

FUENTES DE DAÑO:



Manipulación manual de cargas

Si hay que transportar la carga, verificar que el suelo está libre de obstáculos o irregularidades en todo el recorrido.

Adoptar las precauciones básicas para el levantamiento de cargas: flexionar las piernas (sin doblar la espalda) mantener la carga cerca del cuerpo y asegurarse de contar siempre con un buen apoyo para los pies.

Utilizar medios de transporte auxiliares (carros o similares) para las cargas superiores a 25 Kg (para hombres) y 15 kg (para mujeres) o manipular las cargas entre dos o más personas.

Evitar el manejo manual de cargas superiores a 40 Kg por una sola persona. (Válido para personas especialmente entrenadas).



Conducción de vehículos

Limitar el consumo de alcohol y guardar las normas de circulación.

Efectuar paradas cortas cada dos horas de conducción para prevenir la fatiga.

Mantener limpios y bien ajustados todos los elementos que permiten una buena visión (espejos retrovisores, parabrisas, faros, etc.).

Comprobar mensualmente el estado y presión de los neumáticos, el nivel de aceite y el funcionamiento de los frenos.

Revisar los vehículos en el taller siguiendo las instrucciones del fabricante.

Someter los vehículos a las inspecciones técnicas reglamentarias (ITV).



Trabajo con escaleras de mano

Evitar el uso de elementos inestables (sillas, taburetes, cajas, etc.).

Colocar siempre las escaleras de tijera completamente abiertas y en posición estable. Este tipo de escaleras debe tener un dispositivo para evitar su apertura incontrolada.

Utilizar correctamente las escaleras (sin ascender o descender con las manos ocupadas o de espaldas a ella) y evitando forzar alcances laterales (en lugar de descender y desplazarla donde se precise en cada momento).

Cuando se utilicen escaleras de mano cuyo punto de operación se encuentre a más de 3,5 m del suelo se debe utilizar un arnés de seguridad con dispositivo anti-caída, con marcado CE, anclado a una "línea de vida".

Utilizar escaleras con altura suficiente para acceder a las zonas de trabajo, dejando siempre un tramo superior que permita poder agarrarse de forma cómoda y segura.

Colocar las escaleras de mano en suelos estables y sin formar nunca ángulos excesivos o escasos con respecto a la pared.

Mantener las escaleras de mano en buen estado, sin partes deterioradas y con los apoyos o calzos antideslizantes.



Trabajo en andamios y plataformas

En andamios o elementos similares colgados impedir que la separación entre la plataforma y la fachada supere los 45 cm.

En caso necesario usar sistemas de protección individual frente al riesgo de caídas a distinto nivel (arnés anclado a una "línea de vida").

Instalar las plataformas de trabajo y los dispositivos verticales de protección colectiva contra caídas de forma que se eviten huecos o vacíos peligrosos.

Prestar atención a la carga máxima que pueden soportar los andamios y plataformas.

Los andamios y plataformas de más de dos metros de altura deben ir dotados de protección perimetral mediante barandillas de altura mínima de 90 cm y rodapiés que eviten la caída de objetos desde la plataforma del andamio.

En especial, para acceder al andamio o plataforma utilizar siempre las escaleras auxiliares previstas para ello y seguir las indicaciones establecidas.

Cuando la empresa contratante de los trabajos asuma la instalación y revisión de los andamios o plataformas, o cuando el propio trabajador autónomo contrate su alquiler e instalación, a éste le corresponde únicamente su correcta utilización. Para ello, seguirá las normas establecidas por la empresa y/o las indicaciones del fabricante.

Cuando sea el trabajador autónomo quién intervenga en el montaje y/o revisión del andamio o plataforma, debe haber recibido antes la correspondiente formación/capacitación para realizarlo con garantías de seguridad.

Los andamios y plataformas deben ser montados e inspeccionados por personas capacitadas y autorizadas para ello antes de ser utilizados.



