

Manual de prevención de riesgos laborales para empresas externas

Coordinación de actividades empresariales en el Ayuntamiento de Barcelona



Ajuntament
de Barcelona

3	1.	Introducción
5	1.1.	Política de seguridad y salud laboral
6	1.2.	Responsabilidades del adjudicatario
7	2.	Normas de actuación en los centros de trabajo del Ayuntamiento de Barcelona para personal de otras empresas
9	2.1.	Orden y limpieza
11	2.2.	Trabajos en altura
19	2.3.	Productos químicos
22	2.4.	Equipos de protección individual
24	2.5.	Equipos de trabajo
29	2.6.	Trabajos en la vía pública
31	2.7.	Espacios confinados
34	2.8.	Riesgo eléctrico
37	2.9.	Manipulación de cargas
40	2.10.	Fatiga postural y movimientos repetitivos
42	2.11.	Pantallas de visualización de datos
46	2.12.	Emergencias
50	2.13.	Seguridad vial
56	2.14.	Riesgos psicosociales
58	2.15.	Condiciones ambientales
60	2.16.	Protección de personal especialmente sensible
64	2.17.	Vigilancia de la salud
66	3.	Legislación a tener en cuenta
68	4.	Direcciones de interés



Introducción

INTRODUCCIÓ

Uno de los objetivos del Ayuntamiento de Barcelona es fomentar la cultura de la prevención de riesgos laborales dentro de su organización, entendiendo como prevención no solo la reducción de la accidentalidad, sino también la mejora continua de las condiciones de trabajo, el compromiso con las personas y la eficiencia de la organización.

El Ayuntamiento de Barcelona dispone de un Servicio de Prevención de Riesgos Laborales que, mancomunadamente, da cobertura a los sectores municipales, distritos, organismos autónomos y entidades públicas empresariales.

Para garantizar la coordinación en la aplicación de la normativa sobre prevención de riesgos laborales cuando en el mismo centro de trabajo desarrollen actividades trabajadores de dos o más empresas o personal del Ayuntamiento de Barcelona, el Servicio de Prevención dispone de un **procedimiento de gestión para la coordinación de actividades empresariales**.

En el marco de este procedimiento, el Ayuntamiento de Barcelona informa a los empresarios concurrentes sobre los riesgos propios del centro de trabajo municipal donde desarrollarán su actividad que les puedan afectar y sobre las medidas de prevención y de emergencia correspondientes.

Asimismo, traslada también a todos los implicados las informaciones recibidas relativas a los riesgos específicos de las empresas concurrentes, en particular aquellos que se pueden ver agravados o modificados por circunstancias derivadas de la concurrencia de actividades.

POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL

El Ayuntamiento de Barcelona establece como objetivos estratégicos y permanentes la protección eficaz de la seguridad y la salud de sus empleados y empleadas municipales, como valor esencial de la organización, y la integración de la prevención de riesgos laborales en su sistema de gestión para conseguir una auténtica cultura preventiva.

El principio de actuación básico es fomentar la integración de las actuaciones preventivas en el conjunto de las actividades de la organización y en todos sus niveles jerárquicos.

De acuerdo con estos principios, el Ayuntamiento adopta los siguientes compromisos:

- › Profundizar en la garantía de cumplimiento de los requisitos legales y otros requisitos aplicables a la organización en materia de prevención de riesgos laborales.
- › Identificar, evaluar, controlar y comunicar los riesgos de las tareas derivadas de la actividad en el Ayuntamiento, con el objetivo de prevenirlos, eliminarlos o reducirlos.
- › Potenciar la formación y la sensibilización de las personas en prevención como eje fundamental para conseguir una participación eficiente y la motivación de todos los trabajadores y trabajadoras.
- › Promover mecanismos de comunicación, consulta y participación con los trabajadores y las trabajadoras y con sus representantes, manteniendo un diálogo participativo y periódico orientado a la mejora de la acción preventiva.
- › Impulsar la mejora continua de las condiciones de seguridad y salud, a través de la implantación de un sistema de gestión de seguridad y salud laboral y teniendo en cuenta el avance tecnológico y los cambios organizativos.

Esta política se difundirá a los trabajadores y las trabajadoras del Ayuntamiento, organismos autónomos y entidades públicas empresariales, empresas colaboradoras y otras partes interesadas.

RESPONSABILIDADES DEL ADJUDICATARIO



Por otra parte, este procedimiento garantiza que
toda empresa contratada por el Ayuntamiento de
Barcelona pasa a ser responsable de:

A. Disponer de un plan de prevención.

B. Entregar la información requerida por el Ayuntamiento.

C. Tener en cuenta la información recibida del Ayuntamiento en su evaluación de riesgos y en la planificación de su actividad preventiva.

D. Cumplir con las instrucciones recibidas por el Ayuntamiento.

E. Comunicar a sus trabajadores y/o subcontratados la información recibida por el Ayuntamiento antes del inicio de los trabajos y exigirles el cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.

F. Notificar por escrito, si procede, la realización de actividades o procesos objeto del contrato de referencia que reglamentariamente sean considerados como peligrosos o con riesgos especiales y, en este caso, disponer de un recurso preventivo con la formación pertinente.

G. Notificar por escrito los riesgos específicos de las actividades objeto del contrato de referencia que puedan afectar a los trabajadores del Ayuntamiento de Barcelona o de otras empresas concurrentes, en particular de aquellos riesgos que puedan verse agravados o modificados por circunstancias.

Es por eso por lo que, en el contexto de este proceso de coordinación, les hacemos entrega de una serie de normas y consignas de seguridad que tendrá que cumplir mientras trabajen en el Ayuntamiento.

Es responsabilidad de su empresa hacer llegar la información recogida en este manual a cada uno de los trabajadores que desarrollen su trabajo en el Ayuntamiento de Barcelona y garantizar el cumplimiento de las normas que se establecen.



Normas de actuación en los centros de trabajo del Ayuntamiento de Barcelona para el personal de otras empresas

NORMAS DE ACTUACIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO DEL AYUNTAMIENTO DE BARCELONA PARA EL PERSONAL DE OTRAS EMPRESAS

Las indicaciones de este manual no eximen del cumplimiento de la normativa en prevención de riesgos específica de cada sector. Con este manual solo se pretende hacer un recordatorio de las normas más básicas, dirigidas a los diferentes trabajadores que desarrollan alguna actividad laboral a través de alguna empresa contratada por el Ayuntamiento de Barcelona.

Por eso, le pedimos que lea atentamente las normas que presentamos a continuación. Si hay algún aspecto que no entiende, consúltelo con su encargado y recuerde que las normas deben cumplirse durante todo el tiempo en que permanezca en las instalaciones del Ayuntamiento de Barcelona.

Cumpla siempre las instrucciones que reciba del interlocutor del Ayuntamiento de Barcelona y de su encargado.

No circule por las instalaciones del Ayuntamiento de Barcelona si no está autorizado, ni manipule ningún equipo ni instalación del Ayuntamiento de Barcelona si no ha recibido autorización para hacerlo. Asimismo, hay que respetar la señalización de seguridad.

A continuación le recordamos una serie de normas básicas en relación con diferentes aspectos, como el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, la realización de trabajos en altura o con productos químicos, el uso de los equipos de trabajo o de protección individual, etcétera.

Si su tarea es de mantenimiento de alguna instalación o equipo, de remodelación de un centro municipal, de limpieza de cristales, de reparación, de intervención en un equipo de climatización o, simplemente, viene a realizar un asesoramiento técnico, sea cuál sea su trabajo, haga prevención.

ORDEN Y LIMPIEZA

A la hora de conseguir unas buenas condiciones de trabajo y minimizar los riesgos propios de la actividad laboral, el orden y la limpieza intervienen directamente. Cuando trabaje en las instalaciones del Ayuntamiento de Barcelona le pedimos que tenga en cuenta las siguientes normas básicas de orden y limpieza.



ORDEN Y LIMPIEZA

- › Mantenga la zona de trabajo limpia y ordenada en todo momento. Si es necesario, señálcela.
- › Asegúrese de que la iluminación de las zonas de trabajo es adecuada.
- › Delimite físicamente las tareas que puedan suponer un riesgo para terceras personas.
- › Recoja los materiales y los equipos utilizados al final de la jornada. Apile los materiales de forma segura, garantizando su estabilidad.
- › Si se ausenta, deje los equipos desconectados de las fuentes de alimentación.

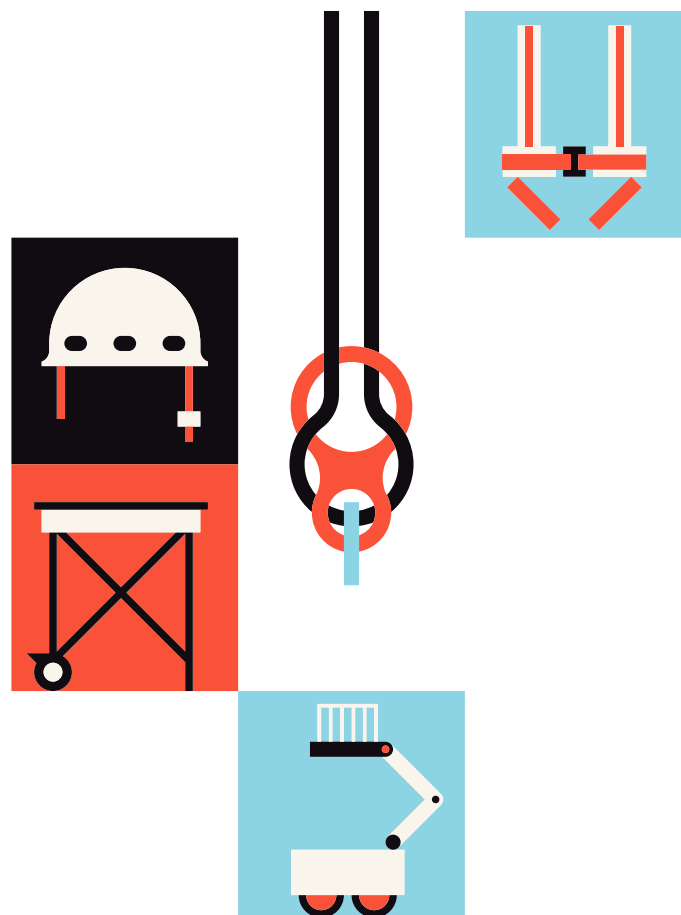
- › Si detecta alguna anomalía en alguna instalación, proceso, equipo, etcétera, tanto de su empresa como del Ayuntamiento de Barcelona, comuníquelo inmediatamente a su encargado.
- › El trabajo no se considera acabado hasta que el área queda limpia y libre de condiciones inseguras. Aproveche la limpieza como medida de control del estado del material, herramientas y equipos de trabajo.
- › Siempre que se produzca un vertido de algún producto, límpielo inmediatamente.
- › Coloque recipientes adecuados donde se generen residuos y elimínelos con la frecuencia necesaria (diariamente, semanalmente...), en función del tipo de residuo.

