

Manual de prevenció de riscos laborals per a empreses contractades



Índex

Ordre i neteja	3
Treballs en alçada	5
Productes químics	8
Equips de protecció individual	9
Risc elèctric	11
Manipulació manual de càrregues	13
Pantalles de visualització de dades	15
Emergències	16
Seguretat viària	17
Vigilància de la salut	19
Normativa	21

Ordre i neteja

Per aconseguir minimitzar els riscos propis de l'activitat laboral, l'ordre i neteja intervenen de manera directa. Quan treballem a qualsevol dependència de l'Agència de Salut Pública de Barcelona tingueu en compte les normes bàsiques d'ordre i neteja.



Risc	Causa	Mesura preventiva/ correctora
Caigudes al mateix nivell	Vessament	Sempre que es produeixi algun vessament netegeu-lo immediatament.
	Falta de senyalització	Aviseu que es senyalitzin els terres mullats o irregulars.
	Obertures i/o desnivells sense protegir	Protegir les obertures o desnivells.
Cops i/o xocs	Vies de circulació amb obstacles	Mantingueu les zones de pas lliures d'obstacles.
	Material sense guardar degudament	Recolliu els materials i equips utilitzats al final de la jornada.
Elèctric	Netejar equips amb funcionament elèctric sense desconnectar	Desconnectar els equips de les fonts d'alimentació.
	Mal estat de les connexions	Avisar al responsable per reparar les connexions en mal estat.
Inhalació de gasos	Utilització de dissolvents i productes perillosos per netejar dependències	Conèixer els riscos dels productes emprats.

Treballs en alçada

Garantir que els treballs en alçada es realitzin amb les mesures preventives pertinents.

Doneu prioritat als equips de protecció col·lectiva, en cas que no siguin suficients per impedir possibles caigudes, utilitzeu equips de protecció individual: cinturons, cordes etc.



TREBALLS EN ALÇADA

Risc	Causa	Mesura preventiva/ correctora
Caiguda a diferent nivell	Falta d'equips de protecció col·lectiva.	Per a treballs en cobertes o espais en alçada sense protecció col·lectiva utilitzar sempre arnesos de seguretat i altres equips de protecció.
	Cordes en mal estat	Verifiqueu periòdicament l'estat de cinturons, cordes, arnesos, etc.
	Baranes col·locades inadequadament	Notificar-ho al responsable per col·locar baranes a una alçada mínima de 90 cm i treballar de manera segura.
	Escales de tisora en mal estat	Les escales de tisora s'han d'obrir completament. Demanar una escala en bon estat de conservació i que compleixi normativa.
	Mala utilització de les escales de mà	No es pot manipular càrregues per les escales de mà. Les escales de mà no les poden utilitzar dues o més persones al mateix temps. L'escala haurà de sobrepassar 1 metre del punt superior de suport, no s'ha de pujar a l'últim graó de l'escala.
	Excés de material a les plataformes de treball	No sobrecarregar les plataformes de treball, tenir només el material estrictament necessari.
Cops	Pujar a la bastida per qualsevol lloc.	L'accés a les plataformes de treball s'ha de fer només pels llocs previstos.
	Transportar eines manuals	Per transportar eines manuals feu servir bosses o cinturó per tenir les mans lliures

TREBALLS EN ALÇADA. TREBALLS EN VERTICAL.

Risc	Causa	Mesures preventives/ correctores
Caiguda a diferent nivell	Sistema anticaigudes mal utilitzat	El sistema anticaigudes ha d'estar format per arnès i enganxat a un punt d'ancoratge segur.
	Arnesos inadequats i mala utilització d'aquestos.	Els arnesos han de ser integrals, amb banda embuatada a pit i cames, amb tres punts d'ancoratge i amb anelles laterals.
Cops	Equips de protecció individual en mal estat	Comprovar la caducitat dels equips de protecció individual, la resistència i que no presenti deterioraments.
	L'operari no utilitza sempre els equips de protecció individual.	L'operari ha d'utilitzar casc, roba de treball, guants i calçat de seguretat permanentment fins que acabi la feina a realitzar.

Productes químics

L'exposició a productes químics pot suposar un risc per la salut.

Si heu de manipular productes químics, per eliminar o minimitzar aquest risc en la mesura que sigui possible, tingueu en compte les consideracions següents:



Risc	Causa	Mesura preventiva/correctora
Accident o inhalació de productes químics	Vessament	Tanqueu correctament els envasos.
	Utilitzeu embuts per emplenar envasos.	Aviseu que es senyalitzin els terres mullats o irregulars.
	Realitzar treballs fora de campanes extractores	Utilitzar campanes extractores sempre que sigui possible.
	Desconeixement de productes	Conèixer el producte utilitzat (Fitxa de dades de seguretat).
	Excés de productes inflamables a l'aire lliure	Posar la major quantitat possible de productes inflamables dins del magatzem.

