

Documento para la información de riesgos

OPERARIO DE ALMACÉN

INDUSTRIAS METALICAS OSYMA, S.A

Rev: 1
ER PUESTOS
POLIG. AGUSTINOS, C/G D-40
31160-ORCOYEN (Navarra)
CIF:A31024458

Índice

FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

ANEXO MODELO REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN

FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

OPERARIO DE ALMACÉN

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	INDUSTRIAS METALICAS OSYMA, S.A
CENTRO	POLIG. AGUSTINOS, C/G D-40 Orcoyen (Navarra)
PUESTO DE TRABAJO	OPERARIO DE ALMACÉN

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORES

Caídas de personas a distinto nivel

Accidentes provocados por caídas avacío, tanto de alturas (edificios, andamios, máquinas, vehículos, escaleras, etc.) como en profundidades (excavaciones, aberturas de tierra, etc.).

Tareas en sobrepiso de la nave.

- Disponer de sistema de protección contra caídas en altura para la recepción de mercancía en el sobrepiso.
Los trabajadores deberán utilizar la rampa de carga que hace de enlace entre el almacén y el vehículo de carga.

Caídas de personas al mismo nivel

Accidentes provocados por caídas de personas en lugares de paso o superficies de trabajo y caídas sobre o contra objetos.

Uso de transpaleta manual en superficies inadecuadas

- Informar a los trabajadores de los riesgos derivados del uso de transpaleta manual en superficies inadecuadas y de las medidas preventivas a adoptar.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de transpaleta manual.

Uso de carretilla elevadora en superficies inadecuadas

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de carretilla elevadora eléctrica.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Carretilla elevadora eléctrica.

Posibles objetos almacenados en pasillos, ausencia de orden y limpieza

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar para el almacenamiento de material.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para el almacenamiento de material.
 - Mantener el orden y la limpieza en el almacén.
 - Proceder a la limpieza de manchas, salpicaduras, derrames, etc. que se produzcan en la zona de trabajo lo antes posible, si no fuera posible acotar y señalizar la zona afectada.
 - Respetar la señalización de zonas destinadas al almacenamiento y vías de circulación.
 - El almacenamiento se efectuará de modo ordenado, teniendo cuidado para que el almacenamiento no bloquee extintores, llaves de incendios, aparatos de alarma, puertas y/o salidas de emergencia, interruptores, cajas de fusibles, tomas de agua, etc.
 - Mantener los pasillos despejados y no dejar en ningún momento obstáculos que sobresalgan de las estanterías.

- Comunicar cualquier anomalía o deficiencia observada en la zona de trabajo: suelo en mal estado, desperfectos, almacenamientos en zonas de tránsito, etc. al responsable.

Uso del puente grúa

- Mantener los pasillos de circulación libres de obstáculos y claramente señalizados.
 - Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar para transitar acompañando el movimiento del puente grúa. Dejar constancia documental de su entrega. Los trabajadores deberán transitar exclusivamente por los pasillos señalizados. Previamente al comienzo de las maniobras es necesario garantizar que los pasillos están transitables y libres de obstáculos.
- Adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de puente grúa.

Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento

Accidentes provocados por el desplome sin intervención humana de objetos como edificios, muros, andamios, escaleras, mercancías apiladas, etc. y por los hundimientos de masas de tierra, rocas, aludes, etc.

Carga y descarga de mercancía

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar durante la carga y descarga de mercancía.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante las operaciones de carga y descarga de mercancías:
 - Preparar las condiciones de carga:
 - Se recomienda conocer con antelación la hora de carga del vehículo así como la duración de la tarea, para poder programar las medidas de seguridad en cuanto a la limpieza, señalización y evacuación de la zona así como los equipos que se van a utilizar y el personal que va a intervenir.
 - Antes de cargar, asegurar que el camión está vacío, limpio y en las condiciones higiénicas adecuadas para el tipo de producto que se va a cargar.
 - El cargador dispondrá de los medios y áreas adecuados para realizar la carga.
 - Comprobar la autorización de carga: El responsable de expedición dará la autorización para poder realizar la carga/descarga. Siempre será necesaria la autorización de un responsable del centro para realizar la carga de un vehículo.
 - Antes de iniciar la operación de carga verificar que los medios de carga y las áreas están en condiciones adecuadas. En caso contrario, deberá ponerse en conocimiento del responsable del centro.
 - Carga del camión:
 - Comprobar que las unidades de carga paletizadas que deben cargarse tienen la estabilidad necesaria para ser transportadas. En caso contrario, se comunicará dicha incidencia al responsable.
 - Realizar la carga de las unidades de carga paletizadas de forma que se mantenga la estabilidad y no se produzcan roturas.
 - Una vez finalizada la carga del camión, asegurar la estabilidad de las unidades de carga paletizadas dentro del camión para evitar su desplazamiento mediante el transporte, colocando barras de sujeción o cintas tensoras previstas a tal fin, en el caso de que fuese necesario. Una carga no asegurada es peligrosa:
 1. Durante la conducción, el movimiento de la carga, sobre todo si es mercancía pesada, hace perder estabilidad del vehículo.
 2. En las operaciones de descarga, una carga que ha sufrido movimiento desde su posición original (carga), puede caer al abrir el vehículo para descargarlo.
 - Restablecer los medios:
 - Una vez terminada la carga, se dejarán los medios empleados en el lugar asignado.
 - Se cerrarán las puertas del camión.

- Se dejará, en el caso de que hubiese, la plataforma del muelle de forma correcta.
- Se sacará el camión de la zona de carga / descarga.

Apilamiento de material

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar para el almacenamiento de material.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para el almacenamiento de material.
 - Respetar la señalización de zonas destinadas al almacenamiento.
 - Prohibido subir a las estanterías.
 - Almacenar el material preferiblemente en estanterías. Colocar el material más pesado en los estantes inferiores, el más manipulable (consumo, reposición), en los de en medio, y el menos usado, en las zonas más altas.
 - Mantener el orden en los apilamientos y centrarlos para estabilizar el material. Se recomienda no exceder los dos metros de altura para almacenamiento de material.
 - Los materiales paletizados se deben flejar y retractilar.
 - Antes de almacenar, comprobar el buen estado de los palets y el correcto flejado de cargas en manipulación.
 - Respetar la carga máxima de las estanterías prevista por el fabricante.
 - Evitar almacenar cajas apiladas unas sobre las otras si no se cuenta con un elemento de apoyo que favorezca su estabilidad. Las cajas pueden almacenarse contra una pared o en forma piramidal, pero siempre verificando la estabilidad del apilamiento.
 - Las cajas de cartón deben ser apiladas en plataformas para protegerlas de la humedad y evitar el derrumbe.
 - Las características de los soportes serán adecuados al material que se apila en ellos.
 - Las mercancías de gran longitud, si se almacenan verticalmente, han de ir colocadas en bastidores especiales para tal fin.
 - Almacenar los materiales rígidos lineales debidamente entibados y sujetos con soportes que faciliten la estabilidad del conjunto.
 - Apilar los tubos o materiales con forma redondeada en capas separadas mediante soportes intermedios y elementos de sujeción, para evitar su desplazamiento o desprendimiento.
 - Almacenar los perfiles y planchas metálicas de considerable peso y tamaño en estantes provistos de rodillo, sobre los que se deposite el material, con ligera inclinación hacia el interior. Al depositarlos horizontalmente, situarlos distanciados de zonas de paso y proteger sus extremos.
 - Las bobinas de papel y cartón se almacenarán de forma directa, es decir, unas sobre otras sin ninguna limitación, garantizando su estabilidad y facilidad de extracción.
 - Almacenar los sacos en capas transversales, con la boca del saco mirando al centro de la pila.
 - Las piezas pequeñas deberán ser depositas en el interior de contenedores, cestas o recipientes adecuados.
 - Almacenar las garrafas en bastidores apropiados o en un compartimiento especial, nunca unas sobre otras.
 - Los productos químicos almacenados deben estar adecuadamente etiquetados. No retirar ningún tipo de etiquetado ni señalización de dichos productos. Al almacenar las sustancias peligrosas deberá hacerse debidamente separadas, agrupadas por el tipo de riesgo que pueden generar (tóxico, incendio...) y respetando las incompatibilidades que existan entre ellas (según indicaciones de almacenamiento incluidas en la ficha de datos de seguridad de los productos).
 - Utilizar implementos adecuados para la manipulación de materiales sueltos.
 - Comunicar cualquier anomalía o deficiencia observada en la zona de trabajo al responsable.

Caídas de objetos en manipulación

Incluye las caídas sobre un trabajador de objetos que se estén transportando o elevando con medios manuales o mecánicos, siempre que el accidentado sea la persona que estaba manipulando el objeto que cae.

Manipulación de materiales con transpaleta manual

- Informar a los trabajadores de los riesgos derivados de la manipulación de materiales con transpaleta manual y de las medidas preventivas a adoptar.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de transpaleta manual.

Manipulación de materiales con carretilla elevadora

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de carretilla elevadora eléctrica.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información:

Carretilla elevadora eléctrica.

- Velar por la utilización correcta del EPI: Calzado de seguridad. Dejar registro documental.

Manipulación manual de cargas

- Velar por la utilización correcta del EPI: Calzado de seguridad. Dejar registro documental.

Manipulación de cargas por medios mecánicos ==> Equipo de elevación==>Actos inseguros en el uso del equipo

- Informar a los trabajadores de las condiciones de uso seguras del puente grúa, correcta elección de los accesorios de elevación. Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de puente grúa.

Caídas de objetos desprendidos

Considera las caídas de objetos que se encuentran en un plano superpuesto al trabajador accidentado y que están siendo manipulados por terceros.

Uso de puente grúa

- Señalizar y delimitar las zonas de trabajo con riesgo de caída de cargas suspendidas.
- Ver medidas preventivas riesgo 4 mismo factor de riesgo.

Pisadas sobre objetos

Incluye las pisadas sobre objetos cortantes o punzantes en las zonas de trabajo (clavos, chapas, etc.).

Orden y limpieza ==> Presencia de objetos cortantes o punzantes en el pavimento==>Tránsito por instalaciones

- Eliminar la existencia de elementos cortantes y punzantes en el suelo.
- Velar por la utilización correcta del EPI: Calzado de seguridad (UNE-EN ISO 20345).

Golpes contra objetos inmóviles

Accidentes de trabajo que consideran al trabajador como parte dinámica, es decir con una intervención directa y activa, en la que se golpea, engancha o roza contra un objeto que no se encuentra en movimiento.

Movimiento de puerta de vehículo de manera inesperada

- Asegurar que el vehículo cuenta con sistemas de fijación de las puertas que impida su cierre y se encuentren aseguradas durante las operaciones de carga y descarga.

Los trabajadores deberán utilizar los sistemas de fijación de las puertas del vehículo.

Cooperar con el empresario para el buen mantenimiento del equipo y los dispositivos de seguridad, garantizando unas condiciones de trabajo seguras y que no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, avisando al responsable cuando detecte deficiencias en el mismo.

Almacenamiento de material

- Las zonas específicas de almacenamiento de material en el centro de trabajo deberán estar claramente señalizadas y habilitadas para este uso. Se informará a los trabajadores dejando constancia documental, se velará por su efectivo cumplimiento.

Los trabajadores deberán respetar la señalización existente en el almacén. Cooperar con el empresario para el buen mantenimiento de la señalización del centro de trabajo, avisando al responsable cuando detecte deficiencias en la misma.

Elementos fijos ==> Actos inseguros en el uso del puente grúa

- Informar a los trabajadores de las condiciones de uso seguras del puente grúa. Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de puente grúa.

Golpes o contactos con elementos móviles de la máquina

El trabajador, estático o en movimiento, sufre golpes, cortes, rascadas, abrasiones, enganchones, etc. ocasionados por elementos móviles de maquinaria o instalaciones (no se incluyen los atrapamientos).

Uso de equipos de trabajo

- Formar a los trabajadores sobre los riesgos derivados del uso de los equipos de trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos derivados del uso de los equipos de trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables. Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de equipos de trabajo eléctricos.

Golpes o cortes por objetos o herramientas

Comprende los golpes, cortes, abrasiones y punzamientos que el trabajador recibe por acción de un objeto o herramienta siempre que actúen sobre ellos fuerzas distintas a la gravedad (no se incluyen, por lo tanto, las caídas de objetos).

Manipulación manual de cargas

- Velar por la utilización correcta del EPI: Guantes contra agresiones mecánicas (perforaciones, cortes, vibraciones). Dejar registro documental.