- › No utilice disolventes peligrosos ni productos corrosivos en la limpieza del suelo. Las operaciones de limpieza no tienen que generar peligro.
- › Controle los puntos críticos que generen suciedad.
- › No obstaculice recorridos y salidas de evacuación ni medios de extinción.
- › Señalice los suelos irregulares, mojados o con sustancias resbaladizas.
- › Proteja aperturas o desniveles.
- › Mantenga las vías de circulación libres de obstáculos.

TRABAJOS EN ALTURA

Los trabajos en altura, especialmente en tejados, escaleras y andamios, son una de las principales causas de los accidentes, a menudo por la falta de planificación y control.

Si tiene que desarrollar tareas que impliquen trabajos en altura en las dependencias municipales, no pierda de vista las siguientes normas de seguridad.



TRABAJOS EN ALTURA

> Garantice que los trabajos en altura se realicen con las medidas preventivas pertinentes. Si los equipos de protección colectiva no son aplicables o no son suficientes para impedir la caída, utilice equipos de protección individual: cinturones, cuerdas de amarre, etcétera.



Los trabajos a más de **2 metros** de altura, desde el punto de operación en el suelo, que requieren movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, solo se pueden efectuar si se utiliza un arnés de seguridad o se adoptan otras medidas de protección alternativas (plataformas elevadoras, camión cesta, andamios, etcétera). El arnés debe sujetarse con una cuerda normalizada en anclajes fijos y resistentes o en cables que formen una línea de vida.

Los trabajos a más de 5 metros de altura deben realizarse sobre andamios o sobre plataformas elevadoras, no sobre escaleras de mano.

No adopte nunca posturas forzadas ni utilice nunca medios improvisados para realizar trabajos en altura.

TRABAJOS EN ALTURA. ANDAMIOS, CUBIERTAS Y PLATAFORMAS.

› En el caso de utilizar andamios, tienen que reunir las condiciones de seguridad. Solo personal formado puede montar y desmontar estas estructuras. Deben utilizarse andamios con la marca de conformidad CE. Para el montaje del andamio no hay que utilizar piezas que estén deformadas. Hay que fijar siempre el freno en los andamios móviles.

› Ponga especial atención en los apoyos de escaleras y en la estabilidad de las plataformas. Utilice bases de apoyo en buen estado, instaladas y niveladas correctamente.

› Para trabajos en cubiertas sin protección colectiva hay que utilizar los equipos de protección individual adecuados, disponer de elementos de comunicación efectivos y trabajar en grupos de dos personas como mínimo.

› No trabaje en condiciones climatológicas desfavorables: viento excesivo, lluvia, suelo helado, etcétera.

› En caso de transportar herramientas manuales, utilice bolsas o cinturón con el fin de dejar las manos libres.

› Mantenga las distancias de seguridad con las líneas de tensión.

› Verifique periódicamente el estado de las cuerdas, cinturones y otros elementos de seguridad.

› Las plataformas de trabajo no se tienen que sobrecargar; solo se tiene que mantener el material estrictamente necesario para la continuidad de los trabajos. El reparto del material sobre la plataforma debe ser uniforme para evitar cargas puntuales que disminuyan la resistencia del conjunto.

› El acceso a las plataformas de trabajo debe hacerse solo por los lugares previstos y sus baterías tienen que cargarse en zonas abiertas, bien ventiladas y lejos de posibles llamas, chispas o fuegos. En estos lugares está prohibido fumar.

› Instale siempre barandillas y rodapiés. Coloque una red vertical de protección.

› No corra; utilice calzado con suela antideslizante.

TRABAJOS EN ALTURA Y LA INTEMPERIE

> Los días calurosos, sobre todo en trabajos a la intemperie, procure adoptar las precauciones necesarias:



Proteja con cremas solares las partes del cuerpo expuestas al sol.

Programe los trabajos de mayor carga física a las horas de menos calor, para evitar, en la medida de lo posible, la franja horaria comprendida entre las 12.00 y las 16.00 horas.

Haga pausas y descansos breves y frecuentes.

Se deben alternar entre los trabajadores las tareas que suponen más riesgo o un esfuerzo físico especial. Utilice ropa ligera que permita la transpiración en los días de calor intenso.

Protéjase la cabeza con un casco o un sombrero.

Ingiera frecuentemente y en pequeñas cantidades líquidos ricos en sales minerales. Evite el alcohol y las bebidas estimulantes (las que contienen cafeína). Beba regularmente agua fresca (no fría); no hay que esperar a tener sensación de sed.

Evite comidas pesadas, especialmente los alimentos ricos en grasas

TRABAJOS EN ALTURA. ESCALERAS.

› Les escaleras deben ser revisadas periódicamente y antes de ser utilizadas. No utilice escaleras de madera pintadas, ya que pueden esconder defectos.

› Las escaleras de tijera se tienen que abrir completamente (tanto como lo permita el tensor). La altura máxima en la que se puede trabajar con este tipo de escalera es 1,5 metros. Compruebe el sistema antiapertura y trabaje siempre con los dos pies en el mismo lado de la escalera.

› Los trabajos con escaleras de mano a más de 3,5 metros de altura desde el punto de operación al suelo que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador solo se pueden efectuar si se utiliza un cinturón de seguridad o se adoptan otras medidas de protección alternativas.

› No está permitido el transporte y la manipulación de cargas por escaleras de mano o desde escaleras de mano cuando, por su peso o dimensiones, puedan comprometer la seguridad del trabajador.

› Las escaleras de mano no pueden ser utilizadas por dos o más personas simultáneamente.

› Para acceder a lugares elevados, la escalera tendrá que pasar 1 metro del punto superior de apoyo para garantizar un acceso seguro. No suba nunca al último peldaño de la escalera.

TRABAJOS EN ALTURA. TRABAJOS EN VERTICAL.

Por trabajos verticales se entienden los trabajos realizados en altura y que requieren la utilización de materiales como cuerdas, anclajes, aparatos de progresión y otros elementos.

Se suelen utilizar estas técnicas en aquellos trabajos donde el montaje de sistemas tradicionales (andamios) resulta dificultoso técnicamente o presenta un riesgo excesivo.

Como es una práctica habitual por parte de las empresas de limpieza de cristales o fachadas de los edificios municipales, creemos conveniente recordar lo siguiente:

No camine sobre tejados no resistentes.

› Los equipos de trabajo o de acceso deben garantizar el paro seguro de la caída: asegúrese de que la distancia de la caída del cuerpo sea mínima, de que la fuerza de frenado no provoque lesiones y de que la postura del usuario en caso de accidente permita esperar auxilio.

› El sistema anticaídas debe estar formado por arnés y conexión (mediante un dispositivo anticaídas o un absorbedor de energía) a un punto de anclaje seguro.

› El equipo debe disponer de la marca CE (no sirve el material deportivo; el material tiene que ser laboral y debe cumplir con normas específicas) y tiene que disponer de un manual de instrucciones.

TRABAJOS EN ALTURA. TRABAJOS EN VERTICAL.

› Atención a la caducidad: se aconseja cambiar todo el material (arneses, cascos, etcétera) al menos cada 5 años. Hay que tener en cuenta que este tipo de material debe mantenerse en muy buen estado y tiene que ser duradero y resistente.

› Señalice cualquier anomalía detectada en el equipo y rechace, en todos los casos, un equipo que haya soportado una caída.

› Utilice cuerdas de 10 milímetros de diámetro como mínimo.

› El operario tiene que utilizar casco, ropa de trabajo, guantes y calzado de seguridad, los cuales se tienen que adaptar al tipo de trabajo realizado. Deben utilizarse permanentemente durante todo el tiempo que dure la tarea. El equipo se tiene que guardar en un lugar resguardado de las inclemencias atmosféricas, luz u otros posibles agentes agresivos.

› La elección del material la tiene que realizar personal capacitado y debe contar con la colaboración del trabajador.

› Los arneses tienen que ser integrales, con banda acolchada en pecho y piernas, con tres puntos de anclaje (pecho, ventral y posterior —para rescate—) y con anillas laterales.

› Normalmente los arneses no se tienen que intercambiar entre varios trabajadores (es importante la adaptación al tamaño y el ajuste individual de cada equipo).

TRABAJOS EN ALTURA. TRABAJOS EN VERTICAL.

› Antes de iniciar los trabajos, el operario tiene que comprobar y verificar todos los elementos que componen el equipo de protección anticaídas y debe rechazar cualquier equipo o elemento que presente algún tipo de daño.



Es imprescindible hacer un buen mantenimiento de arneses y cuerdas:

Almacénelos colgados en un lugar seco y fresco.

Protéjalos del contacto con sustancias agresivas (ácidos, lejías, soldaduras, aceites).

Evite el contacto de las cuerdas con el agua, ya que reduce la resistencia hasta un 10 %.

Se tiene que evitar, en la medida de lo posible, la exposición a los relámpagos y a los rayos solares.

Transpórtelos en una maleta, si es posible.

Tenga presente que los componentes textiles de las fibras envejecen y se hinchan.

› Solo las personas autorizadas y formadas específicamente en trabajos verticales pueden realizar estas tareas.

