

## Tema 10

### La Prevención de Riesgos Laborales

La Prevención de Riesgos Laborales sirve para evitar accidentes y enfermedades derivadas del trabajo.



Debemos trabajar haciendo las cosas bien.

Hacer las cosas bien significa que lo hacemos con seguridad, evitando accidentes y daños personales.



Existe una Ley que cuida de la salud de las personas que trabajan.

Es la Ley de Prevención de Riesgos Laborales



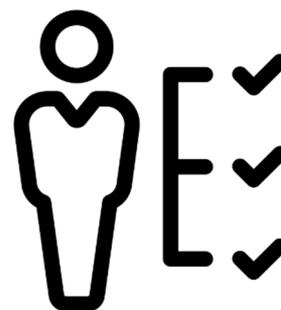
La Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Esta Ley explica que las personas trabajadoras tienen derecho a una protección eficaz de su seguridad y salud en el trabajo.

## Obligaciones de las empresas

Este derecho supone que las personas propietarias de las empresas, los empresarios o las empresarias, están obligados a proteger la salud de las personas trabajadoras.

Por eso, las empresas tienen que cumplir con obligaciones relacionadas con los siguientes temas:



### 1. Plan de Prevención y evaluación de riesgos

Las empresas tienen que tener un Plan de Prevención e identificar los riesgos de los distintos puestos de trabajo.



La empresa está obligada a evitar los riesgos.

Si no se pueden eliminar del todo, tiene que evaluarlos para reducirlos lo máximo posible.



## 2. Equipos de trabajo y medios de protección

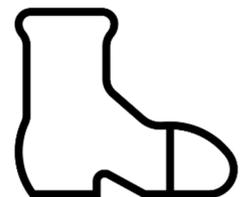
El empresario o la empresaria tiene que dar a sus trabajadores equipos de protección individual.

Y vigilar que todas las personas los utilizan correctamente.

El Equipo de protección individual son los elementos que lleva la persona para proteger su salud durante el trabajo.

La empresa debe sustituirlo cuando se deterioren por su uso, estén en mal estado o caducados.

Ejemplos de protección individual son unos zapatos con la puntera reforzada para evitar el daño en el pie si se nos cayera un elemento pesado.



### EJEMPLOS: Protección pies y piernas



O unos guantes para protegernos las manos si utilizamos productos químicos.

#### EJEMPLOS: Protección manos y brazo



A los equipos de protección individual se les suele llamar EPI por sus siglas:

**E**quipos de **P**rotección **I**ndividual.

### 3. Formación, consulta y participación de las personas trabajadoras

El empresario o la empresaria tiene que informar y consultar a las personas trabajadoras de:

- Los riesgos para la seguridad y la salud.
- Las medidas y actividades de protección y prevención.
- Las medidas de emergencia, primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores y trabajadoras.

Evacuar es poner a las personas en un lugar seguro cuando hay peligro en las instalaciones del trabajo.



## 4. Formación

La empresa debe formar en prevención de riesgos a todas las personas trabajadoras



La formación tiene que hablar de los riesgos y medidas de protección del trabajo que realiza cada uno en la empresa.

## 5. Riesgo grave e inminente

Un riesgo grave e inminente quiere decir que es muy probable que ocurra.

Un riesgo grave significa que puede provocar daños graves en la salud de los trabajadores.



Cuando exista un riesgo grave e inminente, el empresario debe dar las instrucciones necesarias para que las personas puedan parar su actividad y abandonar el lugar de trabajo.

## 6. Vigilancia de la salud

La empresa debe vigilar la salud de los trabajadores.



Para ello debe facilitar que los trabajadores por reconocimientos o pruebas médicas.

Las pruebas son de carácter voluntario.



Se realizan al inicio del trabajo y después cada cierto plazo de tiempo, 6 meses, 1 año, o varios años.

Y tienen que respetar la intimidad de la persona trabajadora.

## 7. Protección de personas trabajadoras especialmente sensibles a determinados riesgos.

Hay trabajadores que tienen una protección especial.

La protección especial puede deberse a alguno de estos motivos del trabajador:

por el riesgo de la actividad que realiza  
por su discapacidad  
por mayor sensibilidad a algunos riesgos.



El empresario tiene que tener en cuenta esas características para que estas personas puedan trabajar de forma segura.

## 8. Protección de la maternidad

El empresario debe adaptar el puesto a las mujeres trabajadoras para evitar riesgos durante su embarazo y la lactancia.



