



**ACABADOS INDUSTRIALES**  
**esymo metal**

**PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**ESYMO METAL**  
**GRANALLADO**  
**MONTAJE DE PIEZAS**  
**TRABAJOS AUXILIARES**

## **INFORMACION GENERAL.**

La Prevención de Riesgos Laborales se ocupa de ofrecer las garantías y responsabilidades para la obtención de una mejora en sus condiciones de trabajo y la de los compañeros que le rodean. Esta labor se realizará mediante la detección de los riesgos con los que cohabitará en su lugar de trabajo, así como la eliminación o reducción en la medida de lo posible de estos riesgos. Para esta tarea su empresario nos contrata como servicio de prevención. Este trabajo se realizará en estrecha colaboración entre vosotros los trabajadores, la dirección de su empresa e **Ingeniería y Medicina Preventiva S.L.** como servicio de prevención ajeno representados por nuestros técnico.

El trabajo de nuestros técnicos consistirá en detectar los riesgos derivados en su ámbito de trabajo, realizar las recomendaciones y la planificación de las medidas preventivas a adoptar y completando este proceso **su empresa le dotará de la formación e información necesarias.**

Como ya hemos indicado anteriormente la prevención debe ser un trabajo en equipo en el cual estamos todos implicados, **RECUERDE** que la seguridad de sus compañeros esta en sus manos al igual que su seguridad esta en las manos de sus compañeros.

La legislación actualmente aplicable en materia de prevención de riesgos laborales y salud en el trabajo se concreta en la **LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES** (Ley 31/95, de 8 de noviembre publicada en el B.O.E de 10 de noviembre de 1995). Esta Ley se constituye en el pilar fundamental de la política de protección de la salud de los trabajadores y la prevención de los riesgos derivados del trabajo.

Las **responsabilidades del empresario** en esta materia se encuentran recogidas en el artículo 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Como condiciones iniciales el empresario deberá Actuar en todo momento, según los **principios de la acción preventiva:**

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no se pueden evitar.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Adaptar el trabajo a la persona.
- Tener en cuenta la evolución técnica.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Planificar la prevención en todos los niveles.
- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- Dar las debidas instrucciones a los trabajadores (formación e información).

Los **derechos** que la ley otorga a los trabajadores son:

- Protección frente a los Riesgos Laborales.
- Información, consulta y participación.
- Formación de los trabajadores.
- Derecho a recibir los Equipos de Protección Individual.

- Derecho a interrumpir su actividad cuando el propio trabajador considere que existe riesgo grave e inminente para su salud.
- Vigilancia de la salud.
- Derecho de representación.
- Derecho de Protección Específica. (maternidad, menores, trabajadores temporales o contratados por Empresas de Trabajo Temporal y aquellos trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos).

Los trabajadores tienen derecho a ser representados por un delegado de prevención los cuales asumen como funciones específicas todo lo referente a la seguridad en la empresa. Serán designados por y entre los representantes del personal y su número guardará relación con el total de los trabajadores de la empresa:

NUMERO DE TRABAJADORES	DELEGADOS DE PREVENCIÓN
De 6 a 30 trabajadores	Delegado de personal = Delegado Prevención.
De 31 a 49 trabajadores	1 Delegado de Prevención.
De 50 a 100 trabajadores	2 Delegados de Prevención.
De 101 a 500 trabajadores	3 Delegados de Prevención

Al igual que la ley otorga derechos a los trabajadores también les proporciona ciertas obligaciones como son:

- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte en general.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- Informar de inmediato a su superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar actividades de protección y de prevención o en su caso al Servicio de Prevención acerca de cualquier situación que, a su juicio entrañe riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

Con este documento lo que pretendemos es la máxima eficacia en su trabajo provocando en usted una reflexión sobre sus tareas en la empresa. De esta forma y con el complemento de su propia experiencia, conseguir mejorar su calidad de vida y la de sus compañeros