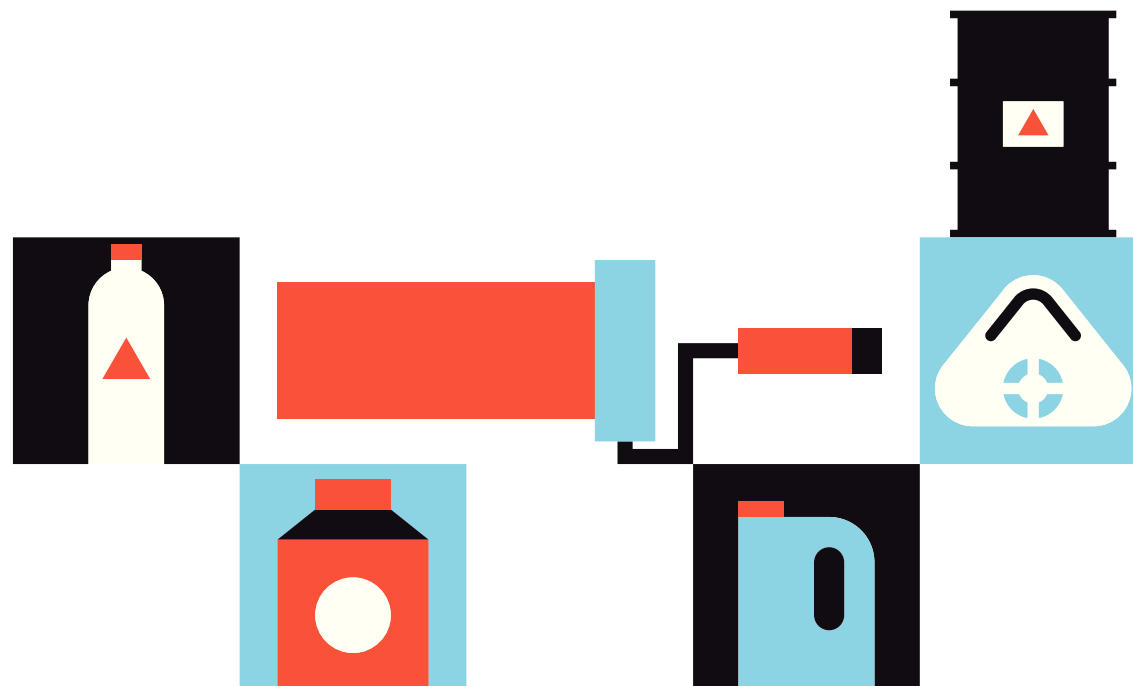


Los operarios que realizan este tipo de trabajo deben tener una serie de conocimientos específicos sobre las técnicas de uso del equipo de acceso, con dos cuerdas, una de suspensión y otra de seguridad, para cada operario. Los operarios tienen que estar formados sobre técnicas de instalación, que incluyan los elementos de fijación naturales o instalados, y sobre técnicas de progresión una vez instalado el equipo.

PRODUCTOS QUÍMICOS

La exposición a productos químicos puede constituir un riesgo para la salud, tanto para el personal que los utiliza como para el personal que se encuentra en las proximidades.

Si en su tarea debe manipular productos químicos (tratamientos de plagas, trabajos de pintura, tareas de limpieza, etcétera) para eliminar o minimizar este riesgo en la medida de lo posible, tenga en cuenta las siguientes consideraciones:



PRODUCTOS QUÍMICOS

› Como norma básica en el manejo de productos o sustancias químicas, siga siempre las instrucciones del fabricante (en la etiqueta o ficha de seguridad del producto). Siga las indicaciones de las frases H, que informan de los riesgos, y de las frases P, que informan sobre las medidas de seguridad.

› Cierre los envases de los productos tras su uso.

› Recoja los vertidos con material absorbente y deposítelos en el contenedor adecuado.

› Al llenar envases, utilice embudos si es necesario.

› No use nunca botellas de refrescos, agua u otras bebidas para guardar productos químicos.

› No coma ni beba mientras utilice sustancias peligrosas.

› Compruebe que los envases y los recipientes están en buen estado.

› Proteja todas las partes del cuerpo que puedan entrar en contacto con las sustancias peligrosas: utilice delantales, guantes, botas, gafas, pantallas faciales, etcétera, según las instrucciones del producto (etiqueta o ficha de seguridad).

› Respete escrupulosamente las normas de higiene personal: lávese las manos, cure inmediatamente las heridas y protéjalas, incluso las más pequeñas.

PRODUCTOS QUÍMICOS

› Recuerde que todos los envases que contengan productos —tanto los envases originales como aquellos en los que se haya traspasado el producto— tienen que estar perfectamente identificados con el nombre y los principales peligros.

› Ponga en conocimiento del Ayuntamiento la lista de los productos químicos (productos de limpieza, detergentes, desinfectantes, adhesivos, pinturas, disolventes, etcétera) que utilice en los centros municipales; y proporcione las fichas de seguridad correspondientes.

› Garantice los procedimientos de actuación o métodos de trabajo y los equipos de protección individual necesarios para una manipulación segura. Extreme las medidas de ventilación.



Le comunicamos que los plaguicidas de uso doméstico (matamoscas, matamosquitos, productos contra el pulgón de las plantas, etcétera) están autorizados exclusivamente para uso doméstico (domicilios privados). Está prohibido utilizarlos en los centros de trabajo municipales.

La utilización de estos insecticidas puede interferir en los tratamientos de control integral de plagas y causar problemas de salud a los trabajadores y a los usuarios de los centros.

› Por otro lado, siempre que se realicen trabajos de pintura es necesario:

Disponer de ventilación permanente a través de ventanas. En caso de que la ventilación no sea suficiente o sea inexistente, se tiene que disponer de extracción forzada.

Una vez finalizados los trabajos de pintura, comunicar al responsable del Ayuntamiento donde se tendrán que cambiar los filtros del sistema de climatización.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

El equipo de protección individual (EPI) se define como "cualquier equipo, complemento o accesorio destinado a ser llevado o sujetado por la persona trabajadora para que la proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o salud".

El EPI puede proteger de golpes, cortes, quemaduras, ruido, frío, caídas e inhalación o contacto con productos químicos o biológicos que se pueden producir en la realización de determinadas tareas.

No olvidemos que siempre se tienen que anteponer las protecciones colectivas (una barandilla, un sistema de ventilación, un aislamiento acústico...) a las individuales.



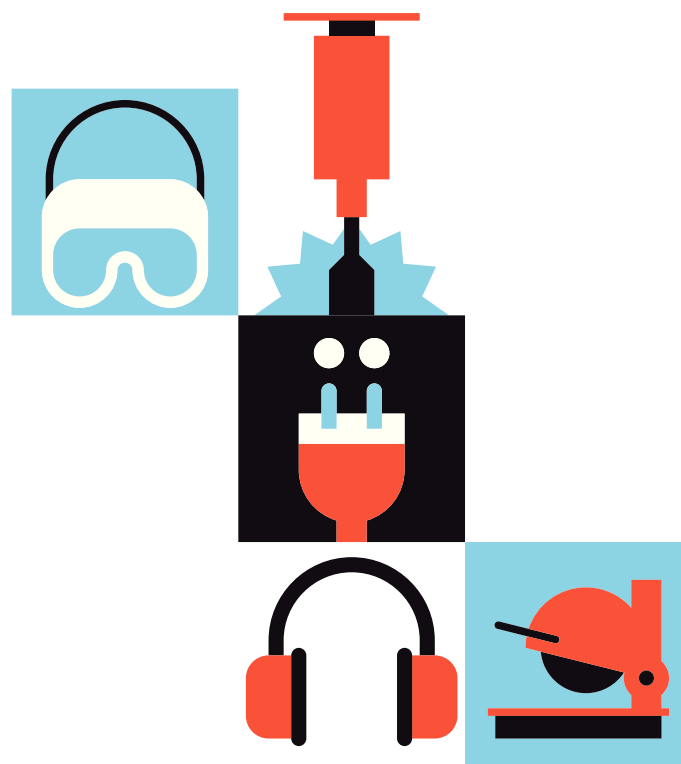
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Por eso es muy importante tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- › Hay que suministrar a los trabajadores los equipos de protección individual necesarios para el desarrollo de su trabajo.
- › Estos equipos, que deben tener el marcaje CE y estar en perfecto estado de uso, tienen que estar a disposición de los trabajadores.
- › Ocúpese de que se haga un uso correcto de estos equipos en todo momento y de reponer los deteriorados. Con respecto a esto, hay que informar y formar al personal.
- › Los equipos de protección requieren un tiempo de adaptación. Por lo tanto, aunque los encuentre incómodos, no desista en el primer intento; piense que le protegerán en caso de accidente.
- › Informe inmediatamente si observa cualquier desperfecto en el equipo, utilícelo y guárdelo de manera adecuada.

EQUIPOS DE TRABAJO

Con respecto a los equipos de trabajo que se utilizan para desarrollar el trabajo, no hay que perder de vista los criterios de prevención de riesgos laborales que se indican a continuación.



EQUIPOS DE TRABAJO

› Todos los equipos de trabajo tienen que disponer de las protecciones establecidas por la normativa.

› No anule nunca los dispositivos de seguridad ni elimine los resguardos. Antes de iniciar los trabajos, verifique que los mandos de seguridad funcionan y que las protecciones están colocadas correctamente.

› Al finalizar la jornada se tienen que recoger en condiciones seguras: apagados, desconectados de las fuentes de alimentación, confinados con llave según su peligrosidad e inaccesibles para terceras personas.

› Evite sobrecargar la instalación eléctrica.

› Cualquier operación de limpieza, ajuste, mantenimiento, reparación o comprobación debe hacerse con la máquina apagada y desconectada, una vez verificada la ausencia de energías y habiendo tomado las medidas necesarias para evitar una puesta en marcha accidental (consignación de la máquina, señalización, etcétera).

› Señalice inmediatamente cualquier máquina averiada.

› No lleve collares, cadenas, pulseras, mangas anchas u otros elementos de vestuario que puedan engancharse con las partes móviles de las máquinas o herramientas.

EQUIPOS DE TRABAJO

› Minimice en la medida de lo posible el ruido generado durante las tareas utilizando herramientas y equipos en buen estado, haciendo apantallamientos, usando materiales absorbentes, etcétera. Utilice los equipos de protección auditiva en los casos en los que no se pueda reducir el ruido en el origen. Un buen mantenimiento de los equipos de trabajo reduce el nivel de ruido.