Si no es posible adaptar el puesto, se le cambiará de puesto.

Si esto tampoco es posible, la trabajadora tendrá derecho a darse de baja por riesgo en el embarazo o lactancia.

### Obligaciones de las personas trabajadoras

Los trabajadores también tienen obligaciones muy importantes en la Prevención de Riesgos Laborales.

Deben respetar las medidas de prevención y cuidar de su salud en el trabajo.

Los trabajadores tienen que:

- Usar de forma adecuada las herramientas las sustancias que tenga que manejar en su trabajo.

- Utilizar siempre los medios y equipos de protección.
- Utilizar bien los mecanismos de seguridad de las máquinas.

Por ejemplo, está prohibido retirar las protecciones de una máquina.

- Informar a los responsables o sobre cualquier situación que puede provocar un riesgo.

Por ejemplo, tienes que avisar de equipos de trabajo en mal estado o no adecuados para el trabajo a realizar.

- Con todo ello, los trabajadores ayudan al empresario a cumplir con la prevención.

Si el trabajador no cumple con sus obligaciones la empresa le sancionará.

En el Ayuntamiento de Donostia hay un Servicio de Prevención de Riesgos Laborales para tratar todos estos temas relacionados con la prevención de riesgos.

## Medidas preventivas para evitar riesgos laborales

En el siguiente apartado vamos a ver algunas medidas para evitar riesgos y accidentes sobre:

- Organización, Orden y Limpieza en el puesto
- Manipulación de cargas
- Utilización de escaleras de mano
- Posturas fijas en el trabajo
- Trabajo con Ordenadores
- Accidentes durante las salidas autorizadas y accidentes in itinere

## Organización, Orden y Limpieza

En el entorno del puesto de trabajo la falta de Organización, Orden y Limpieza puede causar accidentes.

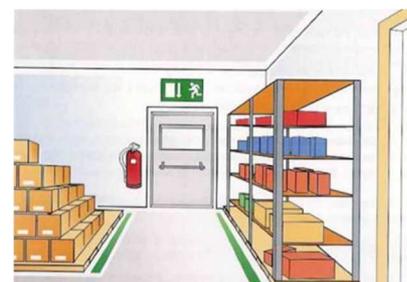
Por ejemplo, puede causar:

- Caídas, tropezones, resbalones
- Golpes con objetos
- Facilitar la propagación del fuego
- Quedarse atrapado en caso de incendio.



Evitaremos los accidentes:

- No dejando materiales alrededor del puesto ni de las máquinas de trabajo.
- Recogiendo cuanto antes los materiales sobrantes y depositándolos su contenedor.
- Limpiando los líquidos derramados en el suelo (aceite, agua, etc.)
- No obstruyendo el acceso a extintores, mangueras, salidas, pasillos, etc.



## Manipulación de cargas

Cuando manipulamos cargas hablamos de todo lo que pese más de 3 kilos.

No hay manipular grandes cargas manualmente.

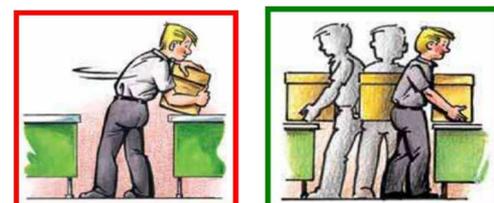
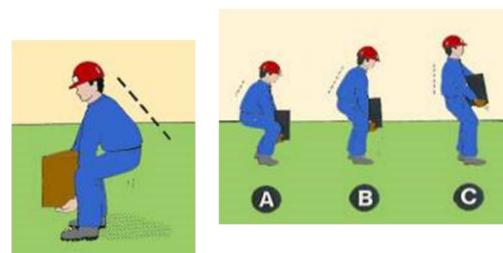
Eso puede provocar riesgo de lesiones en la columna, tirones, hernias, etc.

Medidas prevención:

- Siempre que se pueda, utiliza carros: empújalos, evitar tirar de ellos.
- Divide la carga
- Planifica el levantamiento:

Piensa qué tipo de carga es: si es papel, si es cortante, si es grande, si pesa mucho, si tiene astillas (ponerse guantes).....