Atrapamiento por o entre objetos

Atrapamiento o aplastamiento de cualquier parte del cuerpo por elementos de máquinas o entre objetos, piezas o materiales.

Uso de transpaleta manual

- Velar por la utilización correcta del EPI: Calzado de seguridad. Dejar registro documental.
- Elaborar una instrucción de trabajo segura y ponerla a disposición del trabajador teniendo en cuenta el uso, limpieza y mantenimiento de la misma.

Carga y descarga de mercancía

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar durante la carga y descarga de mercancía.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante las operaciones de carga y descarga de mercancías:

- Antes de iniciar la operación de carga/descarga, verificar que el vehículo estacionado esté estabilizado utilizando los frenos del vehículo así como estabilizadores y topes.
- Antes de iniciar las operaciones de carga se debe comprobar que la resistencia de la superficie de apoyo de los dos soportes de remolque sin la cabeza tractora es suficiente.
- Inmovilizar los remolques con calzos y/o mediante sistemas mecánicos.
- No maniobrar en la parte superior del muelle sin estar posicionado el vehículo.
- Establecer un sistema de comunicación eficaz entre los transportistas y personal de almacén.
- Antes de comenzar la descarga, verificar que las cargas no se han desplazado durante el trayecto. Si es así, prever y organizar las condiciones de descarga.
- Respetar la carga máxima de los camiones.

Uso de equipos de trabajo ==> Ausencia o deficiente formación del operador==>Actos inseguros en el uso del puente grúa

- Informar a los trabajadores de las condiciones de uso seguras del puente grúa y para operaciones de riesgo especial. Dejar constancia documental de su entrega.

Las actividades de riesgo especial como tiro no vertical de la carga, volteo de materiales, etc. se realizarán siguiendo las instrucciones del fabricante. En caso de que el manual del fabricante no recoja explícitamente la metodología de ejecución de estas tareas, es necesario definir un procedimiento específico de trabajo para la tarea a realizar.

En el uso simultáneo de varios equipos para la elevación o volteo de una carga, se realizará un procedimiento de trabajo específico que detalle la operativa para realizar la operación de manera segura.

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de puente grúa.

Uso de equipos de trabajo ==> Ausencia o deficiente señalización de riesgos y EPI==>Delimitación de la zona de trabajo

- Señalizar el suelo de la zona afectada por el sistema de elevación con bandas amarillas y negras oblicuas a 45º según RD 485/1997. Realizar un mantenimiento periódico de la señalización.

Cargas suspendidas, izado descenso de cargas por medios mecánicos ==> Situar bajo la carga o en su proximidad

- Señalizar la prohibición de que las cargas suspendidas pasen por encima de puestos de trabajo.

Atrapamiento por vuelco de máquinas vehículos

Atrapamientos o aplastamientos por vuelcos de carretillas, tractores, vehículos, grúas y otras máquinas.

Uso de transpaleta manual

- Informar a los trabajadores de los riesgos derivados del uso de la transpaleta manual y de las medidas preventivas a adoptar.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de transpaleta manual.
- Formar a los trabajadores encargados del manejo de la máquina sobre los riesgos derivados de la utilización del equipo de trabajo, así como sobre las medidas de prevención y protección.

Uso de carretilla elevadora

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de carretilla elevadora eléctrica.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Carretilla elevadora eléctrica.
- Formar a los trabajadores encargados del manejo de la máquina sobre los riesgos derivados de la utilización del equipo de trabajo, así como sobre las medidas de prevención y protección.
- Informar al trabajador sobre la importancia de comprobar, antes de efectuar la carga de la mercancía, el correcto estado de las ruedas de las carretillas, así como de los elementos de dirección. Si es necesario, proceder a la sustitución de los elementos necesarios.
- El equipo deberá llevar obligatoriamente marcado de forma legible e indeleble los textos y pictogramas que informen sobre la capacidad de carga del equipo en las distintas situaciones de carga. Además en el puesto del trabajador se incluirá una placa adicional con la capacidad de carga y las limitaciones de uso para cada conjunto formado por la carretilla y cada accesorio o implemento, que normalmente se le suela acoplar según el trabajo que realice.
- Realizar y documentar las revisiones periódicas realizadas a la carretilla elevadora.

Sobreesfuerzos

Exposición a factores de riesgo que puedan derivar en lesiones osteomusculares; manipulación manual de cargas, posturas de trabajo, movimientos repetitivos, etc.

Posturas de trabajo - Exposición significativa a posturas forzadas (más de 1 h acumulada por jornada) de algún segmento corporal (tronco, brazos, cabeza-cuello): Uso carretilla elevadora

- Establecer medidas organizativas que permitan una adecuada rotación de los trabajadores a otros puestos de trabajo que favorezcan la utilización de distintos segmentos corporales o que no requieran la adopción de posturas forzadas.
- Formar a los trabajadores en riesgos y medidas preventivas derivados de trabajos con exposición a posturas forzadas.

Manipulación manual de cargas

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en la manipulación manual de cargas.
Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Manipulación manual de cargas.

- Formar a los trabajadores en los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas y las medidas preventivas a adoptar.
- Informar a los trabajadores que deben utilizar los medios auxiliares para evitar o minimizar la manipulación manual de cargas, como por ejemplo apilador, transpaletas, carretillas elevadoras, etc. Los trabajadores deberán utilizar los medios auxiliares para evitar o minimizar la manipulación manual de cargas, como por ejemplo carretilla elevadora, transpaleta, carros, etc., puestos a su disposición por el empresario.

Contactos eléctricos

Accidentes de trabajo cuya causa sea el contacto (directo o indirecto) con algún elemento sometido a tensión eléctrica.

Instalación eléctrica y equipos de trabajo==>Carga de batería de la carretilla elevadora

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar durante las tareas de limpieza para evitar contactos eléctricos. Dejar constancia documental de su entrega. Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Tareas de limpieza.
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en las operaciones de carga de baterías. Dejar constancia documental de su entrega. Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de carga de baterías:- La zona de carga deberá estar ventilada, limpia y seca. Estará prohibido el almacenamiento de productos combustibles en la misma y deberá estar alejada de actividades con riesgo de incendio o explosión. Respetar la señalización de riesgos.- Transportar las baterías con medios auxiliares adecuados.- El aparejo de elevación puede ser por cadenas, de acción manual, neumática o eléctrica con protección de seguridad para atmósferas inflamables.- La operación de carga y/o cambio de batería debe ser realizado por personal capacitado y autorizado.- Disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados y conocer su contenido: propiedades peligrosas de los productos, recomendaciones para su manipulación, almacenamiento, transporte y eliminación y medidas preventivas a adoptar.- Realizar la carga de baterías siguiendo las instrucciones del fabricante.- Para la carga de baterías: • Situar e inmovilizar correctamente el equipo de trabajo. Apagar el motor, luces, avisadores, etc. • Desconectar todos los aparatos del equipo para evitar generación de chispas al instalar o desmontar una batería del mismo mientras la corriente circula por el circuito de la batería. • Desconectar los cargadores antes de realizar la conexión o desconexión de la batería con el cargador. • Evitar totalmente llamas, chispas, etc. sobre el emplazamiento de la batería. • No dejar herramientas u objetos metálicos encima de la batería y no utilizar cadenas, pulseras, relojes u otros elementos metálicos que puedan ocasionar cortocircuitos. • Al sustituir una batería, se desconectará en primer lugar el borne negativo (masa) y, al instalarla, la conexión del borne negativo (masa) se hará en último lugar. • No retirar los tapones de protección en la operación de carga de batería, para evitar la proyección del electrolito. • Dejar abierta la tapa del cofre durante la carga de la batería, para que se disipen los gases y el calor producido. • Utilizar herramientas antichispas. • Mantener limpias y secas las partes superiores de los elementos de las baterías. • Al manejar el ácido para formar el electrolito utilizar los equipos de protección individual: pantalla facial, guantes y delantal impermeables y calzado de seguridad. • No añadir ácido sulfúrico puro al electrolito, sino diluido. Nunca verter agua sobre el ácido para diluirlo. • Asegurarse de volver a colocar la tapa de las pilas de relleno después de cargar la batería.

Equipos y herramientas eléctricas==>Uso de puente grúa

- Colocar señalización de riesgo eléctrico en las zonas de las máquinas o equipos en los que el riesgo se encuentre presente.

Explosiones

Accidentes producidos por un aumento brusco de volumen de una sustancia o por reacciones químicas violentas en un determinado medio y sus efectos secundarios. Incluye la rotura de recipientes a presión, la deflagración de nubes de productos inflamables, etc.

Carga de baterías

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en las operaciones de carga de baterías.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de carga de baterías:

- La zona de carga deberá estar ventilada, limpia y seca. Estará prohibido el almacenamiento de productos combustibles en la misma y deberá estar alejada de actividades con riesgo de incendio o explosión.

Respetar la señalización de riesgos.

- Transportar las baterías con medios auxiliares adecuados.

- El aparejo de elevación puede ser por cadenas, de acción manual, neumática o eléctrica con protección de seguridad para atmósferas inflamables.

- La operación de carga y/o cambio de batería debe ser realizado por personal capacitado y autorizado.

- Disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados y conocer su contenido: propiedades peligrosas de los productos, recomendaciones para su manipulación, almacenamiento, transporte y eliminación y medidas preventivas a adoptar.

- Realizar la carga de baterías siguiendo las instrucciones del fabricante.

- Para la carga de baterías:

- Situar e inmovilizar correctamente el equipo de trabajo. Apagar el motor, luces, avisadores, etc.
- Desconectar todos los aparatos del equipo para evitar generación de chispas al instalar o desmontar una batería del mismo mientras la corriente circula por el circuito de la batería.
- Desconectar los cargadores antes de realizar la conexión o desconexión de la batería con el cargador.
- Evitar totalmente llamas, chispas, etc. sobre el emplazamiento de la batería.
- No dejar herramientas u objetos metálicos encima de la batería y no utilizar cadenas, pulseras, relojes u otros elementos metálicos que puedan ocasionar cortocircuitos.
- Al sustituir una batería, se desconectará en primer lugar el borne negativo (masa) y, al instalarla, la conexión del borne negativo (masa) se hará en último lugar.
- No retirar los tapones de protección en la operación de carga de batería, para evitar la proyección del electrolito.
- Dejar abierta la tapa del cofre durante la carga de la batería, para que se disipen los gases y el calor producido.
- Utilizar herramientas antichispas.
- Mantener limpias y secas las partes superiores de los elementos de las baterías.
- Al manejar el ácido para formar el electrolito utilizar los equipos de protección individual: pantalla facial, guantes y delantal impermeables y calzado de seguridad.
- No añadir ácido sulfúrico puro al electrolito, sino diluido. Nunca verter agua sobre el ácido para diluirlo.
- Asegurarse de volver a colocar la tapa de las pilas de relleno después de cargar la batería.
- Elaborar un procedimiento de trabajo seguro para la carga y cambio de baterías.

Atropellos, golpes o choques contra vehículos

Incluye los golpes o atropellos de personas por vehículos, así como los accidentes de vehículos en que el trabajador lesionado va sobre el vehículo; siempre que se produzcan dentro del recinto de la empresa

Uso de carretilla elevadora

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de carretilla elevadora eléctrica.
- Dejar constancia documental de su entrega.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante el uso de carretillas elevadoras en zonas con tránsito de otras carretillas y vehículos:
 - Aplicar y respetar el código de circulación.
 - Estacionar la carretilla en zonas habilitadas para tal fin.
 - Si existen otros vehículos circulando por la zona, una vez fuera de la carretilla deberá transitar por las zonas habilitadas para los peatones y/o ponerse el chaleco reflectante, para una buena visibilidad.
 - En caso de avería informar al responsable y seguir las siguientes pautas:
 - Detener la carretilla en la zona donde le indiquen y siempre que sea posible fuera de zonas de paso de otras carretillas y vehículos.
 - Utilizar el chaleco reflectante.
 - Se recomienda utilizar los dispositivos de preseñalización de peligro (triángulos) o cualquier otro elemento de señalización y balizamiento para advertir la presencia del equipo en la zona.
 - Seguir las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Carretilla elevadora eléctrica.
 - Realizar mantenimiento de los avisadores:
 - avisador acústico de marcha atrás.
 - avisador lumínico de presencia de carretilla elevadora.
 - rotativo luminoso en la parte superior del pórtico de seguridad para advertir de la presencia de la carretilla al resto de trabajadores. Estará conectado de forma permanente durante la marcha.
 - avisador acústico (claxon) de forma que el operador pueda utilizarlo en cruces y al entrar y/o salir de recintos.

Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento

Están incluidos los accidentes de circulación en los que el trabajador lesionado va sobre el vehículo o recibe el impacto del mismo (privado, de empresa o transporte público) y en desplazamiento (sin implicación de un vehículo); siempre que tengan lugar en vía pública, es decir, fuera del recinto de la empresa. Se consideran tanto los que ocurran en horario laboral como los que sucedan al ir o volver del trabajo ("in itinere").

Desplazamientos al ir y volver del trabajo

- Formar a los trabajadores sobre la seguridad en los desplazamientos con el objeto de prevenir accidentes in-itinere.
- Los trabajadores deberán recibir formación sobre los riesgos en los desplazamientos al ir y volver del trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.
- Informar a los trabajadores sobre la seguridad en los desplazamientos con el objeto de prevenir accidentes in-itinere.
- Dejar constancia documental de su entrega.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Seguridad en los desplazamientos.

Exposición a agentes físicos

Cuando exista exposición continuada o prolongada a diversas formas de manifestación de la energía (ruido, vibraciones, etc.) que pudieran derivar en enfermedades profesionales.

Ruido

- Ver conclusiones del informe específico de exposición a ruido.
- Informar a los trabajadores sobre riesgos y medidas preventivas de la exposición a ruido. Dejar constancia documental de su entrega.
- Formar a los trabajadores sobre riesgos y medidas preventivas de la exposición a ruido.
- Velar por la utilización correcta del EPI: Protectores auditivos tipo "tapones". Dejar registro documental.

Vibraciones - y Cuerpo entero: Uso carretillas elevadoras

- Elaborar listado de equipos y poner a disposición la documentación de los mismos.
- Formar a los trabajadores sobre riesgos y medidas preventivas de la exposición a vibraciones cuerpo entero.
- Realizar el mantenimiento preventivo de los equipos de trabajo susceptibles de producir vibraciones según las instrucciones del fabricante
- Verificar el estado de las superficies por las que circulan los vehículos.
- Informar a los trabajadores sobre riesgos y medidas preventivas de la exposición a vibraciones. Dejar constancia documental de su entrega.
- La adquisición de nuevos equipos se realizara seleccionando aquellos que produzcan un menor nivel de vibraciones.

Psicosociales

Originados por aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo.

Estrés (Factores organizacionales) ==> Cultura organizacional

- Informar sobre el riesgo de estrés laboral. Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Estrés laboral.

Otros riesgos

Cualquier otro tipo de riesgo no contemplado en los apartados anteriores.

Información de los riesgos de seguridad y salud en el trabajo

- Informar a los trabajadores de los riesgos de seguridad y salud en su trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán recibir información en relación con:

- Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función, y las medidas y actividades de protección y prevención aplicables.

- Las medidas de emergencias adoptadas.

Los trabajadores deberán firmar el registro de entrega de información.

Formación en materia de prevención de riesgos laborales

- Formar a los trabajadores sobre los riesgos específicos de su puesto de trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.

Los trabajadores deberán recibir formación sobre los riesgos específicos de su puesto de trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.

Vigilancia de la salud

- Garantizar a los trabajadores la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.

Los trabajadores tendrán derecho a la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.

Las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores se llevarán a cabo respetando siempre el derecho a la intimidad y a la dignidad de la persona del trabajador y la confidencialidad de toda la información relacionada con su estado de salud.

Los resultados de la vigilancia serán comunicados a los trabajadores afectados y no podrán ser usados con fines discriminatorios ni en perjuicio del trabajador.

Comunicar a los responsables de la organización preventiva de la empresa, con carácter voluntario, su estado de embarazo y/o cualquier cambio significativo en su salud en el momento que tenga conocimiento de ello para, en el primer caso, adecuar, cambiar de puesto o en su defecto, declaración de riesgo durante el embarazo o lactancia y, en el segundo caso, para verificar la aptitud para el desempeño en el puesto de trabajo y, si procede, valorar una posible adaptación del mismo que determine las tareas que son compatibles con el nuevo estado de salud.

Gestión de los EPI

- Poner a disposición de los trabajadores el manual de instrucciones o la documentación informativa facilitada por el fabricante de los EPI.

Los trabajadores deberán disponer del manual de instrucciones o la documentación informativa facilitada por el fabricante de los EPI, así como seguir las instrucciones indicadas en los mismos.

- Informar a los trabajadores, previamente al uso de los EPI, de los riesgos contra los que protegen, así como de las actividades u ocasiones en las que deben utilizarse. La información proporcionada deberá ser comprensible para los trabajadores.

Los trabajadores deberán conocer las actividades en las que deben utilizar los EPI, así como los riesgos contra los que protegen.

- Dar instrucciones a los trabajadores para que cuiden correctamente los EPI (según indicaciones del fabricante), para que los coloquen después de su utilización en el lugar indicado para ello y que informen de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el EPI utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora. Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Equipos de Protección de Individual.

- Realizar el seguimiento y control para que la utilización, el almacenamiento, el mantenimiento, la limpieza, la desinfección cuando proceda, y la reparación de los EPI se efectúe de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Equipos de Protección de Individual.

- Reponer los EPI cuando resulte necesario. Cuando se proporcionen los EPI a los trabajadores se recomienda dejar constancia mediante registro de entrega. Los EPI proporcionados deben de disponer del correspondiente marcado CE y del folleto informativo del fabricante.

La empresa deberá reponer los EPI cuando se detecten defectos, anomalías o daños, o así se indique

en las instrucciones del fabricante.

Los EPI deberán tener marcado CE y folleto informativo del fabricante.

Los trabajadores deberán firmar el registro de entrega de EPI..

Formación de uso de transpaleta manual

- Formar a los trabajadores encargados del manejo de la máquina sobre los riesgos derivados de la utilización del equipo de trabajo, así como sobre las medidas de prevención y protección.

Información de uso de transpaleta manual

- Informar a los trabajadores de los riesgos derivados del uso de la transpaleta manual y de las medidas preventivas a adoptar.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de transpaleta manual.

Formación del uso de la carretilla elevadora eléctrica

- Formar a los trabajadores encargados del manejo de la máquina sobre los riesgos derivados de la utilización del equipo de trabajo, así como sobre las medidas de prevención y protección. La formación deberá ser específica y suficiente.

Información del uso de la carretilla elevadora eléctrica

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de carretilla elevadora eléctrica.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Carretilla elevadora eléctrica.

Autorización del uso de la carretilla elevadora eléctrica

- Los usuarios dispondrán de autorización por parte de la empresa para su uso. Se deberá dejar constancia documental.

Autorización para las operaciones de carga de batería

- Los trabajadores dispondrán de autorización por parte de la empresa para realizar las operaciones de carga de batería. Se deberá dejar constancia documental.

Autorización del uso de la grúa

- Autorizar a los trabajadores por parte de la empresa para el uso de los equipos de trabajo y las tareas adicionales al mismo. Dejar constancia documental.

Gestión PRL ==> Información==>Uso de puente grúa

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar durante el uso del puente grúa. Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de puente grúa.

Gestión PRL ==> Formación==>Uso de puente grúa

- Formar a los trabajadores sobre los riesgos derivados del uso de los equipos de trabajo así como sobre las medidas de protección y prevención aplicables.

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	INDUSTRIAS METALICAS OSYMA, S.A
CENTRO	POLIG. AGUSTINOS, C/G D-40 Orcoyen (Navarra)
PUESTO DE TRABAJO	OPERARIO DE ALMACÉN

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORAS EN SITUACIÓN DE EMBARAZO, PARTO RECIENTE O LACTANCIA

Caídas de personas a distinto nivel

Accidentes provocados por caídas avacío, tanto de alturas (edificios, andamios, máquinas, vehículos, escaleras, etc.) como en profundidades (excavaciones, aberturas de tierra, etc.).

Trepar por escalas y postes verticales de más de 4 peldaños. Menos de 4 veces / jornada

- Limitar las tareas que conlleven el subir o bajar escalas y postes verticales de más de 4 peldaños (menos de 4 veces / jornada) a partir de las semanas de gestación que para estos riesgos determine la entidad colaboradora y/o el criterio médico correspondiente en base a la guía elaborada por el INSS, SEGO y AMAT.

Caídas de objetos en manipulación

Incluye las caídas sobre un trabajador de objetos que se estén transportando o elevando con medios manuales o mecánicos, siempre que el accidentado sea la persona que estaba manipulando el objeto que cae.

Caída de objetos en manipulación por encima de los hombros.

- Adaptación del puesto de trabajo. Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen como manipular objetos teniendo que elevar los brazos por encima de los hombros.

Golpes o cortes por objetos o herramientas

Comprende los golpes, cortes, abrasiones y punzamientos que el trabajador recibe por acción de un objeto o herramienta siempre que actúen sobre ellos fuerzas distintas a la gravedad (no se incluyen, por lo tanto, las caídas de objetos).

Golpes a nivel del abdomen por objetos móviles, zonas de alta ocupación y tránsito.

- Adaptación del puesto de trabajo. Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen debido a la proximidad de objetos móviles, trabajo en zonas de alta ocupación y tránsito.

Sobreesfuerzos

Exposición a factores de riesgo que puedan derivar en lesiones osteomusculares; manipulación manual de cargas, posturas de trabajo, movimientos repetitivos, etc.

Manipulación manual de cargas intermitente (menos de 4 veces por turno de 8 horas). 5 a 10 kilos.

- Limitar los trabajos cuya actividad implique realizar manipulación de cargas de 4 a 10 kilos de forma intermitente (menos de 4 veces por hora) a partir de las semanas de gestación que para estos riesgos determine la entidad colaboradora y/o el criterio médico correspondiente en base a la guía

elaborada por el INSS, SEGO y AMAT.

Posturas forzadas. Bipedestación dinámica (más del 50% de la jornada)

- Limitar los trabajos de bipedestación dinámica (más del 50% de la jornada) a partir de las semanas de gestación que para estos riesgos determine la entidad colaboradora y/o el criterio médico correspondiente en base a la guía elaborada por el INSS, SEGO y AMAT.

Exposición a agentes físicos

Cuando exista exposición continuada o prolongada a diversas formas de manifestación de la energía (ruido, vibraciones, etc.) que pudieran derivar en enfermedades profesionales.

Exposición a ruido.

- Se debe señalar la zona de trabajo y limitar el acceso a las trabajadoras embarazadas con menos de 20 semanas de gestación cuando se sobrepasen los niveles superiores de exposición que dan lugar a una acción.
- Si las trabajadoras embarazadas disponen de un local donde poder realizar descansos, el nivel de ruido en los mismos debería ser el adecuado a su fin (descanso), tal como se dispone al respecto en el artículo 4.4 del R.D. 286/2006
- Limitar los trabajos si el nivel de exposición a ruido son superiores de $L_{Aeq,d}=80\text{dB(A)}$ y $L_{pico}=135\text{ dB(C)}$ a partir de las semanas de gestación que para estos riesgos determine la entidad colaboradora y/o el criterio médico correspondiente en base a la guía elaborada por el INSS, SEGO y AMAT.
- Limitar los trabajos si el nivel de exposición a ruido durante 4 horas o más es superior a 80 dBA y/o el nivel de pico es mayor de 135 dBC a partir de las semanas de gestación que para estos riesgos determine la entidad colaboradora y/o el criterio médico correspondiente en base a la guía elaborada por el INSS, SEGO y AMAT.

Exposición a vibraciones cuerpo completo.

- Se deberá disponer de la medición A (8) para valorar el riesgo real por vibraciones, por lo cual se solicitará sistemáticamente este dato a empresa y/o Servicio de Prevención con la siguiente pauta de interpretación: Para vibraciones cuerpo entero si $A(8) > 0,5\text{ m/s}^2$: se deberá apartar a la embarazada de su lugar de trabajo desde el momento de la solicitud. Por debajo de estos límites no existe riesgo.
- Limitar los trabajos si las trabajadoras embarazadas están expuestas a vibraciones de cuerpo entero a partir de las semanas de gestación que para estos riesgos determine la entidad colaboradora y/o el criterio médico correspondiente en base a la guía elaborada por el INSS, SEGO y AMAT. Se recomienda que las trabajadoras embarazadas no estén expuestas a vibraciones de cuerpo completo en cualquier etapa del embarazo.

