

## 10. Gaia

### Laneko Arriskuen Prebentzioa

Laneko arriskuen prebentzioak lanetik eratorritako istripuak eta gaixotasunak saihesteko balio du.



Gauzak ondo egiten lan egin behar dugu.

Gauzak ondo egiteak segurtasunez egiten dugula esan nahi du, istripuak eta kalte pertsonalak saihestuz.



Lan egiten duten pertsonen osasuna zaintzen duen lege bat dago.

Laneko Arriskuen Prebentzioari buruzko Legea da.

### Laneko Arriskuen Prebentzioari buruzko Legea.

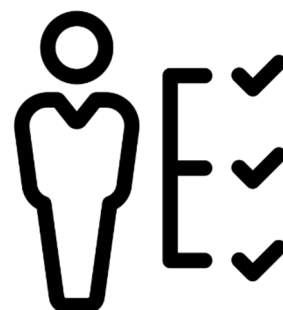
Lege horrek azaltzen du langileek eskubidea dutela laneko segurtasuna eta osasuna eraginkortasunez babesteko.



## Enpresen betebeharrak

Eskubide horrek esan nahi du enpresen jabeak, enpresaburuak, behartuta daudela langileen osasuna babestera.

Horregatik, enpresek honako gai hauekin lotutako betebeharrak bete behar dituzte:



### 1. Arriskuen prebentziorako eta ebaluaziorako plana

Enpresek prebentzio-plan bat izan behar dute, eta lanpostuen arriskuak identifikatu behar dituzte.



Enpresak arriskuak saihestu behar ditu.

Erabat ezabatu ezin badira, ebaluatu egin behar dira, ahalik eta gehien murrizteko.



## 2. Lan-ekipamenduak eta babes-bitartekoak

Enpresaburuak norbera babesteko ekipamenduak eman behar dizkie langileei.



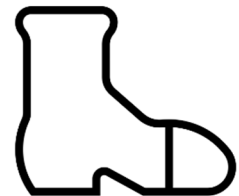
Eta zaindu pertsona guztiek behar bezala erabiltzen dituztela.

Norbera babesteko ekipamendua pertsonak lanean bere osasuna babesteko erabiltzen dituen elementuak dira.



Enpresak ordeztu egin behar ditu, erabileragatik hondatzen direnean, egoera txarrean daudenean edo epea amaitu zaienean.

Babes indibidualaren adibide dira oinpunta indartuta duten zapatak, elementu astun bat eroriko balitzaigu oinetan kalterik ez egiteko.



Adibideak: oin eta hanken babesgarriak



Edo eskularru batzuk eskuak babesteko produktu kimikoak erabiltzen baditugu.

Adibideak: esku eta besoen babesgarriak



Norbera babesteko ekipamenduei  
NBE deitzen zaie, siglengatik:  
Norbera **B**abesteko **E**kipamenduak.

### 3. Langileen prestakuntza, kontsulta eta parte-hartzea

Enpresaburuak honako informazio eta kontsulta hauek eman behar dizkie langileei:

- Segurtasunerako eta osasunerako arriskuak.
- Babes- eta prebentzio-neurriak eta -jarduerak.
- Larrialdi-neurriak, lehen sorospenak, suteen aurkako borroka eta langileen ebakuazioa.

Ebakuatzea pertsonak leku seguru batean jartzea da, laneko instalazioetan arriskua dagoenean.



## 4. Prestakuntza

Enpresak arriskuen prebentzioari buruzko prestakuntza eman behar die langile guztiei



Prestakuntzak bakoitzak enpresan egiten duen lana babesteko arriskuez eta neurriez hitz egin behar du.

## 5. Arrisku larria eta berehalakoa

Arrisku larri eta berehalako batek esan nahi du oso litekeena dela hori gertatzea.

Arrisku larriek langileen osasunean kalte larriak eragin ditzakete.



Arrisku larria eta berehalakoa dagoenean, enpresaburuak beharrezko jarraibideak eman behar ditu pertsonak beren jarduera gelditu eta lantokitik alde egin ahal izan dezaten.

## 6. Osasunaren zaintza

Enpresak langileen osasuna zaindu behar du.



Horretarako, langileei osasun-azterketak edo proba medikoak egitea erraztu behar die.

Probak borondatezkoak dira.