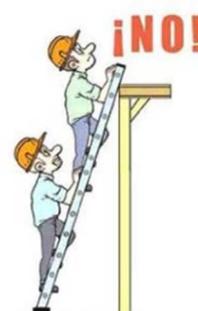
- Colócate adecuadamente:
  - mantén la espalda recta.
  - Sujeta bien la carga
  - Levántate despacio
  - Mantén la carga pegada al cuerpo
  - Evita giros de tronco
  - Si es necesario, pide ayuda a otra persona para mover objetos pesados.



## Utilización de escaleras de mano

No debes utilizar escaleras si sufres algún tipo de vértigo.

- Lleva un calzado que sujete bien los pies, con las suelas limpias de grasa, aceite u otras sustancias deslizantes.
- El ascenso y descenso se debe hacer siempre de cara a la escalera con las manos libres para poder agarrarse.
- Siempre 3 puntos en contacto: manos y pies.
- Cualquier objeto a transportar se debe llevar colgando al cuerpo o cintura.
- Solo puede ser utilizada al mismo tiempo por una persona.
- Siempre que sea posible, utiliza una plataforma de trabajo.



Para realizar trabajos sobre escaleras:

- Si los pies están a más de 2 metros del suelo, utiliza cinturón de seguridad anclado a un punto resistente.
- Fija el extremo superior de la escalera.

## Posturas fijas en el trabajo

Cuando el trabajo se realiza todo el tiempo de pie o sentado, hablamos de posturas FIJAS o estáticas.

Los problemas se originan al estar mucho tiempo en la misma postura.

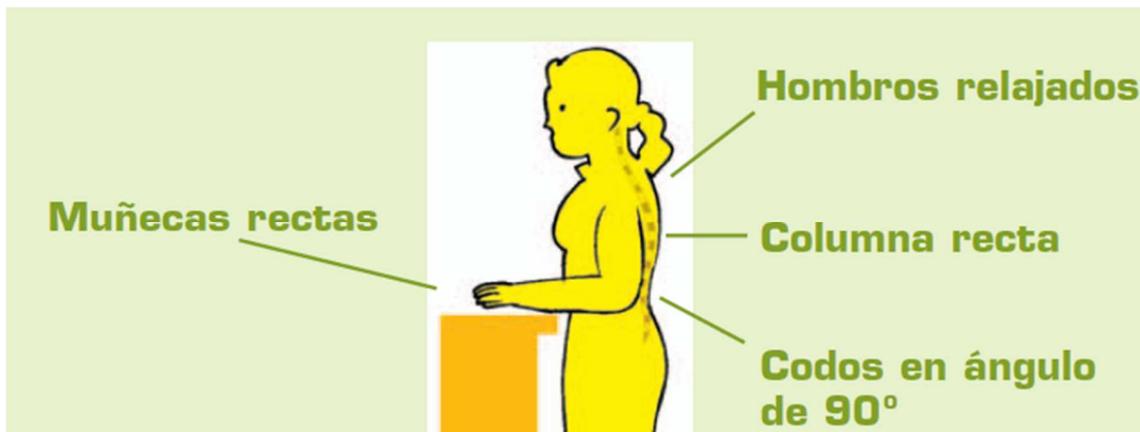
Si, además, adoptas MALAS POSTURAS en la realización del trabajo durante mucho tiempo pueden darte dolores en espalda, cuello, brazos, etc.

No se puede trabajar mucho rato:

- Con el cuello inclinado
- Con el tronco inclinado
- De rodillas
- Piernas en cuclillas
- Con los brazos por encima del hombro
- Con los brazos estirados

## Cómo evitar problemas debidos a malas posturas

En general, las posturas correctas para evitar sufrir lesiones, son estas:



- Procura que tu codo forme un ángulo de 90°, que la mayor parte del tiempo los antebrazos estén cerca de tu cuerpo.
- Evita mantener la misma postura durante toda la jornada laboral. Cambia de postura.
- Aprovecha los descansos para cambiar de postura: sentarte, andar, estirar, etc. Puedes hacer ejercicios de estiramiento.
- Evita utilizar calzado de tacón alto si permaneces mucho tiempo de pie. Tampoco utilices un calzado totalmente plano.
- Si permaneces mucho tiempo sentado, regula la altura del asiento de manera

que puedas alcanzar cómodamente los elementos que utilices en tu trabajo.

Mantén la espalda recta, apóyala en el respaldo de la silla y colócate en frente a la tarea a realizar.

## El trabajo con Ordenadores

El trabajo con Ordenadores conlleva una serie de riesgos para la salud del trabajador.

En Prevención de Riesgos Laborales al trabajo con Ordenadores también se le llama trabajo con Pantallas de Visualización de Datos.