Equips de protecció individual

Els equips de protecció individual (EPI) són «aquells equips, complements o accessoris destinats a ser portats o subjectats per la persona treballadora perquè la protegeixi d'un o diversos riscos que puguin afectar la seva seguretat o la salut».

L'EPI pot protegir de cops, talls, cremades, soroll, fred, caigudes i inhalació o contacte amb productes químics o biològics que es poden generar en la realització de determinades tasques.

S'han d'anteposar sempre les proteccions col·lectives (baranes, sistemes de ventilació, etc) a les proteccions individuals.



Risc	Causa	Mesura preventiva/correctora
Accidents	Mal ús dels equips de protecció individual	<p>S'han d'utilitzar ulleres i guants de seguretat per manipular productes químics.</p> <hr/> <p>S'han d'utilitzar sabates tancades i antilliscants.</p> <hr/> <p>S'ha de fer servir bata de treball i portar-la sempre cordada.</p> <hr/> <p>Fer ús de mascaretes de protecció quan no sigui possible utilitzar les cabines de seguretat.</p> <hr/> <p>No s'ha de fer ús de lents de contacte al laboratori.</p>

Risc elèctric

Els riscos que es poden originar són:

- Xoc elèctric per contacte directe o indirecte.
- Cremades, caigudes o cops per xoc o arc elèctric.
- Incendis o explosions causades per l'electricitat.



Risc	Causa	Mesura preventiva/ correctora
Elèctric	Connexió d'aparells amb desperfectes	Assegurar-se de que els aparells no presentin desperfectes. En cas de detectar deficiències avisar al responsable.
	Cables elèctrics en zones de trànsit sense protecció	Protegir els cables amb canalitzacions de cautxú dur o plàstic. En zones de pas de persones s'ha de fer l'escomesa elèctrica preferentment de forma aèria.
	Manipulació d'aparells elèctrics amb les mans humides	Manipular els aparells elèctrics amb les mans seques.
	Existència de cablejat esquixat o aixafat	Evitar la col·locació de cablejat en zones de pas.
	La part elèctrica dels aparells i màquines no són adequats	Els aparells i màquines han de complir amb el Reglament Electrotècnic de Baixa Tensió.
	Incorrecta desconexió dels aparells elèctrics	Desconnectar els aparells elèctrics sense estirar del cable.
	L'ús d'endolls multibase	No utilitzar connexions intermitges.
	Intentar reparar equips elèctrics	No reparar equips elèctrics, s'ha d'avisar a un tècnic especialitzat.
Cremades	Per contacte directe o indirecte	Protegir les eines contra contacte elèctric. No tocar cablejats sense protecció.
Incendis o explosions	Causades per l'electricitat	Evitar tenir materials inflamables a prop de les instal·lacions elèctriques.

Manipulació manual de càrregues

La manipulació manual de càrregues és una activitat diària en l'àmbit laboral i pot ser origen de múltiples accidents. Les lesions més freqüents són, entre d'altres: contusions, talls, ferides i, en especial, lesions musculoesquelètiques. Es poden produir en qualsevol part del cos, però són més sensibles als braços i l'esquena, especialment en la zona dorsolumbar.

Les lesions dorsolumbars poden anar des d'una lumbàlgia fins a alteracions dels discos intervertebrals i fractures vertebrals per sobreexforços.



La manipulació de càrregues s'ha de fer, sempre que sigui possible, utilitzant medis mecànics. Si no és possible, s'ha de manipular mecànicament la càrrega i si cal fer-ho manualment, seguint les instruccions exposades en el quadre següent:

Risc	Causa	Mesura preventiva/correctora
Fatiga física i accidents	Manipulació d'excés de pes	Demandar ajuda a un company si és necessari.
	Manipulació incorrecta de càrregues	Subjectar la càrrega amb les dues mans i mantenir-la enganxada al cos.
		Aixecar el pes amb els peus separats a una distància equivalent a la de les espatlles.
		Doblegar les cames per aixecar-se lentament.
	Mala organització de les càrregues.	Organitzar l'emmagatzemament posant les càrregues més pesades a una altura mitjana i les càrregues més lleugeres emmagatzemar-les als prestatges inferiors o superiors.
	Mala praxis a l'hora d'ajupir la càrrega	Quan s'hagi d'agafar una càrrega del terra fins a una altura considerable seria convenient recolzar la càrrega per canviar els punts de subjecció.

