

Convocatoria 2012
Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales

IT-0055/2012

Implementa-T2

Apoyo Técnico a la Gestión de la
Prevención de Riesgos Laborales en la Pyme Jiennense



Decálogo Preventivo
para la Empresa de Jaén

2012

www.cej.es

Promueve



Financia



Con la financiación de la
Fundación para la Prevención
de Riesgos Laborales

Presentación

Inculcar una buena cultura Preventiva en Empresarios y Trabajadores es primordial para conseguir una buena asistencia en materia de Prevención.

La Confederación de Empresarios de Jaén ha realizado este Decálogo Preventivo para la empresa jiennense, con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales. Un Decálogo de Asesoramiento Técnico para la mejora de la Prevención de Riesgos sirviendo como marco para la adaptación de un Política Preventiva eficaz.



Prevención
de Riesgos
Laborales



2012

Índice

1. Peligros Psicosociales.
2. Peligros de Incendio.
3. Peligros Ergonómicos
4. Peligros Eléctricos.
5. Señales de Seguridad.
6. Sustancias Químicas.
7. Entornos de Trabajo.
8. Factores Ambientales Peligrosos.
9. Uso de Maquinaria.
10. Cuidado de la Salud.



1. Peligros Psicosociales

Estrés

El estrés forma parte de la vida cotidiana, que afecte negativamente dependerá de la actitud, algunos consejos para combatirlo son los siguientes:

- No trabajar de forma independiente, ofrecer ayuda o pedirla.
- Fomentar las relaciones con los compañeros dentro del trabajo.
- Aprender a relajarse, ser flexible y creativo.
- Descansar lo suficiente antes de asistir al trabajo, no abusar de sustancias excitantes (café, té, etc.)
- Valorar positivamente el trabajo que se realiza.





2012

Aprender de los errores, utilizarlos como impulso de motivación personal

- Hacer que los defectos parezcan fáciles de corregir.
- Escuchar a los demás.
- En lugar de censurar a los demás tratar de comprenderlos.

Ambiente de trabajo saludable

- Carga de trabajo equilibrada.
- Tareas variadas y motivadas.
- Compatibilidad vida laboral y personal.
- Buena comunicación entre compañeros.
- Fomentar el trabajo en grupos.
- Planificar las tareas a realizar para que no te supongan un esfuerzo mayor al que necesitan.



2. Peligros de Incendio

Para evitar el inicio de un incendio, bastará con eliminar alguno de los factores del fuego:

- Disponer sólo de la cantidad necesaria de materiales inflamables o combustibles para el trabajo diario, el resto deberá estar en el almacén.
- Almacenar los productos inflamables y combustibles aislados y alejados de las zonas de trabajo.
- Retirar las cajas, envases, papeles, etc., que no sean necesarios.
- Señalizar las zonas de uso y almacenamiento de los materiales combustibles.
- Instalar equipos de detección de incendios (alarmas).
- Tener siempre al alcance sistemas de extinción como extintores portátiles y BIE (bocas de incendios equipadas).





2012

- Prohibir fumar en todo el recinto sujeto al riesgo.
- Alejar de las zonas de incendio fuentes de calor.
- Comprobar la hermeticidad de los conductores de gas.
- Seguir las instrucciones del suministrador y del instalador de gases inflamables.
- Evitar que la instalación eléctrica sea origen de focos de calor.
- Cuando se termine la jornada, se observará que todos los aparatos eléctricos queden desconectados de la red.
- No mezclar sustancias químicas cuya reacción se desconozca, pues pueden desprender calor suficiente para generar un incendio.
- Utilizar recipientes herméticos cerrados, tanto para el almacenamiento, como para el transporte y depósito de residuos.



3. Peligros Ergonómicos

Indicaciones para sentarse de forma correcta delante del puesto de Trabajo

- Regular el asiento de trabajo de forma que los codos estén en ángulo recto y el dorso de las manos quede inmediatamente por encima del plano del lugar de trabajo.
- Los ojos deben estar a una distancia mínima de la pantalla de 40 cm.
- Trabajar siempre de frente a la pantalla y evitar tener la pantalla ladeada.
- Realizar frecuentemente movimiento con el cuello y ejercicios de relajación.
- La superficie de trabajo debe ser suficientemente amplia para el trabajo que se esta realizando, estable, sin reflejos y de colores neutros.





2012

Acciones correctoras para el levantamiento de cargas

Al realizar la carga sigue los siguientes consejos:

- Procurar siempre utilizar los medios mecánicos que se tengan a disposición.
- Comprobar que no hay obstáculos en el trayecto (si los hay, retíralos previamente).
- Apoyar los pies firmemente (separarlos a una distancia igual a la de los hombros), y estirar los brazos para recoger la carga.
- Coger la carga por la parte más segura y sujetarla de forma equilibrada con los dos brazos estirados.
- Mantener la espalda recta durante toda la maniobra.
- Evitar giros de cintura mientras se sostiene la carga.
- Si no se puede solo, pida ayuda.
- Flexionar las piernas y no la espalda.