ANEXO

MODELO REGISTRO ENTREGA DE INFORMACIÓN

REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	INDUSTRIAS METALICAS OSYMA, S.A
CENTRO	ER PUESTOS - POLIG. AGUSTINOS, C/G D-40 Orcoyen (Navarra)

De acuerdo con lo establecido en el Artículo 18 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, sobre información, consulta y participación de los trabajadores, el empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban todas las informaciones necesarias en relación con los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, así como las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados.

En base a lo anterior, se le hace entrega de un documento informativo que contiene la siguiente información:

OPERARIO DE ALMACÉN	
Ficha:	Tareas de limpieza Seguridad en desplazamientos Estrés Laboral Equipos de protección individual Transpaleta manual Carretilla elevadora eléctrica Manipulación manual de cargas Uso de puente grúa Equipos de trabajo eléctricos

Corresponde a cada trabajador, en la medida de sus posibilidades, cumplir con las medidas de prevención e instrucciones proporcionadas por el empresario, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, tal y como se indica en el Artículo 29 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.

FECHA			
NOMBRE Y APELLIDOS		DNI	FIRMA

CARRETILLA ELEVADORA ELÉCTRICA

La carretilla elevadora eléctrica es una máquina alimentada por motor eléctrico que se desplaza por el suelo, de tracción motorizada, destinada fundamentalmente a transportar, empujar, tirar o levantar cargas.



ELEMENTOS DE SEGURIDAD

- Equipos y/o elementos destinados a garantizar la seguridad del operador y de las personas y/o bienes. Son muchos y variados y comprenden entre otros: pórtico de seguridad, placa portahorquillas, asiento amortiguador y ergonómico, placas indicadoras de carga, freno de servicio, freno de estacionamiento, dispositivo de enclavamiento (llave que impide que el equipo no sea utilizado por persona no autorizada), avisador acústico, señalización luminosa de marcha atrás y de presencia, pedal de "hombre muerto" destinado a garantizar que el funcionamiento de la máquina solo se realiza mientras el pedal permanece pulsado, cinturón de seguridad.
- Deberá disponer del manual de instrucciones y seguir las indicaciones y pautas incluidas en el mismo.

CONDICIONES ZONA DE TRABAJO

- Las superficies de tránsito deberán ser de resistencia suficiente, llanas y libres de irregularidades.
- Los pasillos de circulación deberán estar delimitados y libres de objetos y de una anchura suficiente a la carga manipulada.
- Las zonas y lugares de paso de la carretilla deberán mantenerse en buen estado de limpieza.

ANTES DE COMENZAR EL TRABAJO

- Verificar el buen estado de los neumáticos y su presión de inflado; sustituirlos de inmediato si presentan deficiencias.
- Comprobar la eficacia y el correcto funcionamiento del freno de inmovilización y el freno de servicio, la dirección, el sistema de elevación e inclinación y el avisador acústico o claxon.
- Comprobar que la batería está correctamente cargada y conectada.
- Comprobar la inexistencia de fugas de cualquier fluido.
- Comprobar los niveles de fluidos de engrase, refrigerante, líquido de freno, aceite hidráulico, etc.
- Regular el asiento de trabajo y el cinturón de seguridad.
- Asegurar que en el puesto de conducción no hay materiales, herramientas, etc.
- Mantener y limpiar las placas indicadoras de carga, retrovisores, equipos de señalización eléctrica y alumbrado, etc.
- Cualquier anomalía observada deberá ser puesta en conocimiento del responsable.

CARRETILLA ELEVADORA ELÉCTRICA

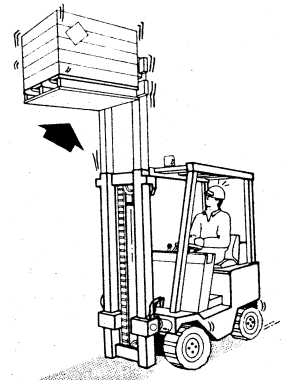
PAUTAS DE CARGA Y DESCARGA DE MATERIAL

Antes de manipular una carga se deberá comprobar que:

- El peso de la carga es el adecuado para la capacidad de carga de la carretilla.
- Se respeta la relación dada por el fabricante de la carretilla elevadora entre la carga máxima y la altura a la que se ha de transportar y descargar.
- Las cargas están equilibradas y aseguradas, para evitar los desplomes y/o vuelcos de la carretilla.
- Se utilizan implementos adecuados para manipulación de materiales sueltos atendiendo a su peso y volumen, así como a la forma.
- Los palets utilizados están en buen estado y son adecuados a la carga a manipular.
- La longitud de los palets es mayor que la longitud de las horquillas del equipo, para evitar dañar a otra carga.

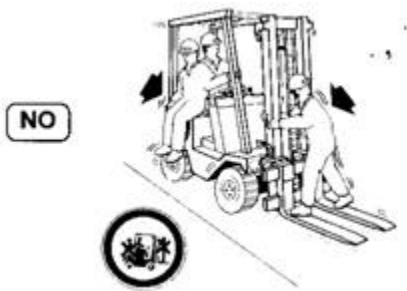
Durante la manipulación de la carga:

- Introducir las horquillas por la parte más estrecha del palet hasta el fondo por debajo de las cargas, asegurándose que las horquillas están bien centradas.
- No elevar la carga con sólo un brazo de la horquilla.
- Elevar la carga hasta la altura necesaria manteniendo la carretilla frenada.
- Situar la carretilla frente al lugar previsto y en posición precisa para depositar la carga.
- Situar las horquillas en posición horizontal y depositar la carga, separándose luego lentamente.
- Antes de efectuar la maniobra de bajada de la carga, comprobar que no hay nada que pueda dañarse o desestabilizar la carga al ser depositada en el suelo. Así mismo, comprobar que no haya nadie en las proximidades que pudiera resultar atrapado por el palet en la operación de descenso del mismo.
- Las mismas operaciones se efectuarán a la inversa en caso de desapilado.

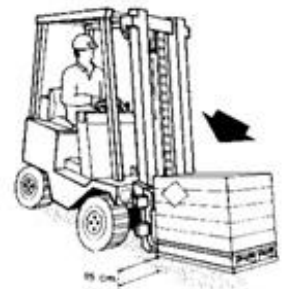


NORMAS DE CONDUCCIÓN Y CIRCULACIÓN

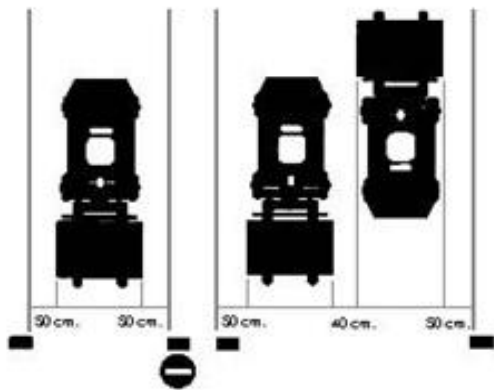
- No circular con exceso de velocidad
- No permitir la conducción por personas no autorizadas.



- No permitir subir a ninguna persona en la carretilla aparte del conductor, así como la elevación de personas con el equipo. No utilizar la carretilla para la elevación de personas, ni para cualquier otra tarea para la que no fue concebido.
- Mirar en la dirección de avance y mantener la vista en el camino que recorre.
- Circular siempre con el mástil inclinado hacia atrás y con las horquillas bajadas, aproximadamente a 15 cm del suelo.
- Reducir la velocidad en cruces, lugares con poca visibilidad y al girar.



CARRETILLA ELEVADORA ELÉCTRICA



- Circular por el lado de los pasillos de circulación previstos a tal efecto, manteniendo una distancia prudencial con otros vehículos que le precedan (distancia de seguridad de 3 veces la longitud de la carretilla), y evitar adelantamientos.
- Evitar paradas y arranques bruscos, y virajes rápidos.
- Transportar únicamente cargas preparadas correctamente y asegurarse de que no chocará con techos, conductos, etc. por razón de altura de la carga, en función de la altura de paso libre.

- Respetar las normas del código de circulación, especialmente en áreas en las que pueden encontrarse otros vehículos.
- No transportar cargas que superen la capacidad nominal permitida.
- Si la visibilidad en marcha hacia adelante no fuera buena, por culpa del volumen de la carga, circular marcha atrás.
- Si se utilizan accesorios o implementos, consultar previamente la carga admisible para la combinación carretilla más accesorio, ya que será distinta que la nominal de la carretilla
- Cuando se permanezca en el asiento, tener siempre operativo el sistema de retención del operador, que si es un cinturón de seguridad debe permanecer ajustado y abrochado.

NORMAS DE CIRCULACIÓN POR RAMPAS

- Si la pendiente tiene una inclinación inferior a la máxima de la horquilla se podrá circular de frente en el sentido de descenso, con la precaución de llevar el mástil en su inclinación máxima.
- Si el descenso se ha de realizar por pendientes superiores a la inclinación máxima de la horquilla, el mismo se ha de realizar, necesariamente, marcha atrás.
- El ascenso se deberá hacer siempre marcha adelante.

AL FINALIZAR LA JORNADA.

- Estacionar la carretilla en el lugar previsto al efecto, sin obstaculizar zonas de paso, salidas o accesos a escaleras y equipos de emergencia, en zonas protegidas contra la intemperie, con el motor parado, con el freno de inmovilización puesto y la llave de contacto retirada.
- Estacionar la carretilla en lugares planos. Si excepcionalmente se tuviera que dejar en una pendiente, calzar cuidadosamente las ruedas y poner el freno de mano.
- Dejar las horquillas o implementos apoyados en el suelo, en su posición más baja.
- Poner todos los mandos en posición neutra (punto muerto).
- Bloquear y activar todos los mecanismos que impiden la utilización de la máquina por el personal no autorizado.

NORMAS DE MANTENIMIENTO

- Seguir siempre las normas de mantenimiento básico indicadas por el fabricante.
- Ante cualquier fallo del equipo, dejarlo fuera de uso, así como comunicar al responsable los fallos y/o deficiencias detectadas. Parar o desconectar el equipo y llevar a cabo las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental mientras estén efectuándose operaciones de mantenimiento.
- Cuando la carretilla debe quedar fuera de uso, advertirlo mediante señalización.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Calzado de seguridad (con suela antideslizante)		Guantes de Seguridad: específicamente para manipular la carretilla no son necesarios; debe disponerse de un par para posibles emergencias o manipulaciones durante el trabajo, que sean resistentes y flexibles. para no dificultar la manipulación de la carretilla.	
--	---	---	---

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

Los Equipos de Protección Individual (EPI) deberán utilizarse cuando existan riesgos para la seguridad o salud de los trabajadores que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.

Los EPI proporcionarán una protección eficaz frente a los riesgos que motivan su uso, sin suponer por sí mismos u ocasionar riesgos adicionales ni molestias innecesarias.



NORMAS GENERALES DE UTILIZACIÓN DEL EPI

- Asegurar que el EPI disponible, es adecuado frente al riesgo contra el cual protege.
- Usar obligatoriamente el EPI para los trabajos en que así se haya establecido.
- Colocar y ajustar correctamente el EPI siguiendo las instrucciones recibidas.
- Tener en cuenta las limitaciones que presenta y utilizarlo únicamente cuando sea adecuado, siguiendo las instrucciones del fabricante recogidas en el manual de instrucciones o la documentación informativa facilitada por el fabricante de los EPI.
- Llevarlo puesto mientras se esté expuesto al riesgo y en las zonas en que esté establecida la obligatoriedad de uso.



Protección obligatoria de la vista



Protección obligatoria de la cabeza



Protección obligatoria del oído



Protección obligatoria de las vías respiratorias



Protección obligatoria de los pies



Protección obligatoria de las manos



Protección obligatoria del cuerpo



Protección obligatoria de la cara



Protección individual obligatoria contra caídas



Protección obligatoria para peatones

- Controlar su correcto estado. La eficacia del EPI depende en gran medida de su adecuado mantenimiento y limpieza o desinfección. Por ello, su cuidado deberá hacerse siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Colocar el EPI después de su utilización en el lugar previsto para ello.
- Informar de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el EPI que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.

EQUIPOS DE TRABAJO ELÉCTRICOS

RIESGOS
Golpes o cortes. Proyección de fragmentos o partículas. Contactos eléctricos.

CAUSAS
Contacto con elementos móviles del equipo. Mantenimiento inapropiado. Utilización no conforme a instrucciones del fabricante.