Lehen laneguna baino lehen egiten dira, eta, ondoren, denbora-epe jakin bakoitzean, 6 hilabete, urtebete edo urte bat baino gehiago.

Eta langilearen intimitatea errespetatu behar dute.

## 7. Arrisku jakin batzuekiko bereziki sentsibleak diren langileak babestea.

Langile batzuek babes berezia dute.

Babes berezia langilearen arrazoi hauetakoren batengatik izan daiteke:



- Egiten duen jardueraren arriskuagatik
- Desgaitasunagatik
- Arrisku batzuekiko sentsibilitate handiagoa izateagatik.

Enpresaburuak kontuan hartu behar ditu ezaugarri horiek, pertsona horiek modu seguruan lan egin ahal izateko.

## 8. Amatasuna babestea

Enpresaburuak lanpostua egokitu behar die emakume langileei, haurdunaldian eta edoskitzaroan arriskuak saihesteko.



Ezin bada lanpostua egokitu, lanpostuz aldatuko zaio.

Edoskitzaroa esnez elikatzen diren haurtxoen bizitzako aldia da, batez ere amarengandik hartzen duten esnea.

Hori ere ezinezkoa bada, langileak baja hartzeko eskubidea izango du haurdunaldian edo edoskitzaroan arriskua izateagatik.

### Langileen betebeharrak

Langileek ere oso betebeharrak garrantzitsuak dituzte Laneko Arriskuen Prebentzioan.

Prebentzio-neurriak errespetatu behar dituzte eta beren osasuna zaindu behar dute lanean.

Langileek honako hauek egin behar dituzte:

- Lanean maneiatu behar dituen substantziak behar bezala erabiltzea.
- Babes-baliabideak eta -ekipoak erabiltzea beti.

- Makinen segurtasun-mekanismoak ondo erabiltzea.

Adibidez, debekatuta dago babesak makina batetik kentzea.

- Arduradunei arriskua eragin dezakeen edozein egoerari buruzko informazioa ematea.

Adibidez, egoera txarrean dauden edo egin beharreko lanerako egokiak ez diren lan-ekipamenduen berri eman behar duzu..

- Horrekin guztiarekin, langileek prebentzioa betetzen laguntzen diote enpresaburuari.

Langileak bere betebeharrak betetzen ez baditu, enpresak zigortu egingo du.

Donostiako Udalean

Laneko Arriskuen Prebentziorako Zerbitzu bat dago arriskuen prebentzioarekin lotutako gai horiek guztiak lantzeko.



## Laneko arriskuak saihesteko prebentzio-neurriak

Hurrengo atalean,  
arriskuak eta istripuak saihesteko  
neurri batzuk aztertuko ditugu:

- Lanpostua antolatzea, ordenatzea eta garbitzea
- Kargak manipulatzea
- Esku-eskailerak erabiltzea
- Jarrera finkoak lanean
- Ordenagailuekin lan egitea
- Istripuak baimendutako irteeretan  
eta istripuak *in itinere*.

*In itinere*, etxetik lantokira  
edo lantokitik etxera  
egiten duzun ibilbidea da.

## Antolamendua, ordena eta garbiketa

Lanpostuaren inguruan, antolaketa, ordena eta garbitasun ezak istripuak eragin ditzake.

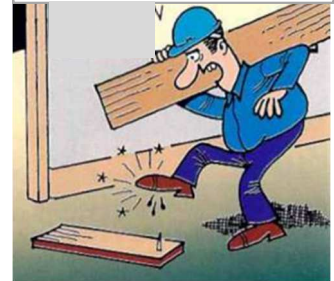
Esate baterako, honako hauek eragin ditzake:

- Erorikoak, estropezuak, irristadak
- Objektuekin kolpeak
- Suaren hedapena erraztea
- Sutea gertatuz gero, harrapatuta geratzea.

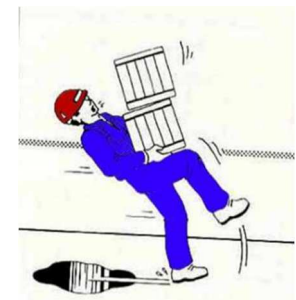
Istripuak saihesteko, jarraibide hauek bete behar ditugu:

- Ez utzi materialik ez lanpostuaren ez laneko makinen inguruan.
- Soberako materialak lehenbailehen jaso eta edukiontzian utzi.
- Garbitu lurrera isuritako likidoak (olioa, ura, etab.)
- Su-itxalgailuen, mahuken, irteeren, korridoreen eta abarren sarrera ez oztopatzea.