› Solo el personal autorizado y cualificado puede manejar grúas y vehículos.

› Si utiliza elementos de elevación y manutención de cargas, como puentes grúa, carretillas elevadoras, polipastos, etcétera, utilícelos de manera segura (respete los diagramas de carga, haga un mantenimiento adecuado, etcétera).

› El trabajo con las máquinas de corte provoca el desprendimiento de partículas con peligro de proyección en los ojos y en la cara. Deben utilizarse máquinas de corte con aspiración incorporada y hay que seleccionar los utensilios de afilar adecuados y utilizar protección de los ojos y de la cara.

EQUIPOS DE TRABAJO

EQUIPOS DE SOLDADURA

- > Mantenga los equipos de soldadura en condiciones seguras en todo momento (protecciones, aislamiento de cables, conexiones, etcétera).
- > Cuando interrumpa los trabajos o al final de la jornada, compruebe que no quedan restos incandescentes y que los equipos quedan en condiciones seguras.
- > No suelde cerca de productos inflamables o de recipientes que los hayan contenido (disolventes, pinturas, etcétera).
- > Disponga de un extintor manual cerca de la zona de trabajo.
- > Utilice los EPI necesarios (guantes, máscara adecuada al tipo de soldadura, etcétera).
- > Garantice la ventilación durante la ejecución de las tareas de soldadura y proteja el entorno..

BOMBONAS DE GASES

- > No almacene más recipientes de gases de los que sean estrictamente necesarios en la zona de trabajo.
- > Asegúrese de que están sujetos y aléjelos de puntos calientes.
- > Al finalizar la jornada, cierre y coloque las bombonas en la zona autorizada por el Ayuntamiento.

HERRAMIENTAS MANUALES

- > Seleccione la herramienta adecuada para cada trabajo.
- > Conserve las herramientas en buen estado. Transpórtelas y guárdelas en un lugar seguro.
- > Mantenga bien afiladas las herramientas de corte; así evitará sobreesfuerzos innecesarios.
- > Evite un entorno que dificulte el uso correcto de las herramientas (que obligue a posturas forzadas y/o a esfuerzos innecesarios).
- > Utilice, cuando sea necesario, los equipos de protección individual pertinentes.
- > Cuando exista riesgo de contacto eléctrico, use herramientas con mango de protección aislante y elementos antichispa en ambientes inflamables.

EQUIPOS DE TRABAJO

----- EQUIPOS AUTOMOTORES (VOLQUETES, TRACTORES) -----

Los peligros de estos equipos son los derivados de la falta de formación, del mal funcionamiento y de los accidentes provocados por la carga que transportan, que implican un riesgo de vuelco, de caída del trabajador, atropello, atrapadas o golpes.

- › Debe recibir la formación adecuada si es conductor de alguno de estos equipos.
- › No hay que transportar pasajeros y hay que respetar siempre las normas establecidas en el código de circulación.
- › Controle la carga que lleve en cada momento.
- › La revisión del vehículo y su mantenimiento deben seguir las instrucciones establecidas por el fabricante.
- › Debe disponer de un manual de mantenimiento del vehículo donde se indiquen las verificaciones, la lubricación y la limpieza que haya que hacer periódicamente

TRABAJOS EN LA VÍA PÚBLICA

Si su trabajo se desarrolla en vías públicas de circulación o en sus proximidades (trabajos de pavimentación, mantenimiento de semáforos o señales de circulación, inspecciones de vía pública, recogida de basura, trabajos de alcantarillado, etcétera), existe un riesgo añadido, que implica una serie de medidas de seguridad adicionales:



TRABAJOS EN LA VÍA PÚBLICA

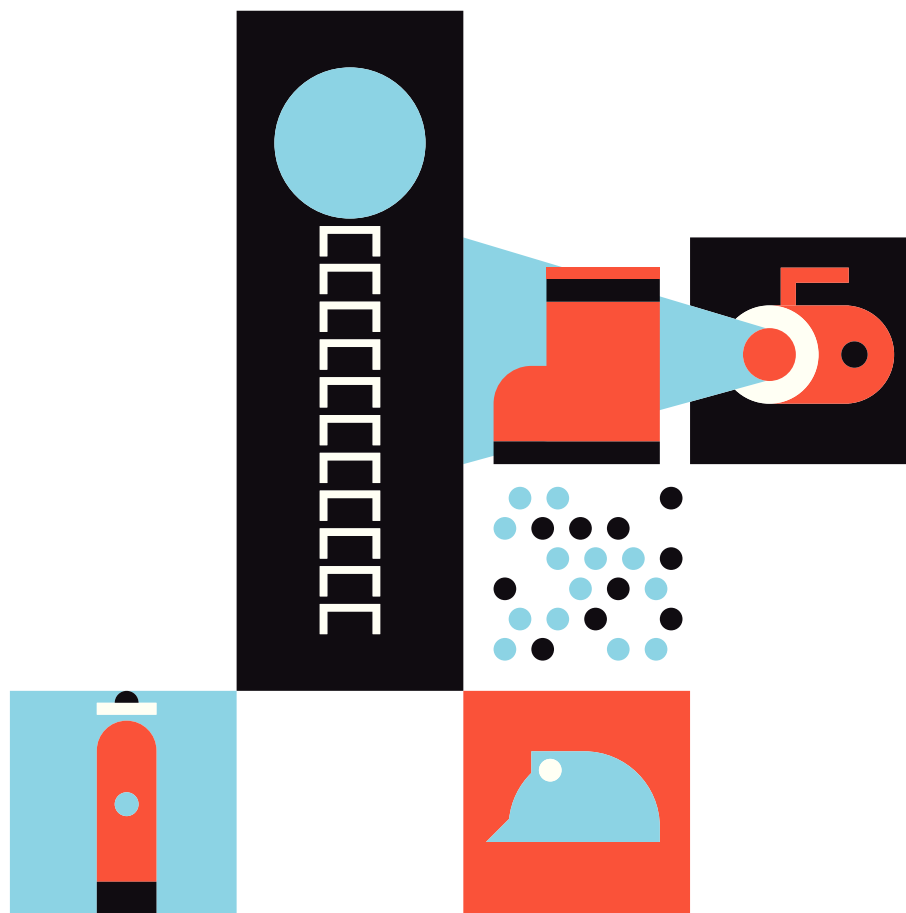
> Señalice la actividad en función de la velocidad de la vía de circulación (las señales, perpendiculares al sentido de la marcha tienen que situarse a una distancia que permita al conductor modificar su velocidad con tiempo suficiente).

> Balice la zona de trabajo (cintas, barreras de plástico, conos, luces).

> Los trabajadores tienen que llevar de forma obligatoria ropa con elementos de alta visibilidad.

ESPACIOS CONFINADOS

Los espacios confinados (pozos, galerías, fosos, etcétera) comportan una multiplicidad de riesgos, como la falta de oxígeno y de espacio, la presencia de gases tóxicos, etcétera, que obligan a tomar unas precauciones más exigentes. Los trabajos realizados en el alcantarillado son un ejemplo.



ESPACIOS CONFINADOS

› Asegúrese de disponer de la información previa del tipo y las características de la instalación que visitar.

› Mientras se lleven a cabo trabajos en el interior de las instalaciones habrá personal de apoyo en el exterior atento a cualquier incidencia. Este personal que está en el exterior estará instruido en primeros auxilios y extinción de incendios.

› En el interior de galerías y colectores, el equipo de trabajo debe estar formado por al menos dos personas.

› Lleve medios de comunicación efectivos (transmisores, móviles). Antes de entrar, compruebe la carga y el correcto funcionamiento.

› Garantice la ventilación del espacio. Antes de iniciar los trabajos se tienen que dejar ventilar las instalaciones (pozos de registro, colectores, etcétera) durante 15 minutos como mínimo.

ESPACIOS CONFINADOS

› Cuando se visiten puntos alejados de la boca de salida, hay que utilizar equipos respiratorios de autosalvamento.

› Antes de entrar, asegúrese de que hay oxígeno y de que no hay gases peligrosos con los detectores adecuados; si es necesario, en función de la profundidad y longitud del espacio, lleve un equipo de monitorización continua.

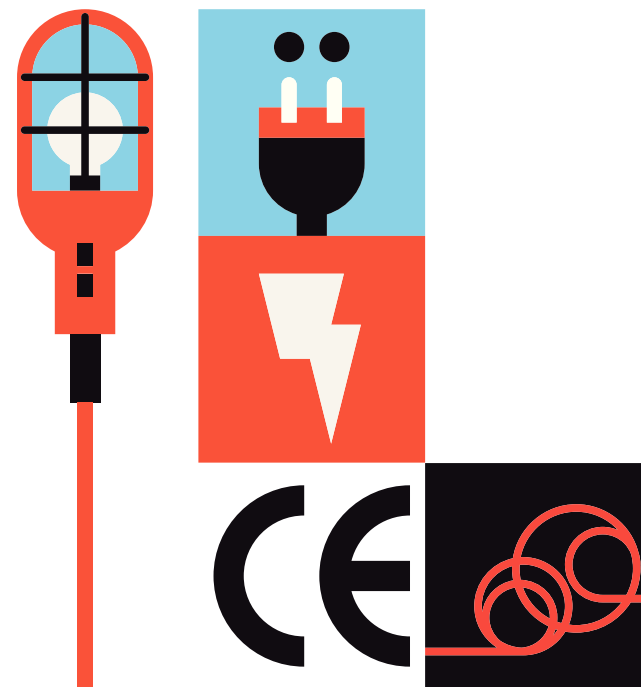
› Lleve el equipo necesario en función del lugar: calzado de seguridad, casco de seguridad, arnés de seguridad, equipos autónomos de respiración.

› Los trabajadores deben tener la formación necesaria en cuanto a técnicas de rescate y primeros auxilios.

RIESGO ELÉCTRICO

Los riesgos que puede originar la energía eléctrica son los siguientes:

- > Choque eléctrico por contacto directo o indirecto.
- > Quemaduras, caídas o golpes por choque o arco eléctrico.
- > Incendios o explosiones causadas por la electricidad.