4. Peligros Eléctricos

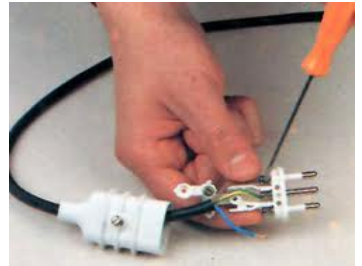
Acciones correctoras

- El agua es un buen conductor eléctrico, no tocar nunca aparatos eléctricos con las manos o los pies mojados.
- Desconectar el cable tirando del enchufe.
- El uso de ladrones puede provocar calentamiento, no conectar varios aparatos en el mismo enchufe.
- Los cuadros eléctricos solo deben ser manipulados por personas con conocimientos en electricidad, deben estar siempre cerrados y disponer de toma de tierra.
- Comprobar que los aparatos que usas dispongan de marcado CE.
- Alejar los cables y conexiones de las zonas de trabajo y paso.





2012



- No utilizar aparatos en mal estado, hasta que los revise un especialista, ni los que han sufrido un golpe fuerte o han sido afectados por la humedad.
- No conectar directamente cables sin clavijas.
- No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.
- Observar si hay calentamiento excesivo o chispazo en los aparatos eléctricos o en sus cables. Si es así hay que notificarlo.
- No limpiar los aparatos que estamos utilizando sin antes desconectarlos de la toma de luz.

5. Señales de Seguridad

COLORES DE SEGURIDAD

En el siguiente cuadro se muestran los colores de seguridad, su significado y otras indicaciones sobre su uso:

Color	Significado	Ejemplo
Rojo	Señales de prohibición o peligro	 Prohibido Fumar
Amarillo anaranjado	Señales de advertencia	 Material Explosivo
Azul	Señales de obligación	 Protección Obligatoria
Verde	Señales de auxilio y seguridad	 Salida de Socorro



2012

Las señales de Seguridad en función de su aplicación se dividen en:

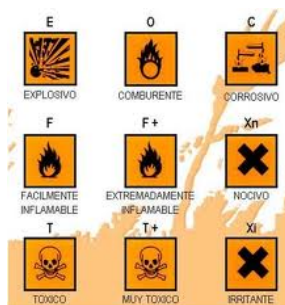
- Señales de prohibición: Prohíben un comportamiento susceptible de provocar un peligro.
- Señales de obligación: Obligan a un comportamiento determinado.
- Señales de advertencia: Advierten de un peligro.
- Señales relativas a los equipos de lucha contra incendios: Forma rectangular o cuadrada. Pictograma blanco sobre fondo rojo.
- Señales de información: Proporcionan una indicación de seguridad o de salvamento.
- Señales indicativas: Aquellas que proporcionan otras informaciones de seguridad distintas a las descritas.



6. Sustancias Químicas

Actuaciones correctas para su manipulación

- Cuando sea posible, utilizar sustancias que tengan las mismas propiedades, pero que sean menos peligrosas.
- Evitar el contacto de sustancias con la piel, utilizar mezcladores, paletas, etc., o guantes adecuados.
- Utilizar los EPI'S indicados en la ficha de seguridad.
- No tener en tu puesto de trabajo mayor cantidad de producto del que vayas a consumir en una jornada laboral.
- Mantener bien ventilados los lugares donde se usen o almacenen los productos químicos.





2012

- Los productos deben ser fácilmente identificables.
- Los espacios de circulación serán suficientes.
- Tener en cuenta las posibles emergencias, tales como derrame, contacto con las sustancias, incendio, etc., así como las actuaciones necesarias para su control y eliminación.
- No realizar mezclas de productos que no estén expresamente indicadas por el fabricante.
- Mantener las etiquetas en buen estado de conservación, evitando su caída y manchado.
- Almacenar los productos en lugares apropiados y alejados de los alimentos.



INFLAMABLE

TÓXICO

RADIATIVO

CORROSIVO

7. Entornos de Trabajo

Orden, limpieza y mantenimiento

- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación permanecerán libres de obstáculos.
- Los lugares de trabajo, incluidos sus equipos e instalaciones se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en las condiciones higiénicas adecuadas.
- Las instalaciones que se encuentran dentro del entorno de trabajo, deberán tener un mantenimiento periódico, de forma que sus condiciones de funcionamiento satisfagan siempre las necesidades del trabajo.





2012

Seguridad estructural, espacios de trabajo y zonas peligrosas

- Los edificios y locales deberán poseer la estructura y solidez apropiada a su tipo de utilización y soportar las cargas y esfuerzos a los que sean sometidos.
- Las dimensiones mínimas de los espacios de trabajo son: tres metros de altura desde el piso hasta el techo. No obstante en oficinas y despachos la altura puede reducirse hasta medio metro menos y habrá dos metros cuadrados de superficies libres como mínimo para que el trabajador realice su tarea.
- Sus suelos tienen que ser fijos, estables y no resbaladizos.
- La anchura mínima de sus puertas será 80 cm.
- Las escaleras fijas estarán equipadas con un pasamanos en el lado cerrado.

