

# Manual de prevención de riesgos laborales para empresas contratadas



---

# Índice

Orden y limpieza .....	3
Trabajos en altura .....	5
Productos químicos .....	8
Equipos de protección individual .....	9
Riesgo eléctrico .....	11
Manipulación manual de cargas .....	13
Pantallas de visualización de datos .....	15
Emergencias .....	16
Seguridad vial .....	17
Vigilancia de la salud .....	19
Normativa .....	21

---

---

## Orden y limpieza

Para conseguir minimizar los riesgos propios de la actividad laboral, el orden y la limpieza intervienen de manera directa.

Cuando trabaje en cualquier dependencia de la Agencia de Salud Pública de Barcelona, tenga en cuenta las normas básicas de orden y limpieza.



<b>Riesgo</b>	<b>Causa</b>	<b>Medida preventiva/correctora</b>
Caídas al mismo nivel	Derrame	Siempre que se produzca un derrame debe limpiarse inmediatamente.
	Falta de señalización	Avisar para que se señalicen los suelos mojados o irregulares.
	Aberturas y/o desniveles sin proteger	Deben protegerse las aberturas o desniveles.
Golpes y/o choques	Vías de circulación con obstáculos	Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.
	Material sin guardar debidamente	Recoger los materiales y equipos utilizados al final de la jornada.
Eléctrico	Limpiar equipos con funcionamiento eléctrico sin desconectarlos	Desconectar los equipos de las fuentes de alimentación.
	Conexiones en mal estado	Avisar al responsable para que sean reparadas las conexiones en mal estado.
Inhalación de gases	Utilización de disolventes y productos peligrosos para limpiar dependencias	Conocer los riesgos de los productos utilizados.

---

## Trabajos en altura

Garantizar que los trabajos en altura se lleven a cabo con las medidas preventivas pertinentes.

Debe darse prioridad a los equipos de protección colectiva; cuando estos no sean suficientes para impedir posibles caídas, deben utilizarse equipos de protección individual: cinturones, cuerdas, etc.



## TRABAJOS EN ALTURA

Riesgo	Causa	Medida preventiva/correctora	
Caída a distinto nivel	Falta de equipos de protección colectiva	Para realizar trabajos en cubiertas o espacios en altura sin protección colectiva, deben utilizarse siempre arneses de seguridad y otros equipos de protección.	
	Cuerdas en mal estado	Verificar periódicamente el estado de cinturones, cuerdas, arneses, etc.	
	Barandillas colocadas de modo inadecuado	Notificarlo al responsable para que se pongan barandillas a una altura mínima de 90 cm y trabajar de modo seguro.	
	Escaleras de tijera en mal estado	Las escaleras de tijera deben abrirse completamente. Pedir una escalera en buen estado de conservación y que cumpla la normativa.	
	Mal uso de las escaleras de mano		No deben manipularse cargas en las escaleras de mano. Las escaleras de mano no pueden ser utilizadas por dos o más personas a la vez.
			La escalera deberá sobrepasar por 1 metro el punto superior de apoyo; no se ha de subir al último escalón de la escalera.
	Exceso de material en las plataformas de trabajo	No sobrecargar las plataformas de trabajo; en ellas solo ha de haber el material estrictamente necesario.	
Subir al andamio por cualquier sitio	El acceso a las plataformas de trabajo solo se debe realizar por los lugares previstos.		
Golpes	Transportar herramientas manuales	Para transportar herramientas manuales, hay que utilizar bolsas o cinturones que permitan tener las manos libres.	

## TRABAJOS EN ALTURA. TRABAJOS EN VERTICAL.

Riesgo	Causa	Medidas preventivas/correctoras
Caída a distinto nivel	Sistema anticaídas mal utilizado	El sistema anticaídas ha de incluir arnés y este ha de engancharse a un punto de anclaje seguro.
	Arneses inadecuados y mal uso de arneses	Los arneses deben ser integrales, con banda acolchada en el pecho y las piernas, con tres puntos de anclaje y con anillas laterales.
Golpes	Equipos de protección individual en mal estado	Comprobar la caducidad de los equipos de protección individual, su resistencia y que no presenten deterioros.
	El operario no siempre utiliza los equipos de protección individual	El operario debe utilizar permanentemente casco, ropa de trabajo, guantes y calzado de seguridad hasta que termine de realizar el trabajo.