Redes eléctricas y uso de equipos eléctricos en instalaciones ajenas

Cuando exista la posibilidad de contacto con líneas eléctricas aéreas, solicitar a la compañía eléctrica su desconexión o aislamiento antes de comenzar los trabajos, asegurándolo durante todo el tiempo que dure su realización.

Evitar el uso de "ladrones" o prolongadores que interrumpan la conexión a tierra a través del conductor de protección.

Tomar las precauciones necesarias para no mojar o salpicar con líquidos los equipos conectados a la corriente eléctrica.

Dejar de utilizar cualquier equipo eléctrico con deterioro visible de aislamiento o que haga saltar el interruptor diferencial y encomendar su reparación a un servicio especializado.

Conectar a la red eléctrica los equipos mediante clavijas en buen estado y nunca con los cables pelados.

Usar equipos eléctricos portátiles con doble aislamiento (símbolo de dos pequeños recuadros concéntricos dibujados en la carcasa del equipo).

Antes de conectar una máquina o herramienta eléctrica a su toma de corriente asegurarse del buen estado de la instalación y de la existencia de toma de tierra e interruptor diferencial.



Herramientas de mano

Utilizar guantes resistentes a los cortes, con marcado CE, cuando sea necesario.

Transportar y almacenar las herramientas con bordes agudos o cortantes protegidas en fundas adecuadas.

No usar las herramientas con fines distintos a los previstos por el fabricante.

Elegir herramientas que tengan mangos bien diseñados, adaptados a la anatomía de la mano.

Utilizar herramientas manuales en buen estado de conservación y desechar las deterioradas.



Herramientas manuales a motor

En caso de rotura o avería encomendar las reparaciones a un servicio especializado.

Mantener las herramientas manuales a motor en perfecto estado de funcionamiento, comprobar su estado general antes de usarlas y almacenarlas en lugares específicos destinados a tal fin.

Acoplar siempre correctamente los elementos auxiliares de trabajo (brocas, sierras, discos abrasivos, etc.) siguiendo las instrucciones del fabricante.

Usar los equipos de protección individual, con marcado CE, adecuados al trabajo a realizar, de acuerdo con las instrucciones del fabricante (gafas, mascarillas, etc.).

Realizar el mantenimiento de las máquinas de acuerdo con las instrucciones del fabricante y realizar su limpieza siempre con la máquina parada y desconectada.

Comprobar si el manual de instrucciones incluye precauciones para evitar daños a otras personas durante la utilización de la máquina. (En tal caso, se puede entregar copia de estas instrucciones a las empresas contratantes, como parte de la información que ha de suministrar sobre los riesgos de la actividad).

Leer el manual de instrucciones y utilizar las máquinas respetando las indicaciones del fabricante.

Al adquirir las máquinas comprobar que se incluye la llamada "Declaración CE de conformidad", firmada por el fabricante o distribuidor, junto con un manual de instrucciones en castellano.

Utilizar máquinas con marcado CE. Si no lo tienen, hay que recurrir a un apoyo técnico especializado (Servicio de prevención ajeno) para evaluar los riesgos, adaptarlas a los requisitos de la normativa vigente o, en su caso, retirarlas.



Zonas de trabajo y de paso

En suelos húmedos o resbaladizos utilizar calzado antideslizante.

Recoger los vertidos accidentales de líquidos.

Disponer de iluminación suficiente para trabajar y circular sin dificultad.

Tener en cuenta los posibles desniveles, escalones o irregularidades del suelo.

Recoger los cables sueltos y dejar libre de obstáculos las zonas de paso y de trabajo.



Incendios y otras situaciones de emergencia

Disponer de botiquín de primeros auxilios fácilmente accesible.

Disponer en lugar visible de los números de teléfono de bomberos, ambulancias y otros servicios públicos de emergencia.