La ley considera a un trabajador usuario de Pantallas de Visualización de Datos aquél que trabaja frente a ellas más de 4 horas por día o 20 horas por semana.

El uso continuado de pantallas puede causar:

- dolores en cuello, espalda, brazos, manos, etc.
- picor en ojos, visión borrosa, etc.
- estrés, insomnio, etc.



Algunos problemas como éstos pueden ser evitados mediante la regulación de los elementos que componen el puesto:



### LA PANTALLA

- Caracteres bien definidos, tamaño suficiente.
- Imagen estable, contraste ajustable.
- Deberá ser orientable e inclinable a voluntad.
- Altura regulable.

La altura pantalla: que la parte superior quede a la altura de los ojos.

- Sin reflejos molestos.



### EL TECLADO

- Independiente de la pantalla.
- Debe poderse inclinar.
- Tiene que haber espacio suficiente para apoyar los brazos y las manos (reposamanos).

### LA SUPERFICIE DE TRABAJO

- La mesa, poco reflectante y de dimensiones suficientes.
- Soporte de los documentos, estable y regulable.

### EL ASIENTO

- Estable, postura confortable.
- Regulable en altura.

- Respaldo reclinable.
- Si es necesario, colocar reposapiés.

## RITMO DE TRABAJO Y PAUSAS

- Tienes que tener autonomía suficiente para poder seguir tu propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas cuando lo creas conveniente.

No se trata de quedarte quieto, hay que andar, mover los músculos, activar la circulación.

Por ejemplo: puedes hacer pausa durante 10 minutos por cada 90 minutos de trabajo con pantalla.

En todo caso, no menos de una pausa cada 2 horas.

## Accidentes durante las salidas autorizadas y accidentes in itinere

En los accidentes derivados del trabajo también se incluyen los que pueden ocurrir durante los desplazamientos que haces.

Durante los que haces dentro de la jornada de trabajo o durante los trayectos desde casa al trabajo y viceversa.

A este tipo de accidentes se les llama in itinere.

### PEATONES



Si te desplazas andando, como peatón debes:

- Ir por el camino más seguro.
- Siempre circular por las aceras y no pisar los bordes.
- Cruzar por los pasos de cebra y en línea recta.  
Antes de cruzar mirar a izquierda y derecha para asegurarse de que no viene ningún vehículo.  
Cruzar rápido, no pararse ni correr.
- Al cruzar la carretera, si hay un semáforo, cruzar cuando esté en verde.  
Esperar a que paren los vehículos.
- Hacer caso a todas las señales de tráfico.  
Obedecer a los agentes de tráfico.
- En caso de caminar por la noche o por zonas oscuras, utilizar ropa que sea vea bien (clara, reflectante, etc.).

- Si vas a caminar por la carretera, caminar siempre por la izquierda y por el arcén para que veas venir a los vehículos de frente.

## CICLISTAS



Si te desplazas en bici, como ciclista debes:

- Revisar y tener siempre la bicicleta en buen estado (presión de los neumáticos, frenos, etc.)
- Utilizar el casco de seguridad.
- Respetar las señales y normas de tráfico (señales, semáforos, policía, etc.)
- Si existe carril bici (bidegorri), circular siempre por él.
- Se debe circular siempre por el lado derecho, en el sentido de la marcha, lo más pegado posible al arcén o a las aceras.
- En caso de andar en bici por la noche o por zonas oscuras, es obligatorio llevar una luz de posición blanca delantera, una luz de posición (fija) roja trasera y un reflectante rojo trasero no triangular. Si se circula por vías interurbanas, siempre hay que llevar una prenda reflectante.
- Hay que indicar con antelación cualquier maniobra o cambio de dirección.

## USUARIOS DE TRANSPORTE PÚBLICO (tren, autobús, topo, etc)



Viajando en el transporte público debes:

- Esperar tu turno en la parada sin salir a la carretera/vías.
- Subir y bajar del vehículo de forma ordenada y cuando esté parado. No bajar cuando esté en marcha ni fuera de la parada.
- Dentro del vehículo, agarrarse firmemente, para que evitar la caída si hay un frenazo (no apoyarse en las puertas si abren de forma brusca e inesperada).
- Al bajar del vehículo, cruzar por los pasos de cebra, alejado del vehículo para que el conductor te pueda ver con claridad.
- No cruzar hasta no disponer de buena visibilidad.