RIESGO ELÉCTRICO

- › En caso de detectar deficiencias en la instalación eléctrica, avise a su encargado.
- › Las máquinas y los aparatos eléctricos utilizados deben cumplir con el Reglamento electrotécnico de baja tensión.
- › No realice trabajos en tensión si no es especialista y dispone de autorización.
- › No manipule aparatos eléctricos mojados o con las manos húmedas o mojadas ni limpie equipos conectados a la corriente.

- › No desconecte aparatos eléctricos tirando del cable.
- › Evite la colocación de cableado en zonas de paso o en lugares donde se pueda estropear (recibir salpicaduras, ser sometido a tracción o aplastamiento, etcétera).
- › Mantenga la distancia de seguridad en cuanto a las acometidas eléctricas aéreas (3 metros en las de media tensión y 5 metros en las de alta tensión).
- › En zonas de paso de peatones, la acometida eléctrica provisional debe realizarse preferentemente de forma aérea (altura mínima: 2 metros).

- › Las luces portátiles tienen que ser estancas, con mango aislante y reja de protección de la bombilla de 24 voltios.
- › Utilice equipos con marcaje CE ante el riesgo eléctrico.
- › Las máquinas portátiles deben tener un sistema de protección (el más usual es el de doble aislamiento).
- › Proteja las herramientas manuales contra el contacto eléctrico y consérvelas limpias de aceites y de sustancias deslizantes.

RIESGO ELÉCTRICO

> **No conecte enchufes múltiples en las tomas de corriente, ni tampoco aparatos que muestren desperfectos en la carcasa.**

> **Proteja los cables eléctricos con canalizaciones de caucho duro o plástico cuando estén depositados en el suelo en zonas de tráfico.**

TRABAJOS EN TENSIÓN

Recuerde las cinco reglas básicas de seguridad ante el riesgo eléctrico:



Desconecte las fuentes de tensión. Verifique todas las fuentes de tensión y aísole la parte donde se trabajará.

Enclave o Enclave o bloquee los dispositivos de corte y señalice la prohibición de maniobrar.

Verifique la ausencia de tensión en todas las partes separadas.

Ponga en tierra y en cortocircuito todas las fuentes de tensión posibles.

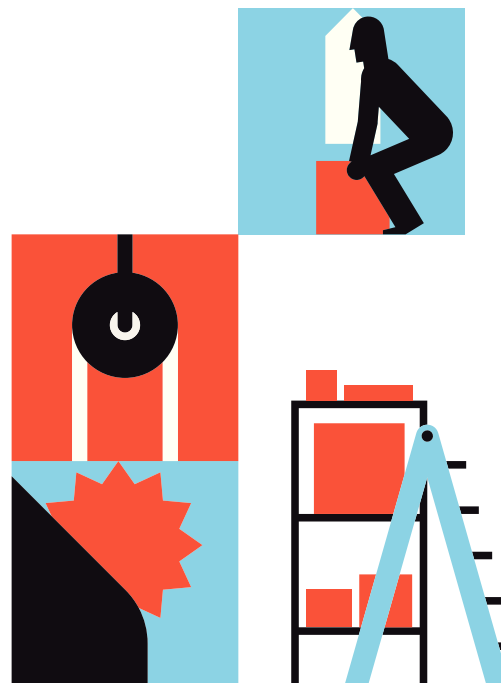
Delimite y señalice la zona de trabajo y no restablezca el servicio sin asegurarse de que no haya personas trabajando.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

La manipulación manual de cargas es una actividad diaria en el medio laboral y causa de múltiples accidentes. Las lesiones más frecuentes son, entre otras, contusiones, cortes, heridas, fracturas y, sobre todo, lesiones musculoesqueléticas. Se pueden producir en cualquier parte del cuerpo, pero son más sensibles los brazos y la espalda, especialmente la zona dorsolumbar.

Las lesiones dorsolumbares pueden ir desde una lumbalgia hasta alteraciones de los discos intervertebrales (hernias discales) y fracturas vertebrales por sobreesfuerzo.

La manipulación de cargas se tiene que hacer, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos. Si no es posible manipular mecánicamente la carga y hay que hacerlo manualmente, siga las instrucciones siguientes:



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

› Planifique el levantamiento. Siga las indicaciones del embalaje, observe la carga (peso aproximado, forma, puntos de agarre) y prevea la ruta de transporte.

› Separe los pies a una distancia equivalente al ancho de los hombros para conseguir una postura equilibrada, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

› Para levantar el peso, doble las piernas, levántese suavemente, por extensión de las piernas, y mantenga siempre la espalda recta. (1)

› Sujete la carga con las dos manos y manténgala junto al cuerpo.

› Levante el peso gradualmente y sin sacudidas.

› No gire el cuerpo mientras levanta la carga; es preferible girar los pies. (2)

› Pida ayuda a un compañero si la carga es voluminosa o demasiado pesada.

› Utilice un calzado adecuado, estable y antideslizante.

› Si el levantamiento es desde el suelo y hasta una altura considerable, apoye la carga a medio camino para cambiar los puntos de agarre.

› Organice el almacenaje de manera que las cargas más pesadas se guarden a una altura media, y deje los estantes superiores e inferiores para los objetos menos pesados.

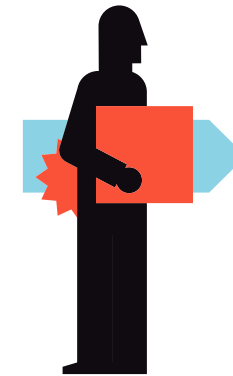
(1) Correcto



Incorrecto



(2)



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



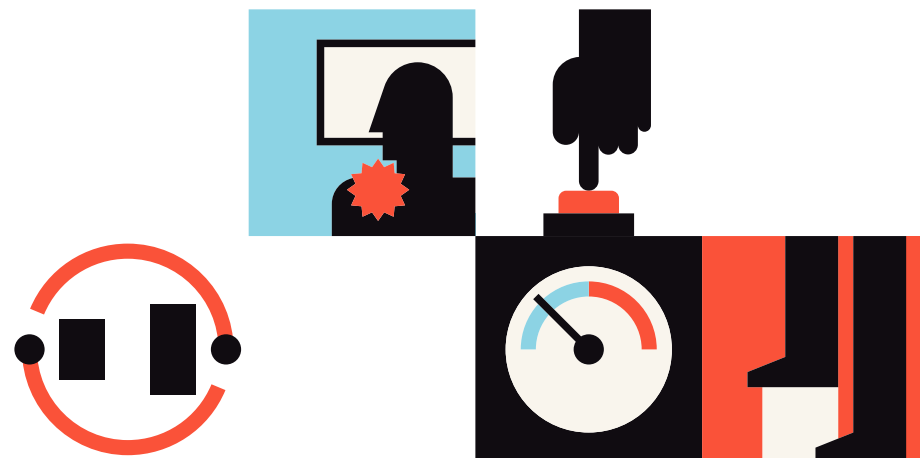
Aunque se manipule una carga ligera, si se hace en unas condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etcétera), puede generar un riesgo.

En condiciones ideales de manipulación (siguiendo las indicaciones anteriores y en un entorno adecuado de trabajo) el peso máximo que se recomienda no sobrepasar es de 25 kg. Si la carga supera los 25 kg, pida ayuda. Si está sentado, es recomendable no levantar cargas de más de 5 kg.

No todas las cargas pueden manipularse según estas instrucciones y pueden requerir de técnicas específicas, como por ejemplo en la movilización de enfermos.

FATIGA POSTURAL Y MOVIMIENTOS REPETITIVOS

El trabajo continuado, las posturas mantenidas y el trabajo repetitivo pueden ser la causa de trastornos musculoesqueléticos. Para reducir este riesgo, no olvide:





FATIGA POSTURAL Y MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- › Evite las posturas forzadas siempre que sea posible.
- › Mantenga la espalda en posición recta y evite inclinaciones o torsiones innecesarias.
- › Alterne las posturas con otras que faciliten el movimiento.
- › Cambie la postura de los pies frecuentemente; así se minimiza la aparición de la fatiga física.
- › Si trabaja de pie en la misma postura, apoye un pie en un banqueta o un reposapiés para facilitar el descanso del cuerpo.
- › Regule las pausas y haga rotación de tareas.
- › Disminuya el esfuerzo que lleva a cabo mediante herramientas con mangos largos.

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Para muchos de los trabajadores de empresas externas que realizan trabajos para el Ayuntamiento de Barcelona, ya sea dentro o fuera de nuestras instalaciones, es habitual el uso de pantallas de visualización de datos (PVD), especialmente en tareas de gestión, técnicas, administrativas, etcétera.

Las características del equipo, el entorno y la postura de trabajo pueden ser factores de riesgo para la salud. Es por eso por lo que le recordamos cuáles son las características adecuadas para estos elementos y le recomendamos una serie de pautas de higiene postural.



PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

> La silla tiene que ser regulable en altura para adaptarla al tamaño de la mesa; con apoyo lumbar para mantener la espalda apoyada; con cinco ruedas, que permitan un desplazamiento fácil, y con un respaldo adecuado en altura e inclinación.

> La mesa de trabajo debe tener las dimensiones suficientes para permitir colocar los utensilios de trabajo necesarios y su superficie tiene que ser poco reflectante.