---

## Productos químicos

La exposición a productos químicos puede suponer un riesgo para la salud.

Ante la necesidad de manipular productos químicos, para eliminar o minimizar este riesgo en la medida de lo posible, ténganse en cuenta las siguientes consideraciones:



---

Riesgo	Causa	Medida preventiva/correctora
Accidente o inhalación de productos químicos	Derrame	Cerrar correctamente los envases.
	Utilizar embudos para rellenar envases	Avisar para que se señalicen los suelos mojados o irregulares.
	Realizar trabajos fuera de campanas extractoras	Utilizar campanas extractoras siempre que exista la posibilidad.
	Desconocimiento de productos	Conocer el producto utilizado (ficha de datos de seguridad).
	Exceso de productos inflamables al aire libre	Guardar en el almacén la mayor cantidad posible de productos inflamables.

---



---

## Equipos de protección individual

Los equipos de protección individual (EPI) son «aquellos equipos, complementos o accesorios destinados a ser llevados o sujetos por la persona trabajadora para que la protejan de uno o varios riesgos que puedan afectar a su seguridad o la salud».

El EPI puede proteger de golpes, cortes, quemaduras, ruido, frío, caídas e inhalación o contacto con productos químicos o biológicos que pueden generarse al llevar a cabo determinadas tareas.

Deben anteponerse siempre las protecciones colectivas (barandillas, sistemas de ventilación, etc.) a las protecciones individuales.



<b>Riesgo</b>	<b>Causa</b>	<b>Medida preventiva/correctora</b>
Accidentes	Mal uso de los equipos de protección individual	<p>Deben utilizarse gafas y guantes de seguridad para manipular productos químicos.</p> <p>Hay que calzar zapato cerrado y antideslizante.</p> <p>Debe usarse bata de trabajo y llevarla siempre abrochada.</p> <p>Tienen que usarse mascarillas de protección cuando no sea posible utilizar las cabinas de seguridad.</p> <p>No deben llevarse lentes de contacto en el laboratorio.</p>

---

## Riesgo eléctrico

Los riesgos que pueden originarse son:

- Choque eléctrico por contacto directo o indirecto.
- Quemaduras, caídas o golpes por choque o arco eléctrico.
- Incendios o explosiones causados por la electricidad.



<b>Riesgo</b>	<b>Causa</b>	<b>Medida preventiva/correctora</b>
Eléctrico	Conexión de aparatos con desperfectos	Asegurarse de que los aparatos no presenten desperfectos.  Si se detectan deficiencias, avisar al responsable.
	Cables eléctricos sin protección en zonas de tránsito	Proteger los cables con canalizaciones de caucho duro o de plástico.  En zonas de paso de personas, la acometida eléctrica debe realizarse preferentemente de forma aérea.
	Manipulación de aparatos eléctricos con las manos húmedas	Manipular los aparatos eléctricos con las manos secas.
	Existencia de cableado raído o aplastado	Evitar la colocación de cableado en zonas de paso.
	La parte eléctrica de los aparatos y máquinas no es adecuada	Los aparatos y máquinas deben cumplir el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión.
	Desconexión incorrecta de los aparatos eléctricos	Desconectar los aparatos eléctricos sin tirar del cable.
	El uso de bases multienchufes	No utilizar conexiones intermedias.
	Intentar reparar equipos eléctricos	No reparar equipos eléctricos, es necesario avisar a un técnico especializado.
Quemaduras	Por contacto directo o indirecto	Proteger las herramientas del contacto eléctrico. No tocar cableados sin protección.
Incendios o explosiones	Causadas por la electricidad	Evitar la presencia de materiales inflamables cerca de las instalaciones eléctricas.

---

## Manipulación manual de cargas

La manipulación manual de cargas es una actividad habitual en el ámbito laboral y puede ser origen de múltiples accidentes. Las lesiones más frecuentes son, entre otras: contusiones, cortes, heridas y, en especial, lesiones musculoesqueléticas. Estas pueden producirse en cualquier parte del cuerpo, pero las zonas más sensibles son los brazos y la espalda, especialmente la zona dorsolumbar.

Las lesiones dorsolumbares abarcan desde una lumbalgia hasta alteraciones de los discos intervertebrales y fracturas vertebrales por sobreesfuerzos.