MEDIDAS PREVENTIVAS: INSTALACIÓN

- El cuadro eléctrico al que se conecte el equipo debe contar con interruptores diferenciales que detecten posibles contactos eléctricos indirectos y con interruptores magnetotérmicos que corten el suministro en caso de calentamiento de la instalación.
- La instalación debe ser conforme a lo dispuesto en el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión.
- No anular los dispositivos de seguridad del cuadro eléctrico.
- Comprobar que el equipo está anclado o sujeto de forma que no pueda caer, volcar o desplazarse de forma incontrolada.



MEDIDAS PREVENTIVAS ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD

- Los equipos deben contar con marcado CE, declaración de conformidad y manual de instrucciones.
- Leer detenidamente el manual de instrucciones.
- Realizar una revisión de los equipos desechando aquellos en los que se detecte algún dispositivo de seguridad en mal estado: carcasa deteriorada, cable de conexión en mal estado, resguardos de seguridad anulados, etc..
- Cooperar con el empresario para el buen mantenimiento de los equipos de trabajo y los dispositivos de seguridad, avisando cuando se detecten deficiencias en los mismos.
- No efectuar reparaciones provisionales que puedan dañar sus sistemas de protección.
- Utilizar solamente accesorios y dispositivos adaptables a los equipos indicados en su manual de instrucciones.
- Los equipos de trabajo utilizados en emplazamientos muy conductores, deben ser de Clase III.
- En locales húmedos, adoptar las medidas necesarias en previsión de riesgos eléctricos: guantes aislantes, taburetes de madera, transformador de seguridad, etc.
- No utilizar equipos de trabajo en atmósferas explosivas, a no ser que estén preparadas para ello.



MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE LA UTILIZACIÓN DE EQUIPOS ELÉCTRICOS

- Limitar el uso de cables de extensión a disposiciones puntuales, siendo éstos apropiados, con conexión a tierra. Evitar extender cables o alargadores en zonas con paso de personas o vehículos sin la protección adecuadamente resistente.
- Disponer de iluminación suficiente en la zona de uso del equipo.
- Evitar la presencia de personas ajenas en las zonas de trabajo.
- Utilizar ropa ajustada, llevar el pelo recogido y no utilizar cadenas, pulseras o anillos, que puedan ser arrastradas por partes móviles de los equipos.
- La postura de trabajo debe permitir ejecutar el trabajo de forma estable.
- Sujetar firmemente las piezas con las que se vaya a trabajar.
- Desconectar de la red siempre que se vaya a manipular el equipo (cambios de útil, mantenimientos, etc.), a través de la clavija de enchufe siempre y no del cable de alimentación. Los tirones en el cable de alimentación pueden causar roturas de hilos internos y/o pérdidas de aislamiento.
- No dejar los equipos conectados si no están en uso.

MEDIDAS PREVENTIVAS AL FINALIZAR LOS TRABAJOS



- Efectuar las reparaciones por personal especializado.
- Realizar el mantenimiento conforme a las instrucciones del fabricante. Llevar a cabo las operaciones de mantenimiento, revisión o reparación con el equipo desconectado, a no ser que el manual de instrucciones indique lo contrario.

ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral es el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento frente a determinados aspectos adversos o nocivos de la organización, el contenido o el entorno. Se caracteriza por los altos niveles de excitación y angustia, con la sensación de no poder hacer nada frente a la situación.”
DGEAS de la Comisión Europea

Las personas experimentan estrés cuando sienten que existe un desequilibrio entre lo que se les pide y los recursos personales y del entorno que poseen para hacer frente a esa demanda.

Manifestaciones del estrés

- **Plano emocional:** reacciones de ansiedad, depresión, sentimientos de desesperanza y desamparo.
- **Plano cognitivo:** problemas de concentración, dificultad para aprender, sintetizar, ser creativos. (Estos problemas pueden convertirse en una disfunción)
- **Plano conductual:** pueden aparecer comportamientos nocivos para la salud como abuso de alcohol, tabaco, estimulantes... También Pueden aparecer conductas violentas o antisociales.
- **Plano fisiológico:** alteraciones digestivas, respiratorias, cardiovasculares, de la piel, en el sistema inmunitario, y en el sistema músculo-esquelético (dolores espalda, contracturas...).

Además de estas consecuencias, el estrés relacionado con el trabajo puede agravar cualquier enfermedad (el estrés afecta al sistema inmunológico), sea cual sea su causa principal.

Las causas del estrés

Existen dos tipos de factores del ambiente laboral que pueden causar estrés: riesgos físicos (ruido, temperatura, falta de iluminación...) y riesgos psicosociales (aspectos del diseño, gestión y organización del trabajo).

Los **factores laborales** que pueden causar estrés pueden dividirse en dos grupos:

CONTEXTO LABORAL	CONTENIDO LABORAL
Mala comunicación	Problemas para disponer del material, equipos adecuados
Ambigüedad y conflicto de funciones	Falta de variedad en las tareas
Inseguridad laboral y profesional	Ciclos de trabajo breves
Poca participación en la toma de decisiones	Sobrecarga o infracarga de tarea
Falta de control sobre el trabajo	Elevado ritmo de trabajo
Aislamiento social y físico	Falta de control sobre el trabajo
	Trabajo a turnos y nocturnidad

Sin embargo, las personas no vivimos aisladas de nuestro entorno por lo que además de afectarnos estos factores laborales, muchos otros aspectos de nuestras vidas pueden estar influyendo en la aparición del estrés:

Factores sociales

A lo largo de nuestras vidas, van ocurriendo acontecimientos que nos obligan a readaptarnos continuamente (pérdidas, divorcios, evolución familiar...).

ESTRÉS LABORAL

Factores individuales

Al igual que existen diferencias entre las personas, también existen diferencias individuales en la forma de interpretar y valorar las situaciones y estímulos como estresantes.

El que definamos una situación como estresante dependerá del tipo de valoración que hagamos de ese estímulo o hecho determinado y de los recursos propios de afrontamiento que tengamos.

En esta valoración están influyendo nuestras actitudes y creencias personales, es decir, nuestra manera de ver el mundo. Para unas personas puede ser muy estresante el tener que tratar con clientes y para otras puede serlo el trabajar con ordenadores.

El tipo de personalidad es un factor que está modulando nuestras reacciones al estrés. Nuestros hábitos de vida, nuestra manera de afrontar las cosas, autoestima, etc., están mediando entre la situación estresante y nuestra reacción ante ella.

Existe un tipo de personalidad que tiene una mayor probabilidad de padecer estrés, es la Personalidad Tipo A. Este tipo de personas se identifican por las siguientes características: Controlador, Competitivo, Hostil, Dependiente del trabajo, Suspica, Apremiado y apremiante de tiempo.

Factores entorno físico

Son factores ambientales que se convierten en estresores dentro de nuestra vida cotidiana como la contaminación, exceso de ruido ambiental, dificultades de transporte, etc.

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

A NIVEL DE EMPRESA	A NIVEL INDIVIDUAL
Reordenación de tareas	Desarrollo de conductas que eliminen la fuente de estrés, que neutralicen las consecuencias negativas del mismo
Medidas organizativas, ergonómicas y medio ambientales	Entrenamiento en solución de problemas
Promover la participación	Estrategias de asertividad
Comunicación (interna y operativa)	Manejo eficaz del tiempo
Formación e información apropiada	Desconectar del trabajo fuera de la jornada laboral
Mejorar la capacidad para afrontar situaciones estresantes, etc.	Practicar técnicas de relajación
Fomentar la toma de decisiones, la transmisión de la información y las relaciones interpersonales	Tomar pequeños descansos durante la jornada (5' / h.)
Comunicar con eficacia	Marcarse objetivos reales y factibles de conseguir
Resolver los problemas	Tomar decisiones y autoafirmarse
	Utilizar el pensamiento crítico

ESTRÉS LABORAL

CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

A NIVEL DE EMPRESA	A NIVEL INDIVIDUAL
Diseñar horarios de trabajo para que no entren en conflicto con las exigencias y responsabilidades no relacionadas con el trabajo	Aprenda a reconocer cuáles son sus reacciones al estrés
Permitir que los trabajadores tomen parte en las decisiones o actuaciones que afecten a sus puestos de trabajo	Identifique las fuentes u origen de su estrés y no se deje acelerar por las pequeñas preocupaciones
Asegurarse de que las tareas sean compatibles con las capacidades y recursos del trabajador y prever un tiempo de recuperación en el caso de tareas especialmente arduas, físicas y mentales	No se atormenta por los “y si... y no pierda la cabeza por lo que no tiene remedio, ya son cosas del pasado
Diseñar las tareas para que tengan sentido, y den oportunidad de poner en práctica los conocimientos	Busque compensaciones (familia, trabajo, etc.)
Definir claramente los roles y responsabilidades en el trabajo	Dé y acepte apoyo social
Dar oportunidad de interacción social	Sea realista y evite luchar contra molinos de viento
Evitar ambigüedad en cuestiones como la seguridad del empleo y el desarrollo de la carrera; potenciar el aprendizaje permanente y la empleabilidad	Haga ejercicio físico para descargar la energía contenida por el estrés

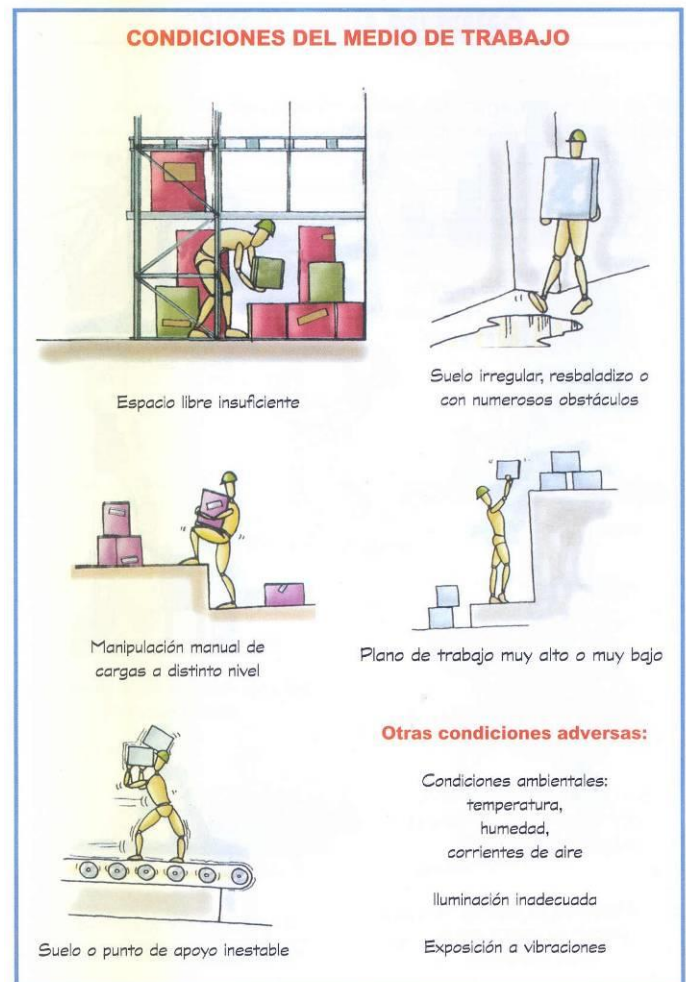
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Manipulación manual de cargas, operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar, si se manipula en condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.)

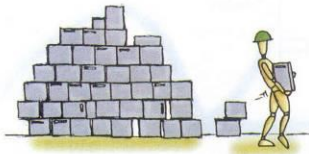
La manipulación manual de cargas puede estar afectada por determinadas circunstancias como:

- Características de la carga que dificultan el manejo
- Situaciones que requieren esfuerzos físicos considerables.
- Medio de trabajo inadecuado.
- Condiciones inapropiadas de manipulación.
- Factores individuales.

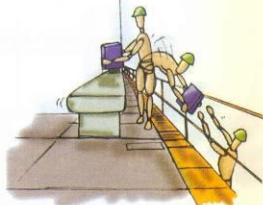


MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

ESFUERZO FÍSICO REQUERIDO



Esfuerzo físico excesivo: reiteraciones en la manipulación de cargas unitarias, etc.