Pantalles de visualització de dades

És habitual l'ús de pantalles de visualització de dades (PVD), especialment en tasques de gestió, tècniques, administratives, etc.

Les característiques de l'equip, l'entorn i la postura de treball poden ser factors de risc per a la salut. És per això que us recordem quines són les característiques adequades per aquests elements.



Risc	Causa	Mesura preventiva/correctora
Fatiga física, mental i visual	No realitzar pauses	És convenient realitzar pauses cada 2-3 hores de treball.
	Imatge de la pantalla inestable	Ajustar la lluminositat i el contrast de la imatge per evitar fatiga visual.
	Falta d'espai al lloc de treball	Deixar espai suficient perquè el treballador deixi tots els estris de treball i augmentar les dimensions de la taula en cas de ser necessari perquè l'operari treballi còmode. Mantenir 80 cm lliures a la zona de pas.
	Reflexos i enlluernaments directes	Utilitzar uns nivells d'il·luminació adequats. Evitar reflexos a la pantalla. Per l'ús de pantalles es recomanen un 500 lux.
	La cadira no és adequada	La cadira ha de ser regulable en alçada, amb suport lumbar i amb cinc potes i rodes. En cas de no poder regular-se en altura, posarem al treballador un reposapeus per arribar a terra.
	El teclat no és adequat	Posar un teclat inclinable i independent de la pantalla. Deixar espai per recolzar els braços i les mans.

Emergències

Els centres de treball municipals disposen de plans d'emergència orientats a l'evacuació.



Als nostres centres de treball us trobareu la informació següent relativa a l'actuació en cas d'emergència:

EMERGÈNCIES

Personal extern

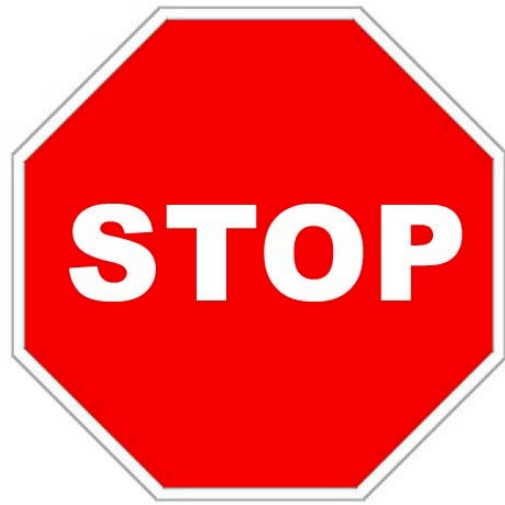
1. Si detecteu una emergència o creieu que hi ha risc que es produeixi (un incendi, explosió, accident, etc.), mentre us trobeu en el recinte de l'ASPB, informeu-ne ràpidament a qualsevol persona de l'organització i atengueu les seves indicacions.
2. Si us trobeu en el lloc de l'emergència o aquesta ja ha estat comunicada, abandoneu la zona i dirigiu-vos ràpidament al lloc de reunió, segons les indicacions que us proporcionarà el personal de l'ASPB, i espereu instruccions.
3. Si us demanen la vostra col·laboració, seguiu les instruccions del personal autoritzat de l'empresa.
4. Quan abandoneu el Centre, no us entretingueu a recollir objectes personals a menys que els tingueu molt a mà.
5. En el punt de reunió, si aneu acompanyats o en grup, col·laboreu en el recompte de personal per comprovar que no falti ningú. Espereu instruccions.
6. Durant l'evacuació no correu, ni crideu. Procureu mantenir la calma.

Seguretat viària

A Catalunya es produeixen cada any 30.000 víctimes per accidents de trànsit.

Les dades indiquen que gairebé la meitat són conductors que circulaven en l'horari laboral, bé treballant, bé desplaçant-se per anar a la feina o per tornar-ne i, a més, són els de més gravetat en les seves conseqüències.

A l'hora d'explicar les causes de la sinistralitat, la majoria dels estudis situen el factor humà com la primera causa, però també cal tenir en compte la via de circulació, el vehicle, les condicions del desplaçament i l'activitat del treballador.



Risc	Causa	Mesura preventiva/correctora
Accident de trànsit	Meteorologia	Evitar sortir amb condicions meteorològiques adverses. Extremar la precaució.
	Trànsit	Mantenir la distància de seguretat. Escollir sempre que sigui possible itineraris i horaris més favorables.
	Cansament, fatiga	Fer descansos cada dues hores. Evitar menjar copiosos.
	Desorientació	Preparar i/o planificar els desplaçaments. Utilitzar els senyals indicatius.
	Utilitzar un vehicle amb deficiències i sense revisions.	Passar la ITV. Revisar el vehicle habitualment.
	Utilitzar el mòbil, fumar, ingerir alcohol, etc.	No utilitzar el telèfon ni consumir alcohol ni drogues abans o durant la conducció.
	Excés de velocitat	Circuleu a la velocitat legalment permesa.