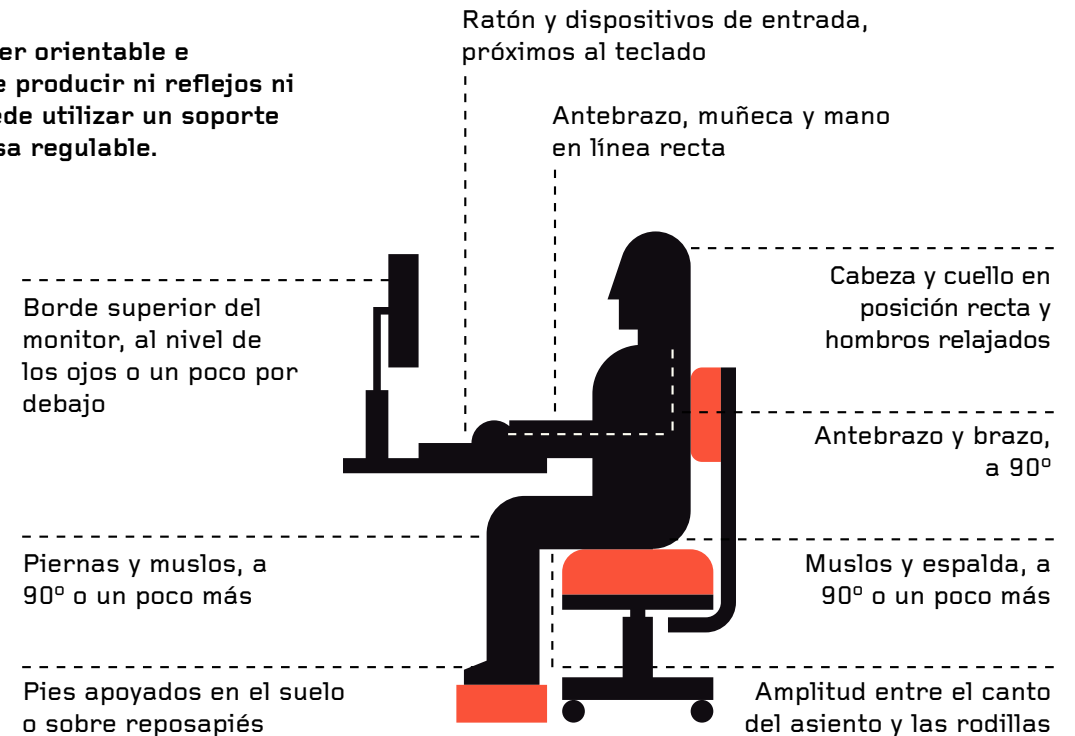
> Es conveniente hacer pausas para reducir la fatiga física y mental.

> Las posturas correctas no solo se tienen que mantener durante la jornada laboral, sino también fuera del ámbito del trabajo.

> En cuanto a la pantalla, los caracteres tienen que estar bien definidos y configurados de forma clara y deben tener un tamaño adecuado. Entre los caracteres y las líneas tiene que haber suficiente espacio.

> La imagen debe ser estable. Se tiene que poder ajustar la luminosidad y el contraste.

> La pantalla tiene que ser orientable e inclinable, y no tiene que producir ni reflejos ni reverberaciones. Se puede utilizar un soporte independiente o una mesa regulable.



PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

› El teclado tiene que ser inclinable e independiente de la pantalla. Tiene que haber espacio suficiente delante del teclado para poder apoyar los brazos y las manos. La superficie tiene que ser mate para evitar reflejos.

La disposición de las teclas tiene que facilitar su uso. Los símbolos de las teclas tienen que ser bien visibles.

› Se recomienda utilizar un atril cuando se trabaje de manera habitual con documentos. Es aconsejable porque permite la colocación del documento a una altura y una distancia parecidas a las de la pantalla y reduce los esfuerzos de acomodación visual y los movimientos de giro de la cabeza. Tiene que ser ajustable en altura y lo bastante resistente para soportar el peso de los documentos.

› Cuando no sea posible regular la altura de la silla o el usuario no pueda poner los pies en el suelo, debe disponer de un reposapiés.

› En la configuración del puesto de trabajo hay que considerar la variedad de las dimensiones antropométricas de los posibles usuarios.

› El espacio del puesto de trabajo debe tener las dimensiones suficientes para desarrollar el trabajo con comodidad.

› La iluminación general y la especial, cuando sea necesario, tienen que garantizar unos niveles adecuados de iluminación y de luminosidad entre la pantalla y el entorno.

› Los puestos de trabajo se tienen que conformar de manera que no se produzcan deslumbramientos directos o reflejos que molesten la visión de la pantalla.

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN RECOMENDADOS



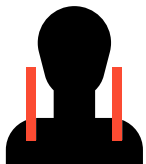
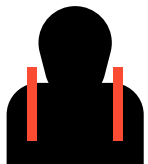
Girar lentamente
la cabeza hacia
la derecha y la
izquierda



Inclinar lentamente
la cabeza hacia
la derecha y la
izquierda



Inclinar lentamente
la cabeza hacia
atrás. Bajar la
barbilla hasta el
pecho



Subir los hombros
con los brazos
caídos a lo largo
del cuerpo. Bajar
los hombros



Muñecas, arriba
y abajo



Rotación



Cerrar y
abrir las manos



Estiramiento de los
brazos



Manos en la nuca, y
espalda recta



Flexionar lentamente
los brazos en la
nuca y dejarlos caer,
derecho e izquierdo
de forma alternativa



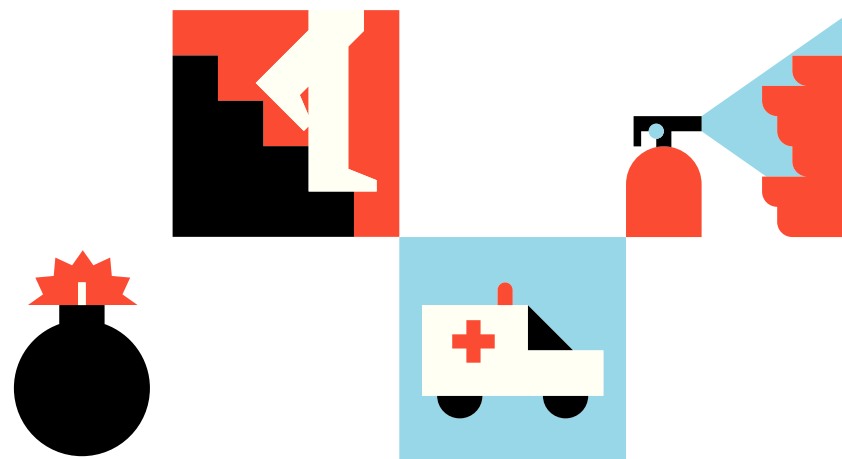
Flexionar
lentamente las
piernas y volver a
la postura inicial

EMERGENCIAS

Los centros de trabajo municipales disponen de planes de emergencia orientados a la evacuación; es decir, no se dispone de equipos de intervención, ya que se considera que en la ciudad de Barcelona el tiempo medio de llegada de los bomberos es suficientemente ágil.

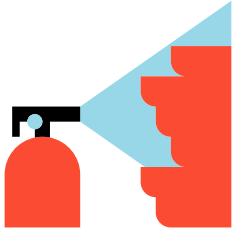
Las empresas externas que gestionen equipamientos municipales tendrán que elaborar e implantar su propio plan de emergencias.

En nuestros centros de trabajo se encuentra la siguiente información relativa a la actuación en caso de emergencia:



EMERGENCIAS

INCENDIO



Avise enseguida al personal y /o responsable del centro y si ellos no pueden hacerlo,avise a los Bomberos (080).

Solicite ayuda al personal del centro y siga sus instruccione.

Si hay humo, salga de la zona agachado para respirar aire fresco.

Recuerde **cerrar las puertas** a medida que vaya saliendo del edificio

EVACUACIÓN



Siga las instrucciones del personal del centro.

Mantenga la calma, no grite y, sobre todo, no corra.

No utilice los ascensores.

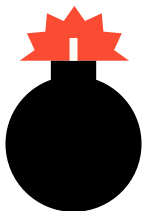
Salga a la calle por la salida de emergencias más cercana.

No retroceda ni vuelva a entrar en el centro por ningún motivo hasta que se le indique.

No se quede delante de la puerta después de salir a la calle. Aléjese del edificio hacia el punto de encuentro.

EMERGENCIAS

AMENAZA DE BOMBA



No toque ni manipule ningún objeto sospechoso.

Avise enseguida a los empleados y responsables del centro y siga sus instrucciones.

Aléjese de la zona.

EMERGENCIA MÉDICA O ACCIDENTE



Elimine todo lo que pueda agravar el accidente o el estado del accidentado.

Avise enseguida a los empleados y responsables del centro y, si ellos no pueden hacerlo, avise a los **servicios de emergencia médica** (061).

Si se sabe cómo hacerlo, auxilie a la víctima.

EMERGENCIAS

También les pedimos:

› Familiarícese con los recorridos y las salidas de emergencia de los centros municipales donde tenga que desarrollar sus actividades.

› Evite obstaculizarlos.

› Facilite al responsable del Ayuntamiento que supervisa sus trabajos el nombre y el teléfono de su mutua de accidentes de trabajo y del centro asistencial que corresponde para el traslado de posibles trabajadores accidentados.

Y en relación con la prevención de incendios concretamente:

› Cuide el orden y la limpieza en la zona de trabajo.

› No fume en zonas prohibidas.

› No tire colillas encendidas ni mal apagadas en papeleras, cubos de basura, etcétera; depositelas bien apagadas en los ceniceros preparados para ello.

› No realice trabajos de soldadura en zonas próximas a recipientes que contengan o hayan contenido productos inflamables, como pinturas, disolventes, etcétera.