Movimiento de torsión o de flexión del tronco



Posturas mantenidas



Esfuerzo realizado con el cuerpo en posición inestable

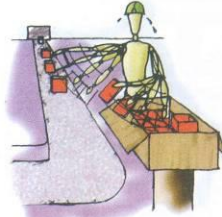


Necesidad de modificar la posición de agarre con la carga suspendida



El esfuerzo puede acarrear un movimiento brusco de la carga

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD



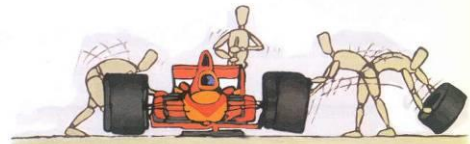
Frecuencia y duración de la manipulación



Reposos o recuperación insuficiente



Distancias de transporte muy grandes



Ritmo de trabajo impuesto sin posibilidad de cambio

FACTORES INDIVIDUALES



Aptitud física disminuida



Ropa inadecuada: calzado, guantes, equipos de protección individual, etc.



Formación o conocimiento insuficiente

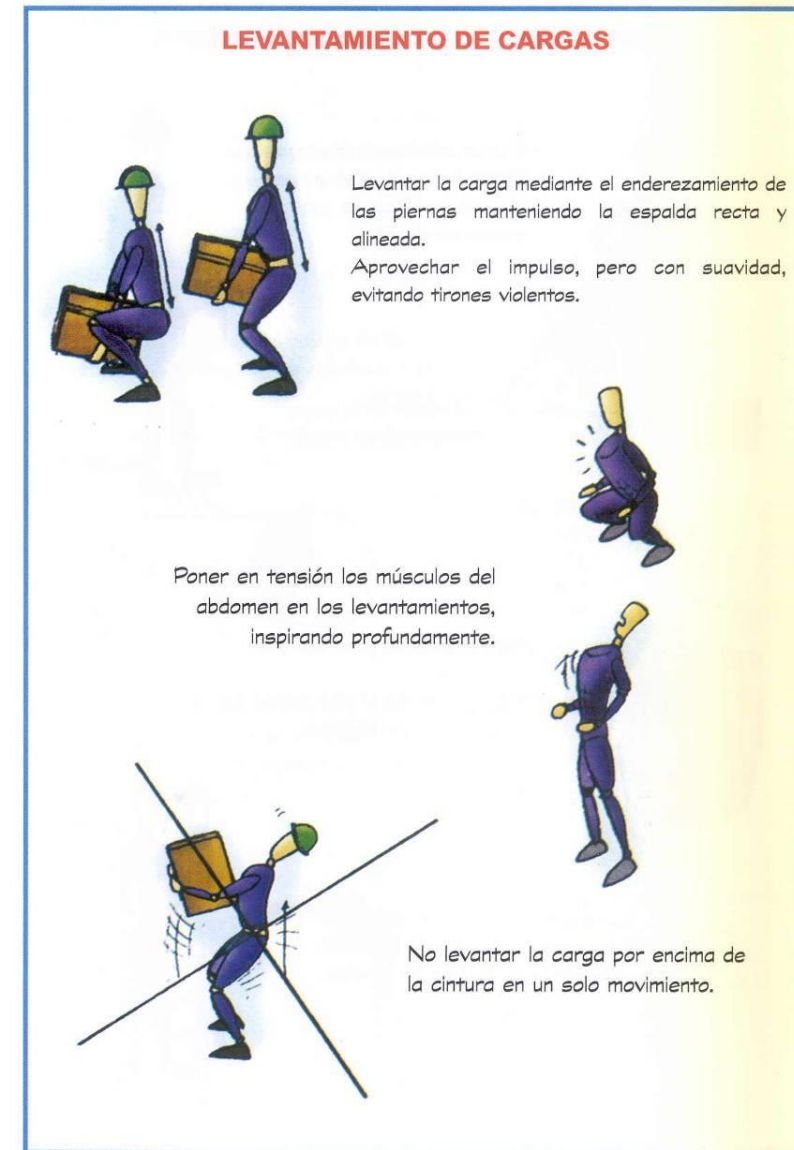
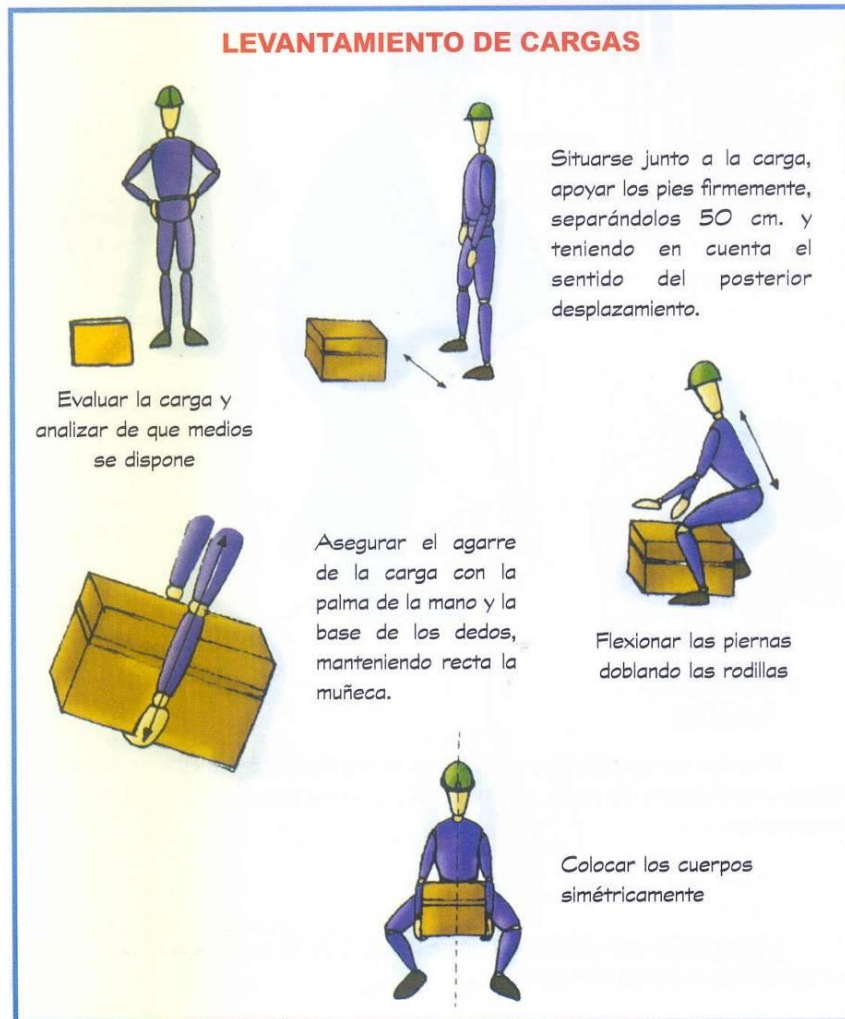


Patologías dorsolumbares

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

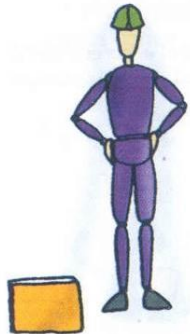
La existencia de riesgos no tiene por qué implicar daños o accidentes; para evitar estos efectos hay que controlar las situaciones teniendo en cuenta aspectos tales como:

- Levantamiento de cargas
- Transporte y sujeción de cargas.



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

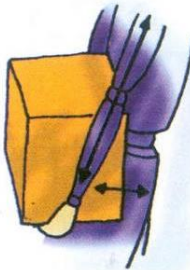
TRANSPORTE Y SUJECCIÓN DE CARGAS



Evaluar inicialmente la carga.
Determinar qué se va a hacer
con ella y analizar de qué
medios se dispone



Transportar la carga
manteniéndose erguido



Aproximar la carga al cuerpo.

Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo
y lo más tensos posibles.



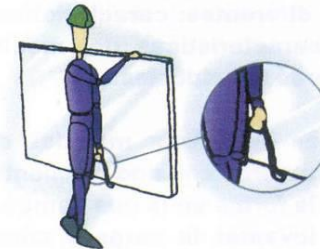
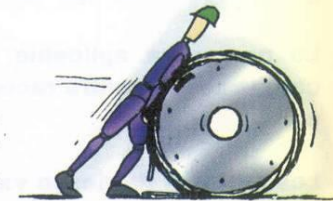
Evitar las torsiones con cargas; se
deberá girar todo el cuerpo mediante
pequeños movimientos de los pies.

TRANSPORTE Y SUJECCIÓN DE CARGAS



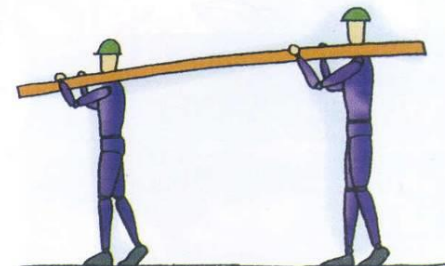
Llevar la cabeza con el mentón
ligeramente hacia dentro

Aprovechar el peso del cuerpo de forma
efectiva para empujar los objetos o tirar
de ellos



Utilizar siempre que sea posible
mecanismos auxiliares de elevación
de cargas: cinchas, yugos, etc.

Cuando el transporte
lo realicen varias
personas, desplazar
ligeramente a la
persona de atrás
respecto al de
delante (para facilitar
la visibilidad) y andar
a contrapié



En el caso de que el transporte
lo realicen varias personas,
situarlos de forma adecuada
para un correcto reparto de la
carga: los más bajos hacia
delante en el sentido de la
marcha

SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itínere, en misión)

Los Accidentes Laborales de Tráfico (ALT) constituyen un problema de seguridad en todos los países, y afectan a todas las empresas y sus trabajadores; por lo tanto, las técnicas de prevención de estos accidentes se deben aplicar a cualquier tipo de empresa, independientemente de su tamaño o sector de actividad. Dentro de los ALT se pueden considerar los **ALT in itínere** (de casa al trabajo y viceversa) y los **ALT en misión** (por motivo del trabajo).

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL CONDUCTOR

Muchos de los accidentes son originados POR IMPRUDENCIA del conductor

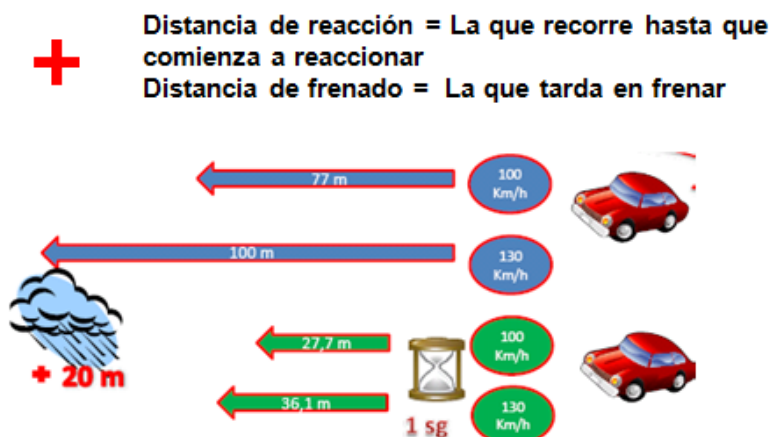
- Es obligatorio usar siempre el **cinturón de seguridad**.
- Si conduce moto, **es obligatorio usar de casco de protección**.
- Procurar conducir siempre con **ambas manos en el volante**: no fumar, comer, beber, manipular el GPS ni el móvil, mientras se conduce.
- **Evitar distracciones: mantener la concentración en la conducción.**
 - **No utilizar los dispositivos móviles (móvil, tablet, ...) de comunicación durante la conducción.**
 - Aunque no esté prohibido, **se recomienda no utilizar dispositivos de manos libres durante la conducción** (detener el coche y atender la llamada cuando sea posible)
- **Respetar siempre los límites de velocidad.**
- **De noche disminuir su velocidad**, circulando a aquella que le permita frenar siempre dentro del espacio visible y dentro de la distancia de seguridad.

No correr. Lo importante ES LLEGAR



DISTANCIA DE SEGURIDAD

La distancia necesaria para que el conductor detenga el vehículo



- Mantener la distancia de seguridad.
- Procurar salir con la antelación necesaria para llegar a tiempo a su destino.
- Utilizar calzado apropiado; los tacones altos y suelas deslizantes, representan un peligro al no controlar bien los pedales.
- Respetar las **señales de tráfico** (límites de velocidad, señales de preferencia de paso...).
- No saltarse nunca un semáforo en rojo.

SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itinere, en misión)

**En los desplazamientos nunca está sólo.
SEA TOLERANTE CON LOS ERRORES DE OTROS**

- Señalar anticipadamente los cambios de dirección con los intermitentes.
- Respetar los **pasos de cebra**; todos somos peatones en algún momento.
- Si conduce una moto, circular en línea recta, no metiéndose entre los coches.
- Vigilar la medicación y sus efectos secundarios; pueden afectar a la conducción.