La manipulación de cargas debe realizarse, siempre que sea posible, a través de medios mecánicos. Si ello no es posible, debe manipularse mecánicamente la carga y, si hay que hacerlo manualmente deben seguirse las instrucciones recogidas en el siguiente cuadro:

<b>Riesgo</b>	<b>Causa</b>	<b>Medida preventiva/correctora</b>
Fatiga física y accidentes	Manipulación de exceso de peso	Pedir ayuda a un compañero cuando sea necesario.
	Manipulación incorrecta de cargas	Sujetar la carga con ambas manos y mantenerla pegada al cuerpo.
		Levantar el peso con los pies separados a una distancia equivalente a la existente entre los hombros.
		Doblar las piernas para levantarse lentamente.
Mala organización de las cargas	Organizar el almacenamiento de modo que las cargas más pesadas se ubiquen a una altura media y las cargas más ligeras se ubiquen en los estantes inferiores o en los superiores.	
Mala praxis a la hora de levantar la carga	Cuando deba levantarse una carga desde el suelo hasta una altura considerable es conveniente apoyarla para cambiar los puntos de sujeción.	

---

## Pantallas de visualización de datos

Es habitual que, especialmente en tareas de gestión, técnicas, administrativas, etc., se utilicen pantallas de visualización de datos (PVD).

Las características del equipo, el entorno y la postura de trabajo pueden ser factores de riesgo para la salud. Por esta razón, queremos recordar cuáles son las características adecuadas para estos elementos.



<b>Riesgo</b>	<b>Causa</b>	<b>Medida preventiva/correctora</b>
Fatiga física, mental y visual	No realizar pausas	Es conveniente realizar pausas cada 2-3 horas de trabajo.
	Imagen de la pantalla inestable	Ajustar la luminosidad y el contraste de la imagen para evitar fatiga visual.
	Falta de espacio en el lugar de trabajo	Debe haber espacio suficiente para que el trabajador deje todos los utensilios de trabajo y, si es necesario, deberá aumentarse el tamaño de la mesa para que el operario trabaje cómodo.  Mantener 80 cm libres en la zona de paso.
	Reflejos y deslumbramientos directos	Utilizar unos niveles de iluminación adecuados. Evitar reflejos en la pantalla. Para el uso de pantallas se recomiendan unos 500 lux.
	La silla no es adecuada	La silla tiene que ser regulable en altura, con soporte lumbar y con cinco patas y ruedas. En caso de que no pueda regularse la altura, deberá disponerse un reposapiés para que el trabajador llegue al suelo.
	El teclado no es adecuado	Utilizar un teclado reclinable e independiente de la pantalla. Dejar espacio para apoyar los brazos y las manos.



---

## Emergencias

Los centros de trabajo municipales disponen de planes de emergencia enfocados a la evacuación.



En nuestros centros de trabajo se hallará la siguiente información relativa a la actuación en caso de emergencia:

## EMERGENCIAS

### Personal externo

1. Si detecta una emergencia o cree que existe riesgo de que se produzca (incendio, explosión, accidente, etc.), mientras se encuentra en el recinto de la ASPB, diríjase rápidamente a cualquier persona de la organización y atienda a sus indicaciones.
2. Si se halla en el lugar de la emergencia o esta ya ha sido comunicada, abandone la zona y diríjase rápidamente al punto de reunión, según las indicaciones que proporcione el personal de la ASPB, y espere instrucciones.
3. Si solicitan su colaboración, siga las instrucciones del personal autorizado de la empresa.
4. Cuando abandone el centro, no se entretenga en recoger objetos personales a no ser que los tenga muy a mano.
5. En el punto de reunión, si va acompañado o en grupo, colabore en el recuento de personal para comprobar si falta alguien. Espere instrucciones.
6. Durante la evacuación no corra, ni grite. Procure mantener la calma.

---

## Seguridad vial

En Cataluña, cada año se producen 30.000 víctimas por accidentes de tráfico. Los datos indican que prácticamente la mitad de ellas son conductores que circulaban en el horario laboral, sea trabajando, sea desplazándose para ir o volver del lugar de trabajo, y, además, son los accidentes cuyas consecuencias son de mayor gravedad.



Al explicar las causas de la siniestralidad, la mayoría de los estudios sitúan el factor humano como la primera causa, pero también deben tenerse en cuenta la vía de circulación, el vehículo, las condiciones del desplazamiento y la actividad del trabajador.