Ordenak eta garbitasunak oinak babesten dute.



Materialak bereizita jaso behar dira, birziklatzeko.



## Kargak manipulatzea

Kargak manipulatzeko ditugunean,  
3 kilo baino gehiago pisatzen duen guztiaz ari gara.

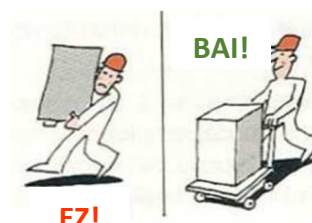


Ez dago karga handiak eskuz manipulaterik.

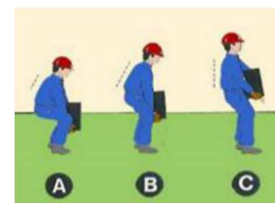
Horrek bizkarrezurrean lesioak, tiraldiak,  
herniak eta abar izateko arriskua eragin dezake.

Prebentzio-neurriak:

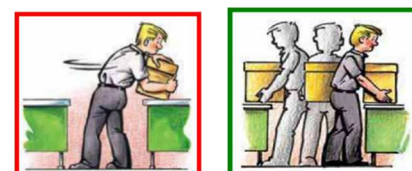
- Ahal den guztietan, karroak erabili:  
bultza itzazu, ez bota zure aldera.
- Karga zatitu.
- Planifikatu jasotzea.



Pentsatu zer karga mota den: papera den,  
ebakitzailea den, handia den, pisu handia duen,  
ezpalak dituen (eskularruak jantzi).



- Egoki jarri: bizkarra zuzen eduki.
  - Eutsi ondo zamari.
  - Zutitu poliki.
  - Karga gorputzari itsatsita eduki.
  - Ez biratu gorputz enborra.
  - Beharrezkoa bada, eskatu laguntza  
beste pertsona bati objektu astunak mugitzeko.



## Esku-eskailerak erabiltzea

Ez duzu eskailerarik erabili behar bertigoren bat baduzu.

- Oinak ondo eusten dituen oinetakoak jarri, eta zolak koipez, olio edo beste substantzia irristakor batzuek garbi ditu.
- Eskailerari begira igo eta jaitsi behar da beti, eskuak libre dituela heldu ahal izateko.
- Beti 3 puntu ukipenean: eskuak eta oinak.
- Garraiatu beharreko edozein objektu gorputzera edo gerrira zintzilik eraman behar da..
- Pertsona batek bakarrik erabil dezake aldi berean.
- Ahal den guztietan, erabili lan-plataforma bat.



Eskailera gaineko lanak egiteko:

- ✓ Oinak lurretik 2 metro baino gehiagora badaude, segurtasun-uhala erabili, puntu erresistente batera ainguratuta.
- ✓ Eskalaren goiko muturra finkatu.

## Jarrera finkoak lanean

Lana denbora guztian  
zutik edo eserita egiten denean,  
jarrera FINKO edo estatikoez ari gara.

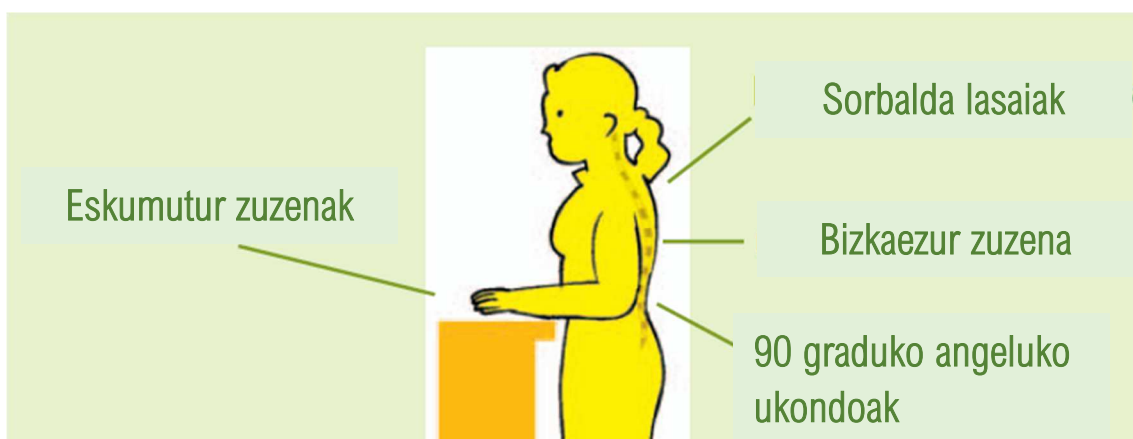
Arazoak jarrera berean denbora  
luzez egotean sortzen dira.