Vigilància de la salut

L'empresari ha de garantir als seus treballadors la vigilància periòdica del seu estat de salut tenint en compte els riscos del treball que realitzin.

Per aquest motiu ha d'oferir al personal al seu servei una revisió mèdica específica. La periodicitat d'aquesta revisió s'ha de planificar en funció del risc inherent a què es troba exposat el treballador en el desenvolupament de la seva feina, així com al seu estat de salut.

Les mesures de vigilància i de control de la salut del personal sempre s'han de portar a terme respectant la confidencialitat de tota la informació relacionada amb el seu estat de salut.



LA VIGILÀNCIA DE LA SALUT

La vigilància de la salut serà:

- Garantida a tots els treballadors.
- Específica en funció dels riscos identificats inherents al lloc de treball.
- Confidencial, tota la informació obtinguda durant l'acte mèdic serà confidencial. Només el personal autoritzat del Servei de prevenció aliè contractat tindrà accés a la informació.
- En cap supòsit tindrà caràcter discriminatori.
- La relació de l'activitat sempre es farà per personal acreditat i qualificat.

Reconeixements mèdics

Els reconeixements mèdics tenen caràcter voluntari, tal com ho determina la Llei de Prevenció de Riscos Laborals. En aquest sentit, el Comitè de Seguretat i Salut recorda que es tracta d'un dret i recomana i anima a tots els treballadors i treballadores a exercir-lo.

Quan s'han de realitzar?

- Reconeixement inicial a la incorporació d'un nou treballador a l'empresa.
- Quan a un treballador se li assignin tasques específiques que comportin nous riscos per a la salut.
- Després d'una absència perllongada per motius de salut, per tal d'identificar treballadors especialment sensibles.
- Periòdicament d'acord amb protocols específics.

Quin és el seu contingut:

- Història laboral, estudi de possibles riscos als quals està sotmès.
- Història clínica, recull d'antecedents patològics familiars i personals.
- Exploració física per aparells o sistemes: digestiu, respiratori, nerviós...
- Proves complementàries: control de l'audició, espirometria i E.C.G, a criteri mèdic.
- Proves específiques en funció dels riscos.

Quina finalitat tenen?

- El coneixement de l'estat de la salut del treballador.
- La detecció precoç de les repercussions de treball sobre la salut.
- La identificació de treballadors especialment sensibles.
- El poder fer una valoració de l'estat de salut del col·lectiu laboral.
- La identificació de nous riscos que no havien estat considerats en l'avaluació de riscos, o que hagin pogut manifestar-se per la introducció de noves metodologies de treball.

Normativa

Legislació que cal tenir en compte.



Normativa Bàsica

Llei 31/ 1995, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals.
Modificada per la llei 54/2003.

Reial Decret 39/ 1997, de 17 de gener, pel qual s'aprova el Reglament dels serveis de prevenció.
Modificada pel RD 604/2006.

Normativa Específica

RD 171/ 2004 de 30 de gener, pel qual es desenvolupa l'article 24 de la Llei 31/ 95, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals, en matèria de coordinació d'activitats empresarials.

RD 485/1997 de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes en matèria de senyalització de seguretat i salut en el treball.

RD 486/ 1997 de 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball.

RD 487/ 1997 de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la manipulació manual de càrregues que comporti riscos, en particular dorsoslumbars, per als treballadors.

RD 488/ 1997 de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives al treball amb equips que inclouen pantalles de visualització.

RD 773/ 1997 de 30 de maig, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització dels equips de protecció individual pels treballadors.

RD 1215/1997 de 18 de juliol, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut per a la utilització dels equips de treball.

RD 1627/ 1997 de 24 d'octubre, sobre disposicions mínimes de seguretat i de salut en les obres de construcció, modificat pel Reial decret 604/2006.

RD 314/ 2006 de 17 de març, pel qual s'aprova el Codi tècnic de l'edificació.

Llei 32/2006 de 18 d'octubre, reguladora de la subcontractació en el sector de la construcció. Reial decret 1109/2007, de 24 d'agost, pel qual es desplega la Llei 32/2006.

RD 614/2001 de 8 de juny, de disposicions mínimes per a la protecció de la salut i seguretat dels treballadors enfront del risc elèctric.