- Respetar las preferencias de paso en gloriets e intersecciones.
- EVITAR LOS ACCIDENTES, aunque tenga preferencia de paso.
- En los adelantamientos, ASEGURARSE QUE LO HACE EN CONDICIONES SEGURAS, aunque se lo permita la señalización de la vía.
- Facilitar el adelantamiento a quien pretenda hacerlo.
- Mantener toda la precaución durante la conducción: PUEDEN APARECER SITUACIONES IMPREVISTAS (animales sueltos, niños, balsas de agua, placas de hielo, averías, pinchazos, reventones de neumáticos, obstáculos...)

No conducir bajo los efectos



del ALCOHOL y las DROGAS

ESTADO DEL VEHÍCULO

El uso y el paso del tiempo provocan en los vehículos un desgaste, con el consiguiente riesgo de avería y/o de accidente.

MANTENER SU VEHÍCULO EN CONDICIONES ÓPTIMAS de funcionamiento según su estado e indicaciones del fabricante.



- Revisar periódicamente el estado de los neumáticos y de los frenos.
- Además de las revisiones obligatorias (ITV, fabricante...), le recomendamos realizar usted mismo inspecciones periódicas, para tener siempre el coche a punto.

NO REALIZAR OPERACIONES DE MANTENIMIENTO si no sabe perfectamente cómo llevarlas a cabo

SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itinere, en misión)

CONDICIONES DE LA VÍA DE CIRCULACIÓN Y AMBIENTALES

Otras causas de los accidentes son la deficiencia en el diseño vial, la señalización, mala iluminación de las vías, superficies en mal estado, mal acabadas y/o demasiado lisas, factores climatológicos adversos (lluvia, niebla, viento, nieve, granizo, etc.)...

- **Disminuir la velocidad** en función de las **condiciones de visibilidad y tráfico**.
- **Aumentar la distancia de seguridad** con respecto al vehículo que circula delante, para tener mayor tiempo de reacción, de frenada, y evitar que el barrillo que se forma después de la lluvia pueda ser el origen de un deslizamiento indeseado.
- **Frenar de forma suave**, evitando el bloqueo del automóvil.
- **Extremar la atención** al tomar las **curvas, rampas y pendientes**.
- **Encender las luces de cruce** para mejorar la visibilidad.
- Si hay **nieve o hielo** abundantes: colocar **cadenas** en ruedas motrices.
- Si hay **viento fuerte**, **sujetar firmemente el volante y disminuir la velocidad**.

**PIENSE POR ADELANTADO lo que puede ocurrir
y esté preparado para cualquier emergencia**

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL PEATÓN

Como peatón debe conocer las reglas de seguridad del tráfico, y respetarlas.

- **Al cruzar la calzada:**
 - Hacerlo cuando esté seguro de que no viene ningún vehículo. ¡No precipitarse!.
 - Respetar los semáforos.
 - Utilizar los pasos señalizados (pasos de cebra).
 - Hacerlo en línea recta, de manera que esté sobre la vía el menor tiempo posible.
 - No cruzar distraídamente una calle.
 - No entretenerse, pero no correr para no tropezarse con los demás peatones.
 - Si la circulación está regulada por agentes de tráfico, seguir las indicaciones que éstos hagan.
 - No cruzar por delante de un vehículo parado, sobre todo si es voluminoso (un autobús), ya que puede venir otro por detrás y no podrá verlo.
- **Al andar por la calle:**
 - Caminar por las aceras, en caso de no existir éstas circule lo más cerca posible del margen de la calzada.
 - No pasar por debajo de lugares peligrosos (escaleras de mano, andamios...)
 - Prestar atención a las posibles entradas y salidas de vehículos de los garajes.
 - Si el suelo está mojado, hay barro, hielo, extremar las precauciones. No correr.
 - Procurar utilizar calzado antideslizante.
- **Al andar por la carretera:**
 - Si tiene que transitar como peatón por vías urbanas o interurbanas, hacerlo siempre por la izquierda, de tal manera que tenga los vehículos de frente para poder verlos, en fila de a uno y lo más cerca del borde de la calzada y sin detenciones innecesarias.
 - Prestar atención a las señales (acústicas o luminosas) que hacen los conductores de vehículos para avisar de su proximidad.



SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itínere, en misión)

RECOMENDACIONES CICLISTAS

Un ciclista muere cada cuatro días aproximadamente, lo que pone de relieve dos circunstancias preocupantes:

- ✓ La falta de conciencia del ciclista sobre la importancia del uso correcto de la bici y la necesidad de extremar las precauciones cuando se utiliza por la vía pública.
- ✓ El escaso cuidado y la poca atención que los conductores suelen prestar a los ciclistas.
- **Durante la circulación**
 - Circular por vías con poco tráfico y con arcén, y mantenerse siempre lo más cerca posible de la derecha.
 - No circular en sentido contrario y tampoco en pelotón o en paralelo si no existe buena visibilidad o cuando ello pueda provocar un atasco.
 - Cuando venga un vehículo, facilitar el adelantamiento pegándose a la derecha.



- Antes de adelantar a otro vehículo o de sortear algún obstáculo, comprobar que no viene nadie y señalizar la maniobra.
- Respetar la prioridad de los otros vehículos y no apurar al cruzar semáforos o intersecciones, ni al incorporarse a otras vías o rotondas.
- En cruces, intersecciones y rotondas, disminuir la velocidad y asegurarse de que el resto de vehículos respeta la prioridad.
- En atascos o con tráfico lento, no hacer zigzag entre el resto de vehículos.
- Señalizar siempre los cambios de dirección.
- Circular siempre con casco homologado.
- Usar prendas con elementos reflectantes, sobre todo de noche o cuando haya poca visibilidad.
- En caso de utilizar pantalón largo, emplear algún dispositivo para no se pueda enganchar con la cadena.

ACCIDENTES EN TRANSPORTE PÚBLICO

El número de accidentes en transporte público es muy inferior al número de accidentes en vehículos privados; no obstante conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

- No subir nunca a un vehículo en marcha.
- No intentar subir si va demasiado lleno. Al cerrar las puertas puede sufrir un incidente desagradable.
- Si viaja en metro, no acercarse al borde del andén.
- Una vez suene la señal de cierre, no intentar entrar. Podría quedarse atrapado entre las puertas.



TAREAS DE LIMPIEZA

A continuación se indican los riesgos más frecuentes a los que están expuestos los trabajadores que realizan tareas de limpieza, así como una serie de medidas preventivas a adoptar:

CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL:

- Recoger los cables sueltos.
- Dejar libres de obstáculos las zonas de paso.
- Colocar señales de advertencia en las zonas que acaban de ser fregadas y puedan ser atravesadas por trabajadores / usuarios.
- Recoger inmediatamente cualquier derrame de agua u otro tipo de sustancia.
- Prestar atención a los desniveles, irregularidades o desperfectos del suelo.
- No circular con prisas por escaleras; no correr ni saltar escalones.
- Utilizar calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón.



GOLPES O CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS



- Antes de retirar cualquier objeto o pasar la bayeta, inspeccionar su estado (bordes cortantes, presencia de clavos o astillas, etc.) para detectar la posibilidad de que puedan caer o producir cortes o pinchazos.
- No introducir las manos en las papeleras y cubos de basura para reducir el volumen.
- Los vidrios rotos nunca se recogerán con las manos, se realizará con cepillo y recogedor. Se recomienda disponer de recipientes rígidos para la recogida de cristales rotos y otros objetos punzantes o cortantes.

CONTACTOS ELÉCTRICOS

- Asegurarse de la ausencia de corriente en el caso de limpiar luminarias.
- No usar ni tocar aparatos, interruptores eléctricos con manos mojadas o descalzo, aunque el suelo esté seco.
- No pasar la fregona mojada sobre torretas, bases múltiples o bases de clavijas conexionadas.

RIESGOS DERIVADOS DEL USO DE PRODUCTOS QUÍMICOS DE USO DOMÉSTICO

- Antes de utilizar cualquier producto, leer en la etiqueta del producto los riesgos y medidas de seguridad a adoptar.
- Exigir que los envases estén correctamente etiquetados. Los productos se mantendrán en sus envases originales. En caso de trasvase, se etiquetarán adecuadamente los nuevos envases.
- Nunca trasvasar productos químicos a envases de bebidas o alimentos ni siquiera etiquetándolos.
- No mezclar los productos de limpieza, pueden formarse gases peligrosos o reacciones con desprendimiento de calor que originan salpicaduras que pueden producir quemaduras.
- Utilizar guantes de protección contra agresiones químicas durante el uso productos de limpieza.
- Ventilar los locales pequeños (aseos / vestuarios) durante y después de la limpieza.
- Guardar los envases bien cerrados, ordenados, en lugar seco y fuera de focos de calor.
- No comer, beber ni fumar cuando se usen productos de limpieza.



EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS

- No introducir las manos en cisternas, papeleras o recipientes que claramente no se vea su interior.
- Lavarse las manos antes y después de las tareas con abundante agua y jabón.
- Utilizar guantes de protección contra microorganismos en las tareas de limpieza de aseos y vestuarios.

POSTURAS FORZADAS

- Se recomienda utilizar medios de trabajo ergonómicos: cubos con escurridor de palanca, con ruedas; utilización de palos de fregona y escoba con las dimensiones apropiadas, para evitar malas posturas.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Calzado de seguridad (con suela antideslizante)		Guantes de protección contra microorganismos Guantes de protección contra agresiones químicas	
--	---	--	---

TRANSPALETA MANUAL

La transpaleta manual es un tipo de carretilla manual que constituye un equipo básico, por su sencillez y eficacia, y que tiene un uso generalizado en la manutención y traslado horizontal de cargas unitarias sobre palets, desde los lugares de operación, generalmente las máquinas, a los lugares de almacenamiento o viceversa.

La transpaleta manual es una carretilla trasladable a brazo, equipada con una horquilla formada por dos brazos paralelos horizontales unidos sólidamente a un cabezal vertical provisto de ruedas en tres puntos de apoyo sobre el suelo y que puede levantar y transportar paletas o recipientes especialmente concebidos para este uso.



ELEMENTOS DE SEGURIDAD



Empuñadura ergonómica que facilite la realización de las maniobras.



Freno de inmovilización que impide el movimiento de la transpaleta durante su transporte (por ej. en camiones de reparto).



Se recomienda proteger las ruedas directrices con algún tipo de carenado que impida el atrapamiento accidental de los pies del operario u otro que se encuentre en las proximidades.

- Deberá disponer del manual de instrucciones y seguir las indicaciones y pautas incluidas en el mismo.
- No debe utilizarse en rampas o en ciertas condiciones desfavorables como la superficie en mal estado, irregular o deslizante.
- Respetar la capacidad máxima de las transpaletas manuales indicada por el fabricante para evitar esfuerzos requeridos para arrastrar la carga.
- Se recomienda limitar la utilización de la transpaleta manual para transporte de cargas que no superen los 1500 kg. Para pesos superiores se deberán utilizar equipos de manipulación mecánica.

CONDICIONES ZONA DE TRABAJO

- La superficies de tránsito deberán ser de resistencia suficiente, llanas y libres de irregularidades.
- Los pasillos de circulación deberán estar delimitados y libres de objetos y de una anchura suficiente a la carga manipulada.

TRANSPALETA MANUAL

- Mantener en buen estado de limpieza las zonas y lugares de paso de las transpaletas para evitar el deslizamiento de las mismas o del propio operario que las maneja.

PAUTAS DE CARGA Y DESCARGA DE MATERIAL

Antes de manipular una carga se deberá comprobar que:

- el peso de la carga a manipular es el adecuado para la capacidad de carga de la transpaleta.
- los palets utilizados se encuentran en buen estado y son adecuados a la carga que debe soportar.
- las cargas están equilibradas y aseguradas para evitar los desplomes.
- la longitud de los palets es mayor que la longitud de las horquillas de la transpaleta, para evitar dañar otras cargas.
- se introducen las horquillas por la parte más estrecha del palet hasta el fondo por debajo de las cargas, asegurándose que las horquillas están bien centradas.
- no se eleva la carga con sólo un brazo de la horquilla.
- antes de efectuar la maniobra de bajada de la carga, no haya nada que pueda dañarse o desestabilizar la carga al ser depositada en el suelo. También se debe comprobar que no haya nadie en las proximidades que pudiera resultar atrapado por el palet en la operación de descenso del mismo.