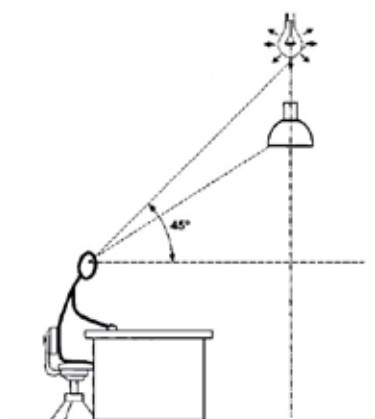


8. Factores Ambientales Peligrosos

Iluminación

- Primar la luz natural, reforzándola con artificial cuando se requiera.
- Adaptar la iluminación de cada zona a las necesidades de luz que requiere cada tarea.
- Adaptar las fuentes luminosas para no producir deslumbramientos y dar el contraste suficiente.
- Controlar los reflejos y deslumbramientos que dificultan la visión y pueden incrementar el riesgo de accidente.
- Distribuir la iluminación de las distintas zonas, evitar variaciones bruscas entre zonas.

Llevar un programa de mantenimiento preventivo de los sistemas de iluminación: sustitución de focos fundidos, luminarias, difusores y de limpieza periódica de los mismos.





2012

Ruido

- Implantar medidas técnicas para disminuir la generación y propagación del ruido (silenciadores, cerramientos, apantallamientos, aislamientos acústico, etc.)
- Uso de maquinaria con bajo nivel de ruido.
- Mantenimiento preventivo de maquinaria, equipos y herramientas.
- Señalizar, delimitar y limitar el acceso a las zonas con riesgo.



Vibraciones

- Facilitar equipos de trabajo y maquinaria con bajo nivel de vibración, asientos y neumáticos amortiguados.
- Utilizar herramientas manuales antivibratorias, ergonómicas y con materiales aislantes.
- Revisar y diseñar las tareas para reducir la fuerza de contacto entre la persona y el equipo de trabajo.
- Reducir las horas del personal expuesto.



9. Uso de Maquinaria



Uso del Combustible

- No cambiar las características de las máquinas ni anular sus dispositivos de seguridad.
- No manipular las máquinas de trabajo si no estamos debidamente formados y autorizados.
- Utilizar el combustible recomendado por el fabricante.
- Repostar el combustible de la máquina en lugar ventilado.
- No arrastrar la máquina.
- No fumar ni realizar esta operación cerca de chispas o fuente de calor.

Antes de iniciar la tarea

- Delimitar y señalizar la zona de trabajo para evitar riesgos a terceras personas, derivados de la utilización de la maquinaria.
 - Inspeccionar la máquina, que no existan tornillos o tuercas flojas.
 - Comprobar los niveles de aceite y combustible y el filtro de aire.
- Comprobar el buen estado de los elementos de corte (con los guantes puestos) y la dotación de los elementos de seguridad.





2012

Durante la tarea

- No maniobrar ninguna máquina bajo los efectos del alcohol, drogas o medicamentos que disminuya el nivel de atención.
- No abandonar nunca una máquina con el motor en marcha.
- Poner en marcha el motor siempre en lugar bien ventilado.
- No transportar nunca la máquina con el motor funcionando.



Al finalizar la tarea

- Limpiar y comprobar el estado de la máquina y de los elementos de seguridad, en caso de detectar algún desperfecto comuníquelo de inmediato a su encargado.



10. Cuidado de la Salud

- Cuidar periódicamente la salud, es la forma más eficaz de prevenir enfermedades.
- Los Reconocimientos médicos periódicos son una herramienta para realizar la vigilancia de la Salud.
- Los reconocimientos médicos se realizan de forma periódica, en función de los riesgos expuestos.
- Seguir los consejos que indique el médico.
- La vigilancia de la Salud es un derecho del trabajador y una obligación del empresario.





2012

- La vigilancia de la salud de los trabajadores , significa estar atentos para evitar que ésta se vea dañada por las condiciones de trabajo.
- Esta vigilancia puede llevarse a cabo mediante reconocimientos médicos o exámenes de salud. Es lo más usual, pero es sólo una de las formas posibles. Hay otras, por ejemplo, encuestas de salud, controles biológicos, estudios de absentismo, estadísticas de accidentes, etc.
- La vigilancia de la salud sirve básicamente para tres cosas:

** Para darse cuenta a tiempo de que un trabajador está enfermado y poder actuar cuanto antes.*

** Para estudiar si las enfermedades de un colectivo de trabajadores tienen relación con el trabajo.*

** Para comprobar si las medidas preventivas evitan realmente el daño a la salud de los trabajadores.*



Promueve



Colaboran



Financia



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

Con la financiación de la
Fundación para la Prevención
de Riesgos Laborales

www.cej.es