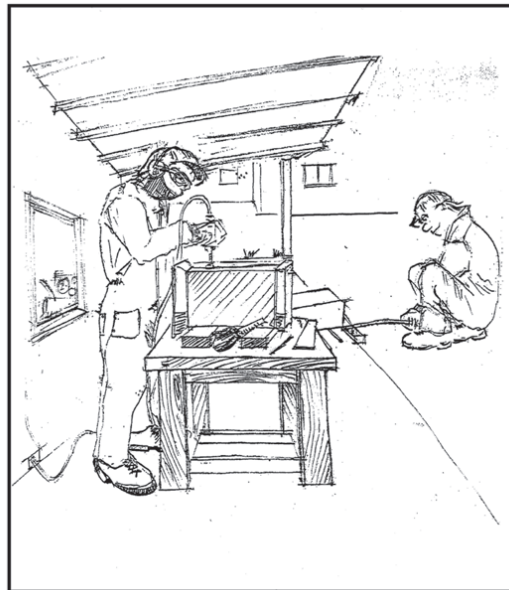
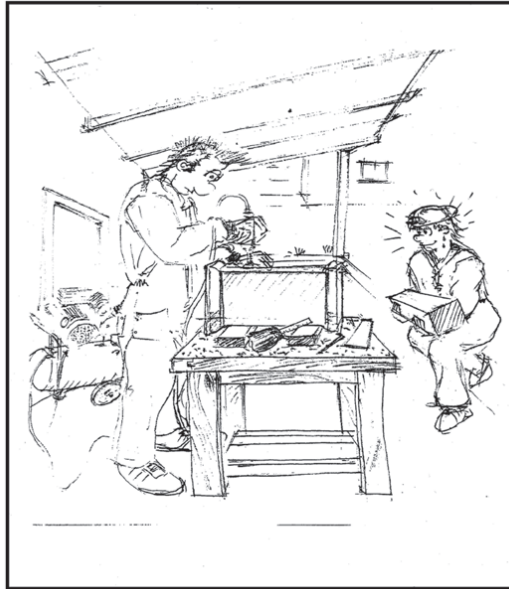
BUSCA AS DIFERENZAS



Debuxos: José M. Búa Gil



BUSCA AS DIFERENZAS



Debuxos: José M. Búa Gil



“Ti es a persoa responsable”

Que queres conseguir...

- ❑ Sensibilizar a todo o colectivo sobre a importancia de traballar con seguridade.
- ❑ Facer participe ao alumnado traballador da prevención de riscos laborais e primeiros auxilios.

Canto che vai levar...

- ⊕ O tempo que medie desde o inicio do módulo formativo ata o remate do proxecto.

Que recursos debes utilizar...

- ✓ Lapis e papel.
- ✓ Ficha mensual de recollida de datos (opcional).
- ✓ Folla de rolda de preguntas (opcional).

Como a vas implementar...

Suxerimos tres momentos no desenvolvemento desta dinámica:

1º momento: designas dous alumnos ou alumnas como “Responsables de prevención e primeiros auxilios” por cada unha das especialidades da escola ou obradoiro. Cada mes elixirase² a outras persoas, de xeito que todo o alumnado traballador teña a oportunidade de asumir dito rol.

2º momento: reúneste coas persoas escollidas para explicarlles en qué consistirá o seu labor: comprobar, durante un determinado período de tempo (1 mes), que se cumpren as normas de seguridade e hixiene e que se adoptan as medidas preventivas oportunas fronte aos riscos laborais. Para iso, deberán observar e anotar as incidencias que vaian acontecendo e que consideren oportunas, durante a súa vivencia como responsables de prevención e primeiros auxilios. Mensualmente cada parella, debe expor ao resto do grupo o que foron observando, sen facer alusión a ninguén en particular. En conxunto, reflexionárase sobre o porque de actuar incorrectamente, ana-

² Rematado o módulo, se a persoa encargada de impartilo xa non forma parte do equipo docente da escola ou obradoiro, deberá asumir a responsabilidade de continuar con esta actividade outra persoa do equipo directivo ou docente.



lizándose as posibles consecuencias de ditas actitudes perigosas para a súa saúde. A continuación, formularanse posibles solucións e suxestións que as persoas responsables designadas en cada momento, exporán nunha reunión a establecer co equipo docente e directivo. O conversado na reunión será transmitido aos compañeiros e compañeiras.