Gainera, lana egitean JARRERA TXARRAK  
hartzen badituzu denbora luzez, mina izan dezakezu  
bizkarrean, lepoan, besoetan eta abarretan.

- Ezin da luzaroan lan egin:
- Lepoa okertuta
- Gorputz-enborra okertuta
- Belaunikatuta
- Zangoak kokoriko edukita
- Besoak sorbalda gainetik edukita
- Besoak luzatuta edukita

## Nola saihestu jarrera txarrek eragindako arazoak

Oro har, hauek dira lesioak saihesteko jarrera egokiak:



- Saia zaitetz zure ukondoak 90<sup>o</sup>-ko angelua eratzen, denbora gehiena besaurreak zure gorputzetik hurbil egon daitezzen.
- Saihestu jarrera berari eustea lanaldi osoan. Aldatu jarrera.
- Atsedenaldiak aprobetxatu jarrera aldatzeko: eseri, ibili, luzatu, etab.

Luzatze-ariketak egin ditzakezu.

- Ez erabili takoi altuko oinetakorik denbora luzez zutik bazaude. Oinetako guztiz lauak ere ez erabili.
- Eserita denbora asko ematen baduzu, erregulatu eserlekuaren altuera, lanean erabiltzen dituzun elementuak eroso lortzeko moduan.

Bizkarra zuzen eduki,  
aulkiaren bizkarraldean jarri  
eta egin beharreko lanaren aurrean jarri.

## Ordenagailuekin lan egitea

Ordenagailuekin lan egiteak hainbat arrisku dakartza langilearen osasunerako.

Laneko Arriskuen Prebentzioan, ordenagailuekin lan egiteari Datuak Bistaratzeko Pantailekin lan egitea ere esaten zaio.

Legearen arabera, datuak bistaratzeko pantailak erabiltzen dituen langilea da egunean 4 ordu baino gehiago edo astean 20 ordu baino gehiago lan egiten duena.

Pantailak etengabe erabiltzeak zer eragin dezake?

- Mina lepoan, bizkarrean, besoetan, eskuetan, etab.
- Azkura begietan, ikusmen lausoa, etab.
- Estresa, insomnia, etab.

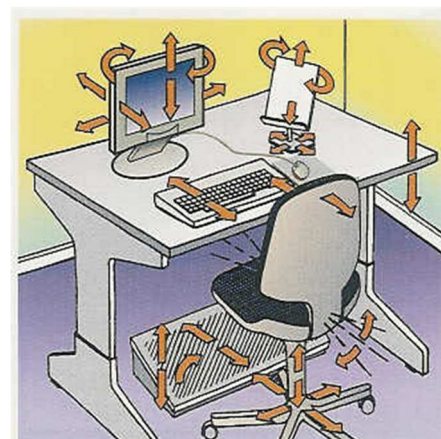


Horrelako arazo batzuk ekidin daitezke lanpostua osatzen duten elementuak arautuz:



## PANTAILA

- Ondo definitutako karaktereak, tamaina nahikoa.
- Irudi egonkorra, kontraste doigarria.
- Nahi izanez gero, orientagarria eta inklinagarria izan beharko du.
- Altuera erregulagarria.  
Pantailaren altuera: goiko aldea begien parean geratzea.
- Erreflexu gogaikarririk gabe.



Pantailadun postu baten elementuak erregulatzeko aukerak

## TEKLATUA

- Pantailarekiko independentea.
- Makurtu ahal izango da.
- Besoak eta eskuak bermatzeko adina leku egon behar da (eskuak deskantsatzeko alfonbratxoa).