<b>Riesgo</b>	<b>Causa</b>	<b>Medida preventiva/correctora</b>
Accidente de tráfico	Meteorología	Evitar circular bajo condiciones meteorológicas adversas. Extremar la precaución.
	Tráfico	Mantener la distancia de seguridad. Elegir los itinerarios y horarios más favorables posibles.
	Cansancio, fatiga	Descansar cada dos horas. Evitar comidas copiosas.
	Desorientación	Preparar y/o planificar los desplazamientos. Utilizar las señales indicativas.
	Utilizar un vehículo con deficiencias y sin revisiones	Pasar la ITV. Revisar el vehículo habitualmente.
	Utilizar el móvil, fumar, ingerir alcohol, etc.	No utilizar el teléfono durante la conducción, ni consumir alcohol ni drogas antes o durante la conducción.
	Exceso de velocidad	Circule a la velocidad legalmente permitida.

---

## Vigilancia de la salud

El empresario debe garantizar la vigilancia periódica del estado de salud de sus trabajadores teniendo en cuenta los riesgos del trabajo que realicen.

Así pues, tiene que ofrecer una revisión médica específica al personal a su servicio. La periodicidad de esta revisión debe planificarse según el riesgo inherente a que se halle expuesto el trabajador en el ejercicio de su trabajo, y también según su estado de salud.

Las medidas de vigilancia y control de la salud del personal deben respetar siempre la confidencialidad de toda la información relacionada con su estado de salud.



## LA VIGILANCIA DE LA SALUD

- La vigilancia de la salud será:
- Garantizada a todos los trabajadores.
  - Específica, según los riesgos identificados inherentes al puesto de trabajo.
  - Confidencial: lo será toda la información obtenida durante el acto médico. Solo tendrá acceso a la información el personal autorizado del servicio de prevención ajeno contratado.
  - En ningún caso tendrá carácter discriminatorio.
  - La relación de la actividad siempre la realizará personal acreditado y cualificado.

### Reconocimientos médicos

Los reconocimientos médicos tienen carácter voluntario, tal y como se determina en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. En este sentido, el Comité de Seguridad y Salud recuerda que se trata de un derecho, y recomienda y anima a todos los trabajadores y trabajadoras a ejercerlo.

#### ¿Cuándo deben realizarse?

- Reconocimiento inicial en la incorporación de un nuevo trabajador a la empresa.
- Cuando a un trabajador se le asignen tareas específicas que comporten nuevos riesgos para la salud.
- Tras una ausencia prolongada por motivos de salud, con el fin de identificar trabajadores especialmente sensibles.
- Periódicamente, de acuerdo con protocolos específicos.

#### ¿Cuál es su contenido?

- Historia laboral, estudio de posibles riesgos a que el trabajador está sometido.
- Historia clínica, recopilación de antecedentes patológicos familiares y personales.
- Exploración física por aparatos o sistemas digestivo, respiratorio, nervioso...
- Pruebas complementarias: control de la audición, espirometría y ECG, a criterio médico.
- Pruebas específicas según los riesgos.

#### ¿Qué finalidad tienen?

- Conocer el estado de salud del trabajador.
- Detectar precozmente las repercusiones del trabajo sobre la salud.
- Identificar trabajadores especialmente sensibles.
- Poder realizar una valoración del estado de salud del colectivo laboral.
- Identificar nuevos riesgos que no se habían tenido en cuenta en la evaluación de riesgos, o cuya manifestación pueda deberse a la introducción de nuevas metodologías de trabajo.

---

## Normativa

Legislación que debe tenerse en cuenta.



---

### Normativa básica

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.  
Modificada por la ley 54/2003.

---

Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.  
Modificado por el RD 604/2006.

---

---

**Normativa específica**

RD 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.

---

RD 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

---

RD 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

---

RD 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

---

RD 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

---

RD 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de los equipos de protección individual.

---

RD 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

---

RD 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y de salud en las obras de construcción, modificado por el Real Decreto 604/2006.

---

RD 314/2006, de 17 de marzo, por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación.

---

Ley 32/2006, de 18 de octubre, reguladora de la subcontratación en el Sector de la Construcción. Real Decreto 1109/2007, de 24 de agosto, por el que se desarrolla la Ley 32/2006.

---

RD 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.

---