Este segundo momento, repetirase con cada grupo de persoas designadas como responsables ao longo do período dedicado a esta actividade.

3º momento: Como colofón á dinámica e uns días antes de rematar o proxecto, organizades unha sesión de análise grupal na que reflexionen e expresen os seus sentimentos e frustracións respecto a esta tarefa como responsables da prevención de riscos laborais.

Que che teño que aclarar...

Nos centros de traballo, a figura de delegado ou delegada de prevención non é tomada demasiado en serio, no senso de que aínda que se escoitan as súas recomendacións en materia preventiva, a tendencia habitual é non asumilas totalmente ou facelo, en ocasións, de forma parcial.

Realmente os traballadores e traballadoras, ¿son conscientes de que a función deste/a profesional é reducir a siniestralidade laboral da empresa, conseguir un ambiente de traballo saudable e mellorar a calidade da vida laboral? Isto nos leva a preguntarnos se quizais unha proporción significativa dos accidentes laborais acontecen porque as persoas traballadoras non asumen a súa parte de responsabilidade, adoptando as medidas preventivas específicas do seu posto de traballo.

Poñerse no lugar de..., facilita a nosa capacidade para valorar o que outra persoa fai, comprender como se sinte e, neste caso concreto, entender a importancia da súa función e as dificultades coas que se atopan para o desempeño das súas responsabilidades. Por iso, presentamos esta actividade de "rol playing", na que o alumnado traballador vai vivir na propia pel o que implica ser delegado ou delegada de prevención e, polo tanto, tendo que asumir o labor preventivo como un factor ligado a súa actividade.



Evidentemente, a asunción deste rol “obrigaralles” a aplicar os coñecementos adquiridos na dinámica “E o teu sector, ¿ten moitos riscos?” .

Antes de proceder á posta en marcha desta actividade comentarche que:

- deberás contar coa colaboración do equipo directivo e docente de cada especialidade do proxecto da escola ou obradoiro na que te atopas. Como mínimo será necesario que establezas unha reunión informativa na que solicites o seu apoio.
- podes confeccionar unha ficha de recollida de datos mensuais co fin de homoxeneizar e facilitar a tarefa de observación ao alumando traballador. Ademais, sería interesante contar cunha batería de preguntas para favorecer a análise dos datos recollidos nas reunións mensuais.
- a indicación de que sexan dúas persoas e non soamente unha quen asuman este rol, basicamente é co fin de que se apoiem mutuamente no desempeño dunha tarefa que executan por primeira vez.
- o ideal é que esta actividade se desenvolva desde o inicio da escola ou obradoiro, pero somos conscientes de que o máis seguro é que sexa inviable, xa que depende de cando se programe cronoloxicamente a realización desta formación. A implicación do resto dos/das profesionais que traballan no proxecto permitirá que a actividade se realice ata o remate da escola ou obradoiro, de aí a importancia de reunirse con eles e facelos partícipes da actividade.

Por último, precisar que aínda que a priori poida parecer que só participan, mes a mes, as persoas designadas como responsables da prevención, o certo é que ao longo de toda a actividade todos e todas teñen a súa función: ti, o/a docente ou outro persoal do proxecto, debes colaborar cando xurdan dúbidas, ademais de supervisar as tarefas que vaian executando. O resto do alumnado participará³ aportando as suxestións que consideren de interese -por exemplo, introducindoas nunha “caixa de suxestións” que se pode instalar na aula, unha para cada especialidade, sendo as persoas responsables dese mes as encargadas de revisala.

³ No marco desta dinámica, explica os contidos vinculados á participación das persoas traballadoras na aplicación da prevención no seu centro de traballo.