Las puertas de emergencia deben abatirse hacia el exterior y poder abrirse desde dentro sin necesidad de llave.

Disponer de alumbrado de emergencia y señalización para facilitar la evacuación del local.

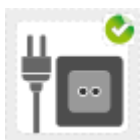
Disponer de unas normas básicas de actuación, en las que se definan la forma de actuar y las vías de evacuación en caso de emergencia.

Mantener en buen estado los medios de extinción y comprobar con regularidad en el indicador de los extintores que la presión se mantiene dentro de los márgenes correctos (zona verde).

Recabar de la entidad instaladora la formación básica sobre la utilización de los extintores.

Disponer de una instalación de extinción (normalmente extintores) adecuada al riesgo existente y debidamente señalizada, instalada por una entidad competente y sometida a revisiones periódicas.

Mantener bajo control: a) las posibles fuentes de ignición (estufas, calefactores, enchufes sobrecargados...) b) los productos inflamables, si los hay (mantenidos en sus recipientes cerrados mientras no se utilizan y alejados de las fuentes de calor durante su utilización) c) el almacenamiento de materiales combustibles (en lugares a salvo de fuentes de ignición).



Instalaciones y receptores eléctricos

Encomendar la reparación de los equipos a un servicio técnico especializado.

Dejar de utilizar cualquier equipo eléctrico con deterioro visible de aislamiento o que haga saltar el interruptor diferencial.

Evitar mojar o salpicar con líquidos los equipos eléctricos, salvo los que estén especialmente protegidos para ello.

Asegurarse de que todas las bases de enchufe tienen conexión a tierra.

Conectar los equipos a la red mediante clavijas en buen estado y sin cables pelados.

Utilizar equipos eléctricos con marcado CE y, en todo caso, equipos eléctricos portátiles con doble aislamiento (símbolo de dos pequeños recuadros concéntricos en la carcasa del equipo).

Comprobar periódicamente (p. ej. mensualmente) el buen funcionamiento de los interruptores diferenciales, accionando el pulsador de prueba.

Mantener la instalación en buen estado de funcionamiento y libre de modificaciones improvisadas (salvo las realizadas por un instalador autorizado).

La instalación eléctrica ha de estar avalada por el boletín de un instalador autorizado sellado por la autoridad competente. (En el caso de edificios compartidos, recabar de la propiedad o de la administración de la comunidad dicha documentación).



Estanterías

Evitar el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y estanterías altas.

Distribuir los objetos en las estanterías colocando los más pesados en el nivel más accesible y reservando la parte alta para los más ligeros.

Asegurar una buena estabilidad de las estanterías altas o anclarlas a la pared.



Puertas y mamparas

Las puertas mecánicas deben contar con dispositivos de seguridad (detector de presencia, limitador de fuerza de cierre y sistema de apertura manual).

Las puertas de apertura vertical han de tener dispositivos de seguridad para impedir su desplome (contrapeso o mecanismo de trinquete).

Las puertas correderas han de tener dispositivos que impiden su salida de los carriles.

Las puertas y mamparas transparentes deben estar señalizadas.

Las puertas y mamparas de cristal deben estar fabricadas con vidrio de seguridad o protegidas contra rotura.



Pasillos y zonas de trabajo

Mantener una iluminación general suficiente para poder circular sin dificultad.

Recoger con rapidez los desperdicios o derrames que se produzcan.

Utilizar pavimentos de materiales no resbaladizos.

Mantener los pavimentos en buen estado (sin piezas sueltas, partes que sobresalgan, baches o deterioros que puedan provocar tropiezos).

Mantener los pasillos y lugares de paso sin productos almacenados y libres de obstáculos (cables, regletas que sobresalen, etc.).



Zonas de trabajo y de paso

Si es preciso circular por la misma zona en actividades concurrentes utilizar calzado antideslizante.

Evitar en lo posible el tránsito de otros trabajadores por la zona donde se realizan los trabajos.