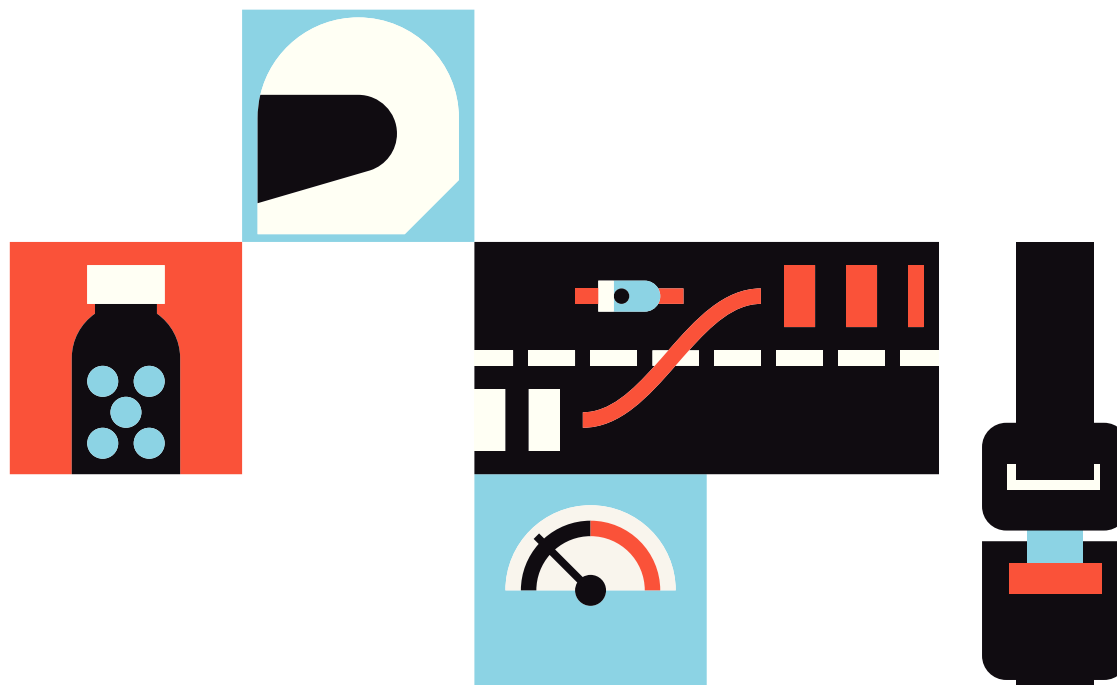
› Mantenga las botellas de oxígeno y acetileno limpias de grasas (especialmente grifos y manorreductores). Si está soldando y tiene que interrumpir el trabajo, no deje nunca el soplete en marcha.

› No almacene productos inflamables fuera de los lugares habilitados.

SEGURIDA VIAL

En Catalunya se producen cada año 30.000 víctimas por accidentes de tráfico. Los datos indican que casi la mitad (45,7 %) son conductores que circulaban en horario laboral, bien trabajando, bien desplazándose para ir al trabajo o para volver y, además, son los de más gravedad en sus consecuencias.

A la hora de explicar las causas de la siniestralidad, la mayoría de los estudios sitúan el factor humano como la primera causa (entre el 70 y el 80 % de los casos), pero también hay que tener en cuenta la vía de circulación, el vehículo, las condiciones del desplazamiento y la actividad del trabajador.



SEGURIDA VIAL

1. EL FACTOR HUMANO

Como causas relacionadas con lo que se denomina factor humano encontramos las siguientes:



Percepción deficiente del riesgo en el exceso de velocidad.

Estados psicofísicos transitorios: uso y abuso del alcohol o de drogas, depresión, estrés, ingestión de ciertos medicamentos, etcétera.

Causas físicas: cansancio, sueño, defectos sensoriales, etcétera.

Causas psíquicas: la falta de atención, la agresividad, el exhibicionismo, etcétera.

Conductas interferentes: hablar por teléfono móvil, poner en marcha la radio, fumar, etcétera.

Falta de respeto hacia las normas, ya sea de manera voluntaria o bien por desconocimiento. Busca intencionada de riesgo y de emociones intensas.

Edad.

SEGURIDA VIAL

Para evitar accidentes en este sentido, le dirigimos a las siguientes normas básicas de seguridad vial:

- > **Circule a la velocidad legalmente permitida, ya que se ha comprobado que los límites de velocidad son técnicamente correctos. La mortalidad vial imputada a esta causa es del 45 %.**
- > **No ingiera alcohol si tiene que conducir. El alcohol es la causa del 35 % de la mortalidad vial.**
- > **No conduzca bajo los efectos de drogas o fármacos. Son la causa de aproximadamente el 10 % de la mortalidad vial.**
- > **Hay que tener en cuenta y evaluar factores como el cansancio, el sueño, el estrés, la ansiedad y enfermedades eventuales, como las depresiones.**
- > **Utilice las señales de aviso cuando el suelo esté mojado.**

SEGURIDA VIAL

2. LA VÍA DE CIRCULACIÓN



Otras causas pueden ser:

Estado de la vía deficiente

Señalización y balizamiento insuficiente

Falta de distinción en circular por una vía urbana o interurbana

En este sentido recomendamos lo siguiente:

› En la conducción por autopista, hay que tener en cuenta el efecto de hipnosis del conductor, que causa somnolencia y errores de atención.

› Hay que descansar cada dos horas.

› En vías que no sean autopistas, hay que adaptarse a las características geométricas y estructurales de la vía (curvas, rectas, rotondas, etcétera).

› Respete tanto la señalización vertical como la horizontal.

SEGURIDA VIAL

3. EL VEHÍCULO



Otras veces el vehículo es el origen del accidente a causa de lo siguiente:

Estado deficiente del vehículo

Conducción de un vehículo sin haber hecho revisiones

Uso de un vehículo no adecuado para la tipología del trabajo que se realice

Malá disposición de los materiales y las mercancías transportadas

En estos casos los criterios preventivos son los siguientes:

› Realice un mantenimiento adecuado del vehículo según el calendario de revisiones del fabricante.

› Pase la ITV según el calendario establecido.

› Coloque en la posición justa tanto el asiento como el volante.

› Utilice siempre el cinturón de seguridad, tanto en los asientos delanteros como en los traseros.

› Utilice el casco al conducir una moto.

› Distribuya correctamente la carga: la más pesada, abajo, y la más ligera, arriba.

SEGURIDA VIAL

4. LAS CONDICIONES DEL DESPLAZAMIENTO Y LA ACTIVIDAD DEL TRABAJADOR



Causas como:

Momento de la conducción (día o noche)

Tipo de meteorología

Estado de la circulación

Estación del año (invierno, primavera, verano u
otoño)

Ausencia de preparación y planificación de la salida

Falta de información del lugar al que se va

Retrasos, imprevistos y urgencias

Se pueden evitar si:

› **Extrema la precaución en condiciones atmosféricas adversas.**

› **Controla el efecto del cansancio en la conducción con niebla, lluvia, nieve, hielo, etcétera.**

› **Realiza, si es posible, el desplazamiento en transporte público: tren, autobús, metro, etcétera.**

› **Prepara, planifica y gestiona los desplazamientos.**

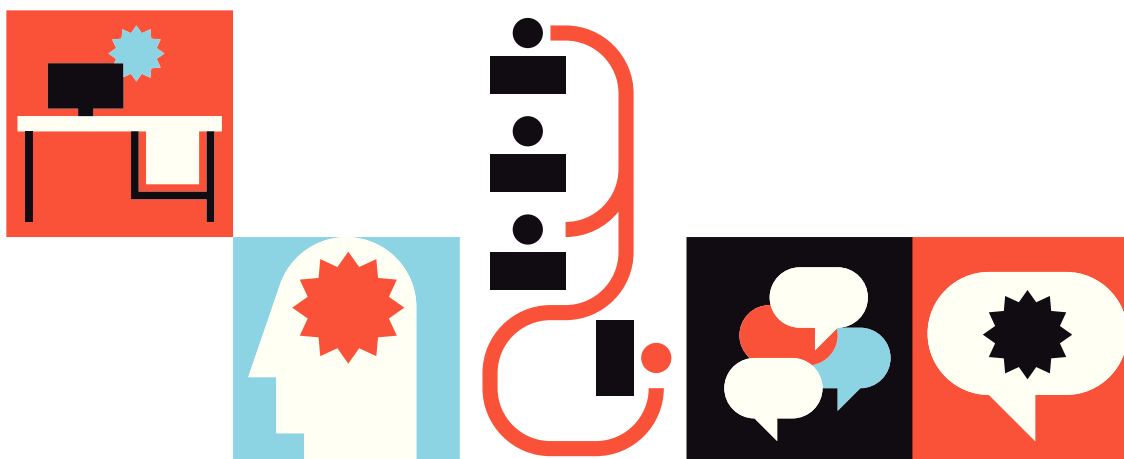
› **Escoge itinerarios y horarios más favorables teniendo en cuenta la duración de la conducción.**

› **Analiza y trata las disfunciones relacionadas con la circulación.**

› **Utiliza la comunicación multimedia y la transmisión de imágenes y datos digitales para evitar desplazamientos siempre que sea posible.**

RIESGOS PSICOSOCIALES

Las relaciones interpersonales, la carga de trabajo —tanto por exceso como por defecto—, la complejidad de la actividad y el nivel de responsabilidad son, entre otros, factores que pueden inducir a la aparición de fatiga, estrés y enfermedades de carácter psicosocial.



RIESGOS PSICOSOCIALES

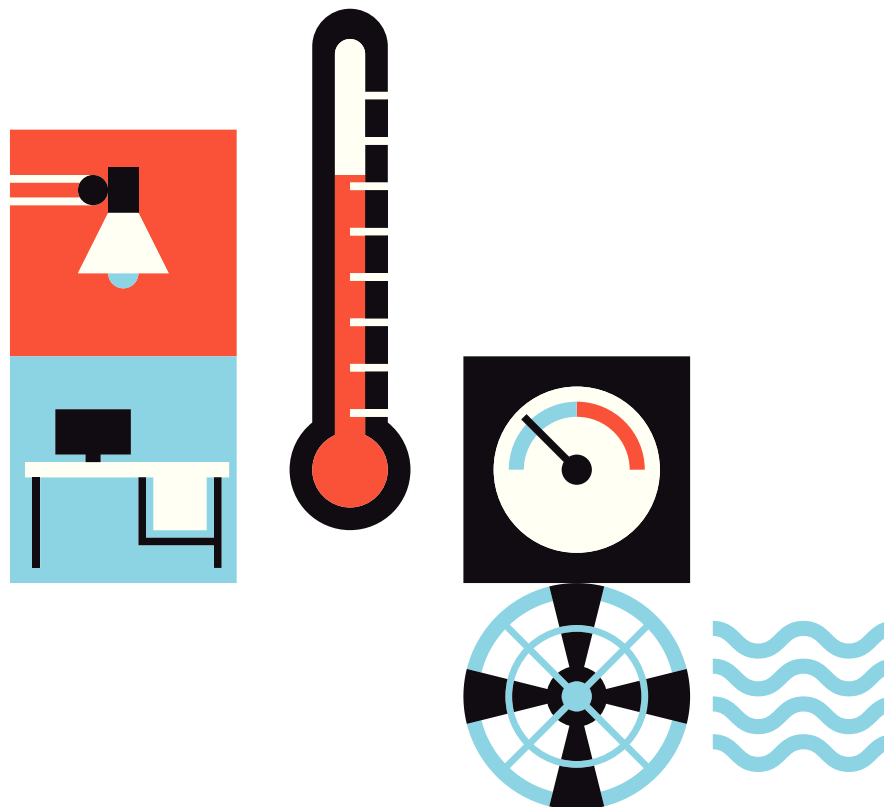
No olvide que:

> **La existencia de un entorno laboral que preserve la dignidad y la libertad de los trabajadores favorece un clima de trabajo adecuado y contribuye a evitar la aparición de riesgos psicosociales.**

> **El respeto mutuo, la comunicación interna, el reconocimiento del trabajo bien hecho y los programas formativos de reciclaje son algunas de las herramientas fundamentales para disfrutar de un ambiente de trabajo agradable y para evitar situaciones de violencia.**

CONDICIONES AMBIENTALES

Unas buenas condiciones ambientales determinarán que su puesto de trabajo sea un espacio confortable para el desarrollo diario de su actividad



CONDICIONES AMBIENTALES

Buenas condiciones:



Temperatura entre 20 y 24 °C en invierno y entre 23 y 26 °C en verano

Humedad entre el 30 y el 70 %

Buena ventilación

Iluminación adecuada

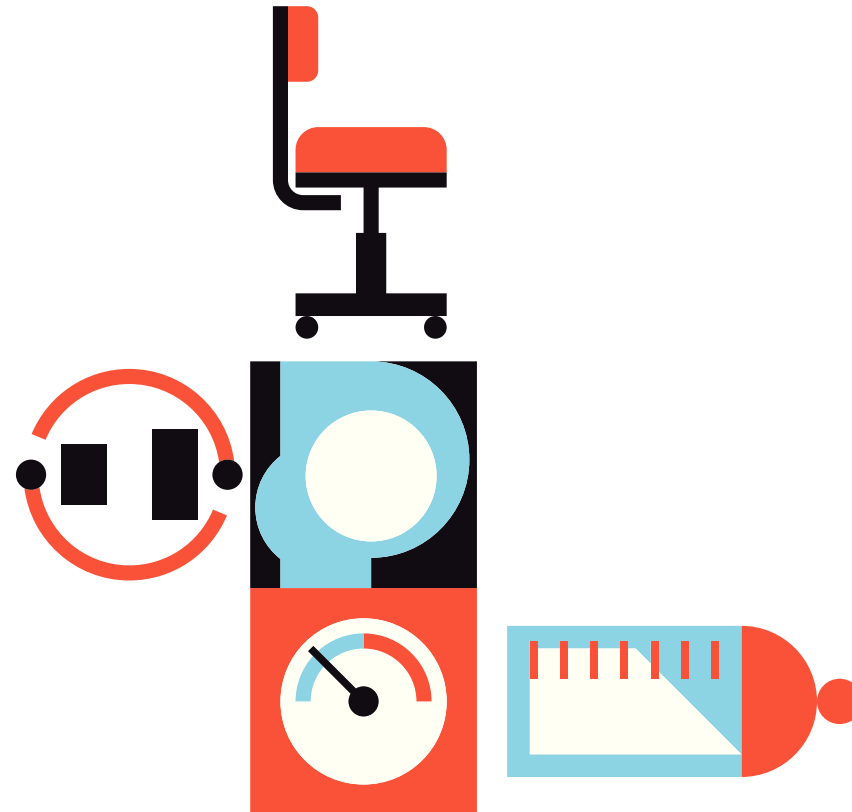
Fuentes de ruido aisladas

PROTECCIÓN DEL PERSONAL ESPECIALMENTE SENSIBLE

Para garantizar que las condiciones de trabajo bajo las que desarrolla las tareas asignadas la persona empleada no supongan un riesgo para su seguridad, la de sus compañeros y la de terceros, la empresa que la contrata debe adoptar las medidas preventivas adecuadas para eliminar los riesgos o reducirlos.

En este sentido, no solo tiene que considerar las condiciones de trabajo (riesgos o factores de riesgo), sino también la sensibilidad especial que pueda presentar una determinada persona en el trabajo.

Estos riesgos añadidos de ciertas personas con determinadas situaciones biológicas individuales, de carácter temporal o permanente, detectadas por medio de la vigilancia de la salud, tienen que llevar a la adopción de medidas preventivas complementarias para garantizar que su nivel de protección sea equivalente al del resto de compañeros.



PROTECCIÓN DEL PERSONAL ESPECIALMENTE SENSIBLE. MATERNIDAD

La vida profesional y el embarazo son compatibles siempre que se den las condiciones adecuadas.

Muchas mujeres trabajan durante el embarazo sin que se presenten complicaciones, pero algunos trabajos implican determinados riesgos para su seguridad y salud.

Trabajar sin riesgos depende del tipo de trabajo desarrollado y del estado de salud de la futura madre. De hecho, unas condiciones que pueden considerarse aceptables en situaciones normales pueden dejar de serlo durante el embarazo. Se consideran de máxima importancia todas las medidas dirigidas a la protección de la maternidad y, en concreto, a los siguientes colectivos:



Mujeres embarazadas

Mujeres que hayan dado a luz recientemente

Mujeres en periodo de lactancia

PROTECCIÓN DEL PERSONAL ESPECIALMENTE SENSIBLE. MATERNIDAD

Los riesgos a los que se exponen (sustancias peligrosas, agentes biológicos, ruidos, estrés, factores ergonómicos, etcétera) pueden ser perjudiciales, no solo para la madre, sino también para el recién nacido, a causa del estrecho contacto fisiológico y emocional que hay entre la madre y el bebé.

¿Qué hay que hacer en caso de embarazo?

Los riesgos laborales que afectan al embarazo y la lactancia se pueden prevenir. Para llevar a cabo una prevención eficiente de los riesgos específicos que puede comportar la actividad laboral durante el embarazo para la salud de la madre, del feto o del lactante:

- › Hay que comunicar el embarazo lo antes posible a las personas con responsabilidad en prevención de riesgos laborales de la empresa, con el fin de mejorar la eficiencia en la actividad preventiva y evitar los riesgos durante la gestación.
- › La empresa debe solicitar un informe médico al Servicio de Vigilancia de la Salud, teniendo en cuenta las tareas realizadas y el entorno ambiental de la trabajadora.

De conformidad con lo que prescribe el artículo 26 de la Ley 31/1995 de prevención de riesgos laborales, las medidas que hay que adoptar son las siguientes:

- › **Adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo, que puede incluir el cese en la realización de trabajos nocturnos o por turnos.**
- › Cambio de puesto de trabajo.
- › Limitación de funciones.
- › Si no es posible la eliminación del riesgo o el cambio de puesto de trabajo, la trabajadora pasaría a una situación de prestación por riesgo durante el embarazo como contingencia profesional (Ley de igualdad 3/1997).

PROTECCIÓN DEL PERSONAL ESPECIALMENTE SENSIBLE. MENORES

Los menores con edades comprendidas entre los 16 y los 18 años tienen que ser considerados como trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos, a causa de su desarrollo todavía incompleto, su inexperiencia y su inmadurez para evaluar los riesgos existentes o potenciales y, por lo tanto, desde el punto de vista de la Ley de prevención de riesgos laborales son merecedores de protección especial.

Estos trabajadores necesitan un buen asesoramiento, información y supervisión, así como puestos de trabajo adecuados, seguros y saludables.

La empresa, de acuerdo con la normativa establecida en este campo, tiene que adoptar en cada caso concreto una serie de medidas y criterios con el fin de llevar a cabo una prevención eficiente de los riesgos específicos que puede comportar la actividad laboral de estos trabajadores y garantizar, así, la seguridad y la salud en el trabajo.

VIGILANCIA DE LA SALUD

El empresario debe garantizar a sus trabajadores y trabajadoras la vigilancia periódica de su estado de salud teniendo en cuenta los riesgos del trabajo que realicen.

Por este motivo tiene que ofrecer al personal a su servicio una revisión médica específica. La periodicidad de esta revisión se tiene que planificar en función del riesgo inherente al que se encuentra expuesto el trabajador en el desarrollo de su trabajo, así como a su estado de salud.

Las medidas de vigilancia y de control de la salud del personal siempre se tienen que llevar a cabo respetando la confidencialidad de toda la información relacionada con su estado de salud.





Legislación que tener en cuenta

LEGISLACIÓN QUE TENER EN CUENTA

NORMATIVA BÁSICA

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales.

Modificada por la ley 54/2003

Real decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los servicios de prevención.

Modificada por el RD 604/2006

NORMATIVA ESPECÍFICA

RD 171/2004 de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/95, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.

RD 485/1997 de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

RD 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

RD 487/1997 de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que comporte riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

RD 488/1997 de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

RD 773/1997 de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización de los equipos de protección individual para los trabajadores.

RD 1215/1997 de 18 de julio, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización de los equipos de trabajo.

RD 1627/1997 de 24 de octubre, sobre disposiciones mínimas de seguridad y de salud en las obras de construcción, modificado por el Real decreto 604/2006.

RD 314/2006 de 17 de marzo, por el que se aprueba el Código técnico de la edificación.

Llei 32/2006 de 18 de octubre, reguladora de la subcontratación en el sector de la construcción. Real decreto 1109/2007, de 24 de agosto, por el que se despliega la Ley 32/2006.

RD 614/2001 de 8 de junio, de disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.



Direcciones de interés



DIRECCIONES DE INTERÉS

Generalitat de Catalunya
Departamento de Empresa y Ocupación

Ministerio de Trabajo. Instituto Nacional de
Seguridad e Higiene en el Trabajo

Agencia Europea para la Seguridad
y Salud en el Trabajo

Organización Mundial de la Salud

Departamento de Salud (información sanitaria de
interés para el ciudadano)

Les agradecemos su
colaboración para hacer
posible una prevención de
riesgos laborales efectiva

Con la colaboración de la Diputación de Barcelona



Ajuntament
de Barcelona