## LANERAKO AZALERA

- Mahaia, ez oso islatzailea eta nahikoa neurrikoa.
- Dokumentuen euskarria, egonkorra eta erregulagarria.

## ESERLEKUA

- Egonkorra, jarrera eroso.
- Altueran erregulatzeko modukoa.
- Bizkarralde etzangarria.
- Beharrezkoa bada, jarri oin-ahulkiak.

## LAN-ERRITMOA ETA ETENALDIAK

- Autonomia nahikoa izan behar duzu zure lan-erritmoari jarraitzeko eta, egoki deritzozunean, etenaldi txikiak egiteko.

Kontua ez da geldirik egotea, ibili egin behar da, giharrak mugitu, zirkulazioa aktibatu.

Esate baterako:  
geldialdia egin dezakezu  
10 minutuz pantailarekin  
lan egiten duzun 90 minuturo.

Nolanahi ere, gutxienez etenaldi bat  
2 ordutik behin.

## Baimendutako irteeretako istripuak eta in itinere istripuak

Lanetik eratorritako istripuetan, egiten dituzun joan-etorrietan gerta daitezkeenak ere sartzen dira.

Lanaldiaren barruan edo etxetik lanera egiten dituzun joan-etorrietan, eta alderantziz.

Horrelako istripuei in itinere deitzen die.

## OINEZKOAK

Oinez mugitzen bazara, oinezko gisa:

- Bide seguruenetik joan.
- Beti espaloietatik zirkulatu eta ertzak ez zapaldu.
- Zebrabideetatik gurutzatzea, lerro zuzenean.
- Gurutzatu aurretik, begiratu ezkerretara eta eskuinetara, ibilgailurik ez datorrela ziurtatzeko.
- Gurutzatu azkar, ez gelditu ez korrika egin.
- Errepidea gurutzatzean, semaforo bat badago, berdez dagoenean gurutzatu.
- Itxaron ibilgailuak gelditu arte.
- Trafiko-seinale guztiei kasu egin. Trafikoko agenteei obeditu.



- Gauez edo gune ilunetan ibiliz gero, ondo ikusten den arropa erabili (argia, islatzailea, etab.).
- Errepidetik ibili behar baduzu, ezkerretik eta bazterbidetik ibili beti, ibilgailuak aurrez aurre etortzen ikus ditzazun.

## TXIRRINDULARIAK

Bizikletan bazabiltza, txirrindulari gisa:

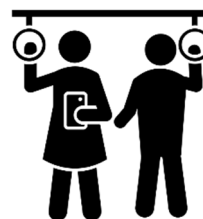
- Bizikleta beti egoera onean edukitzea eta berrikustea (neumatikoen presioa, balaztak, etab.)
- Segurtasun-kaskoa erabiltzea.
- Trafikoko seinaleak eta arauak errespetatzea (seinaleak, semaforoak, polizia, etab.)
- Bidegorririk badago, bertatik ibili beti.
- Eskuineko aldetik zirkulatu behar da beti, martxaren noranzkoan, bazterbideari edo espaloiei ahalik eta gehien itsatsita.
- Gauez edo gune ilunetan bizikletaz ibiliz gero, nahitaezkoa da aurreko posizio-argi zuri bat, atzeko posizio-argi gorri (finko) bat eta triangelu-formakoa ez den atzeko islatzaile gorri bat eramatea.
- Hiriarteko bideetan zirkulatuz gero, beti jantzi islatzaile bat eraman behar da.



- Aldez aurretik adierazi behar da edozein maniobra edo norabide-aldaketa.

## Garraio publikoaren erabiltzaileak (Trena, autobusa, topoa, etab.)

Garraio publikoan bidaiatuz,  
honako hauek egin behar dituzu:



- Geldialdian zure txanda itxaron errepidera/bideetara irten gabe. Ibilgailutik modu ordenatuan eta geldirik dagoenean igo eta jaistea.
- Ez jaitsi martxan edo geltokitik kanpo dagoenean.
- Ibilgailuaren barruan, tinko heldu, balaztarik ez erortzeko (ez bermatu ateetan bat-batean eta ustekabean irekitzen badute).
- Ibilgailutik jaistean, zebrabideetatik gurutzatu, ibilgailutik urrun, gidariak argi ikus zaitzan.
- Ez gurutzatu ikuspen ona izan arte.