NORMAS DE CONDUCCIÓN Y CIRCULACIÓN

Se deberán seguir las siguientes normas de conducción y circulación:

- Conducir la transpaleta tirando de ella por la empuñadura habiendo situado la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto; el trabajador avanza estirando del equipo con una mano estando situado a la derecha o izquierda de la máquina indistintamente. El brazo del trabajador y la barra de tracción constituyen una línea recta durante la tracción, lo que exige suficiente espacio despejado durante el transporte.
- Mirar en la dirección de la marcha y conservar siempre una buena visibilidad del recorrido. Si el retroceso es inevitable, debe comprobarse que no haya nada en su camino que pueda provocar un incidente.
- Supervisar la carga, sobre todo en los giros y particularmente si es muy voluminosa controlando su estabilidad.
- No utilizar la transpaleta en superficies húmedas, deslizantes o desiguales.
- No manipular la transpaleta con las manos o el calzado húmedos o con restos de grasa.
- Observar las señales y reglas de circulación en vigor en el centro de trabajo, siguiendo sólo los itinerarios fijados.
- En caso de que deba descenderse una ligera pendiente, sólo se hará si se dispone de freno y situándose el trabajador siempre por detrás de la carga. La pendiente máxima a salvar aconsejable será del 5 %.

PARADA DE LA TRANSPALETA

- No estacionar la transpaleta en un lugar que entorpezca la circulación.
- Al finalizar la jornada laboral o la utilización de la transpaleta, ésta se dejará en un lugar previsto para su estacionamiento y con el freno puesto.

NORMAS DE MANTENIMIENTO

Se deberán seguir siempre las normas de mantenimiento indicadas por el fabricante en lo referente al funcionamiento del sistema hidráulico, barra de tracción y ruedas.

Si detecta un fallo o deficiencia, deberá comunicarlo al responsable, así como dejar fuera de uso la transpaleta mediante un cartel avisador.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Calzado de seguridad
(con suela antideslizante)



Guantes de Seguridad: específicamente para la manipulación de la transpaleta no son necesarios; deben disponerse de un par para posibles emergencias o manipulaciones durante el trabajo, que sean resistentes y flexibles para no dificultar la conducción de la transpaleta.



PUENTE GRÚA

RIESGOS

- ✓ Caída objetos por desplome o derrumbamiento
- ✓ Caídas de objetos en manipulación
- ✓ Caída de objetos desprendidos
- ✓ Choque contra objetos inmóviles
- ✓ Atrapamientos por o entre objetos
- ✓ Contactos eléctricos

CAUSAS

- ✓ Deficiente estado de los accesorios de carga y dispositivos de seguridad
- ✓ Selección inadecuada de los accesorios de elevación
- ✓ Transportar carga por zonas sin visibilidad y lugares de trabajo con obstáculos
- ✓ Realización de maniobras peligrosas con la carga
- ✓ Presencia trabajadores en el radio de acción de la carga
- ✓ Espacio insuficiente para maniobrar

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Disponer del manual de instrucciones de la máquina y seguir las indicaciones de seguridad, uso y mantenimiento.
- Recibir formación específica para su manejo. Solo las personas preparadas y autorizadas, mayores de 18 años podrán operar con el puente grúa.



ANTES DE COMENZAR EL TRABAJO

- Antes de conectar la grúa a la red eléctrica, se comprobará que todos los mandos estén desactivados, en punto muerto o que no existan botoneras enclavadas
- Realizar un frenado de prueba de todos los movimientos de la grúa.
- Realizar una verificación visual y manual previa del estado de los accesorios de elevación a utilizar, con objeto de detectar posibles fisuras, alargamientos, desgastes, etc., así como de los dispositivos de seguridad realizando lentamente las maniobras de prueba.
- Comunicar al responsable los fallos y deficiencias detectadas en el puente grúa y dejarlo fuera de uso mediante un cartel avisador
- Está prohibido modificar o anular cualquier dispositivo de seguridad del puente grúa.

ENGANCHE DE LAS CARGAS

- Antes de realizar el enganche de la carga, conocer el peso de cada una de las cargas a trasladar con el fin de no sobrepasar la capacidad de carga del puente grúa y poder elegir adecuadamente los elementos de amarre.
- El equipo de elevación y sus componentes ha de tener una capacidad nominal acorde a la carga a izar.
- Consultar la carga que es capaz de soportar los accesorios de elevación con el fin de asegurarse que es el adecuado para elevar y/o transportar una carga en cuestión.
- Elegir las eslingas de ramales múltiples de suficiente longitud para evitar ángulos amplios entre los ramales (a medida que aumenta el ángulo de apertura de los ramales, disminuye la resistencia de la eslinga).
- Las operaciones con cargas utilizando gancho de elevación, se realizarán en cuatro tiempos:
 1. Eslingado de la carga.
 2. Tensado de las eslingas sin llegar a levantar la carga, para comprobar su fijación.
 3. Ligera elevación de la carga para comprobar su equilibrado (a una altura no superior a 10 cm) y verificación de que no se excede la carga máxima permitida.
 4. Elevación definitiva de la carga para su traslado.
- Elegir los puntos de fijación en la carga a elevar de tal forma que no permitan el deslizamiento de los útiles y aparejos de izado, cuidando de que estos puntos se encuentren convenientemente dispuestos con relación al centro de gravedad de la carga, sobre todo si la carga tiene una forma irregular.
- No elevar la carga de forma brusca, sino con suavidad y a la menor velocidad que sea posible.

CONSIDERACIONES SOBRE LOS ACCESORIOS Y APAREJOS DE IZADO:

- Antes de utilizar algún accesorio inspeccionar cuidadosamente todos y cada uno de los útiles y aparejos de izado que vaya a utilizar en la operación, para comprobar que se encuentran en buen estado.

PUENTE GRÚA

- Escoger los accesorios de elevación y aparejos de izado apropiados a la carga a manipular, que dispongan de marcado CE y se mantengan en buen estado de conservación.
- Los accesorios de elevación deben ser adecuados a las características de la carga tanto en su capacidad nominal como en su material.
- Nunca sobrecargar los útiles ni los aparejos de izado. Para ello elegir los adecuados en función de la carga a soportar comprobando la indicación de la carga máxima de utilización.
- En el momento de utilizar los aparejos de izado, comprobar que no estén cruzados ni torcidos, enroscados, mezclados o anudados.
- Las eslingas, cuerdas, cables y cadenas nunca se deben apoyar sobre aristas vivas ni con dobleces excesivos (con el fin de evitar su deterioro), para ello intercalar cantoneras o escuadras de protección, o bien interponer entre las eslingas y dichos cantos vivos materiales blandos, tales como: madera, caucho, trapos, cuero, etc.
- Enganchar las eslingas de tal forma que la eslinga descansa en el fondo de la curvatura del gancho (asiento) y nunca en la punta (pico).
- Realizar revisiones de accesorios de elementos de elevación de cargas y elementos de seguridad (cables, eslingas, cadenas, etc.).
- Para el transporte de cargas de longitud elevada se emplearán vigas de carga/balancines adecuados a las dimensiones de la carga a transportar.
- Realizar controles periódicos documentados de todos los accesorios de elevación, desechando aquellos que no se encuentren en correcto estado, carezcan de marcado CE o sean de un solo uso.

IZADO Y DESPLAZAMIENTO DE LA CARGA

- Antes de elevar la carga realizar una pequeña elevación para comprobar su estabilidad y en caso de que la carga se incline proceder a descender y realizar un eslingado que asegure una carga estable.
- El gancho del puente grúa ha de disponer de pestillo y es necesario garantizar que el pestillo ha cerrado completamente antes del izado de la carga.
- Elevar la carga siempre con el carro y el puente alineados con la misma tanto horizontal como verticalmente para evitar balanceos (la carga se debe encontrar suspendida horizontalmente para un desplazamiento seguro).
- Izar la carga verticalmente de tal forma que el cable de la grúa trabaje siempre en vertical (no se tirará oblicuamente de la carga puesto que el balanceo que produce podría accidentar a un compañero, además de producir sobrecargas).
- Izar la carga suavemente evitando arranques y paradas bruscas.
- Si se observa, una vez izada la carga, que ésta no se halla correctamente colocada, interrumpir la operación y bajar lentamente la carga para proceder a su correcto eslingado.
- Todos los desplazamientos se realizarán a velocidad lenta y a una altura suficiente que permita garantizar que la carga no incida sobre las máquinas u objetos del área.
- El ascenso y descenso de la carga se realizará a velocidad reducida para evitar sobretensiones en los elementos de elevación.
- No se elevarán ni arrastrarán cargas, tirando de las mismas lateralmente.
- Si se quiere invertir el sentido de la marcha, detener el mando en posición “Cero” hasta que cese el movimiento, y después conectar la marcha inversa (nunca maniobrar en contramarcha)
- No colocarse nunca debajo de ninguna carga suspendida ni transportarla por encima de trabajadores y llevar siempre la carga por delante.
- Respetar la distancia de seguridad entre la vertical de la carga y la posición del operador del puente grúa, así como de otros trabajadores que puedan estar en el trayecto de desplazamiento de la carga.
- Si se requiere la aproximación a elementos fijos de la instalación (paredes, columnas, máquinas, ...) el desplazamiento se realizará a velocidad reducida en las inmediaciones para evitar su golpeo accidental o como consecuencia del balanceo de la carga.
- Una vez desplazada la carga al punto de destino proceder a descender la carga en sentido vertical.



PUENTE GRÚA

- Depositar las cargas en el suelo, sobre calzas o travesaños, para poder retirar los accesorios de elevación sin someterlos a frotamiento entre el suelo y la carga.
- Utilizar para la manipulación de materiales pequeños útiles apropiados: cajas, jaulas, etc. El material suelto estará convenientemente flejado para evitar su caída mientras se utiliza el puente grúa.
- Seguir las instrucciones del fabricante para las actividades de riesgo especial como tiro no vertical de la carga, volteo de materiales, etc.
- Cumplir el procedimiento de trabajo específico para el uso simultáneo de varios equipos para la elevación o volteo de una carga.
- Una vez que finalice la jornada:
 - antes de abandonar el mando del equipo, poner los interruptores de mando en posición “cero” y desconectar el interruptor principal
 - dejar la grúa frenada y con los elementos de suspensión izados y sin carga
 - situar el gancho a una distancia suficiente sobre el suelo que evite la posibilidad de golpes contra el mismo por el personal de la instalación
- Almacenar correctamente las cadenas, cables, cuerdas y eslingas enrolladas en lugar destinado a ello.



PROHIBICIONES:

- Queda expresamente prohibido manejar el puente grúa por personal no autorizado ni debidamente formado.
- Está prohibido izar o mover pesos que sobrepasen la carga máxima indicada en el puente grúa.
- Queda prohibido superar la carga máxima señalada en las especificaciones de sus elementos auxiliares, ganchos, cables, cadenas, eslingas, etc.
- Está prohibido anular o modificar cualquier dispositivo de seguridad incorporado en el puente grúa (limitadores de carga, finales de carrera, dinamómetros, mando de control ...).
- Está prohibido elevar o intentar elevar elementos anclados.
- Queda totalmente prohibido el transportar cargas por encima de personas.
- Se prohíbe el paso o la permanencia de los trabajadores bajo cargas izadas.
- Está completamente prohibido el transporte de personas con la grúa.
- Queda prohibido dejar los aparatos de izar con las cargas suspendidas.
- Queda prohibido maniobrar a contramarcha.
- Queda prohibido dejar los accesorios de elevación (cadenas, eslingas, cuerdas, etc.) tiradas tras su empleo en lugares sucios o húmedos, en zonas de circulación de carretillas elevadoras y/o transpaletas, donde puedan recibir golpes o en cualquier sitio que puedan sufrir deterioros.

NORMAS DE MANTENIMIENTO

- Seguir siempre las normas de mantenimiento indicadas por el fabricante.
- Comunicar al responsable los fallos y deficiencias detectadas en el puente grúa y dejarlo fuera de uso mediante un cartel avisador.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

		
Calzado de seguridad (con suela antideslizante)	Guantes de Seguridad: específicamente para manipular el puente grúa no son necesarios; debe disponerse de un par para posibles emergencias o manipulaciones durante el trabajo, que sean resistentes y flexibles, para no dificultar la manipulación del puente grúa.	Casco de seguridad: Únicamente en el caso de que se maneje la máquina desde el suelo por medio de mando a distancia