**ACTIVIDAD / PUESTO DE TRABAJO: GRANALLADO / MONTAJE DE  
PIEZAS / TRABAJOS AUXILIARES.**

**RIESGOS ESPECIFICOS DE SU PUESTO DE TRABAJO.**

RIESGOS DE ACCIDENTES MAS FRECUENTES	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Caída de personas a distinto nivel</li><li>▪ Caída de personas al mismo nivel.</li><li>▪ Caída de objetos en manipulación.</li><li>▪ Caída de objetos desprendidos.</li><li>▪ Pisadas sobre objetos.</li><li>▪ Choques con objetos inmóviles.</li><li>▪ Choques con objetos móviles.</li><li>▪ Golpes / cortes por objetos o herramientas.</li><li>▪ Proyección De fragmentos o partículas.</li><li>▪ Contactos eléctricos.</li><li>▪ Atrapamiento por o entre objetos.</li><li>▪ Atrapamiento por vuelco de maquinas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Exposición a temperaturas extremas.</li><li>▪ Contactos térmicos.</li><li>▪ Exposición a sustancias nocivas o toxicas.</li><li>▪ Contactos con sustancias corrosivas.</li><li>▪ Exposición a contaminantes químicos.</li><li>▪ Exposición a radiaciones.</li><li>▪ Incendios.</li><li>▪ Explosiones.</li><li>▪ Ruido.</li><li>▪ Vibraciones.</li><li>▪ Carga física. Posición.</li><li>▪ Carga física. Manejo de cargas.</li><li>▪ Accidente “in itinere”</li></ul>

**CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL**

Se produce como consecuencia de caídas de lugares que se encuentren a un nivel superior al nivel del suelo.

- Antes de la utilización de escaleras, escaleras fijas, andamios... los trabajadores deberán comprobar la solidez de la herramienta que van a utilizar, si no cumpliera los requisitos mínimos se le comunicaría al superior jerárquico inminente. Se prestará especial atención a las medidas de seguridad de las escaleras de tijera tensores...
- Nunca se subirán dos personas a la vez en una escalera.
- No se deberá subir y bajar escaleras corriendo, ni sobrecargados, las operaciones de subida y bajada se realizarán de frente a la escalera.
- Los trabajadores se asegurarán que las escaleras que van a utilizar tienen las medidas de seguridad en buen estado y si no fuese así se descharía.
- Cuando el operario lo considere oportuno las escaleras se fijaran a un punto seguro para evitar que la escalera se desplace lateralmente.

**CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL / PISADAS SOBRE  
OBJETOS**

Riesgos derivados del transito por los lugares de trabajo existiendo en los lugares de paso zonas húmedas, elementos fuera de su lugar original de ubicación.

- El trabajador mirará por la limpieza de su zona de trabajo no tirando papeles, colillas... utilizando papeleras, contenedores... para este fin.
- Se limpiarán charcos de aceite o líquidos deslizantes, se desecharán trapos, papeles y otros materiales manchados de aceite.
- Se respetará la señalización, no se cambiará de lugar, ni se tapaná y se hará caso de sus indicaciones.
- Los trabajos se realizarán aprovechando la iluminación que se posee, si el trabajador detecta una anomalía en estas instalaciones lo comunicará inmediatamente.
- Se mantendrá un almacenaje correcto para evitar que existan elementos fuera de su ubicación para evitar pisadas y caídas.
- El trabajador se concienciará que su trabajo termina con la recogida y almacenamiento de todas las herramientas y materiales que halla utilizado.
- Se utilizarán los equipos de protección individual necesarios para la realización de las tareas asignadas con la mayor seguridad.

#### CAÍDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN.

Caídas de objetos o materiales durante las operaciones de transporte, colocación en altura o por su manipulación durante la realización de su trabajo.

- A la hora del almacenaje la persona encargada de esta labor no sobrecargará las estanterías y respetará la altura máxima de apilamiento de las cargas.
- El almacenamiento debe ser regular, colocando las cargas más pesadas en la parte inferior y las menos pesadas en la parte superior.
- Las herramientas manuales utilizadas por los trabajadores tendrán que estar en buen estado de uso y conservación, además de ser las idóneas para realizar el trabajo, cuando una de estas herramientas se encuentra en mal estado usted la desechará utilizando una que se encuentra en buen estado.
- Los elementos que entrañen peligro en su manipulación por sus características físicas no se deberán manipular y si se realizase se tendrán en cuenta estas características especiales, si son muy pesados se utilizarán elementos auxiliares mecánicos y si no es posible se le pedirá ayuda a un compañero.

#### CAIDAS DE OBJETOS DESPRENDIDOS

Caídas de objetos sin que se este manipulando y que se desprenden por razones varias pero sin mediar la mano del hombre.

- Se guardarán las Normas internas de manipulación de herramientas, útiles y equipos de trabajo, y se almacenan de forma segura.
- Los productos y bebidas estarán almacenados de manera que sean accesibles, sin que esto suponga un riesgo de desprendimiento del resto de los materiales almacenados.



- Se respetará la señalización en las zonas o lugares de trabajo en las cuales existan riesgos de caídas de objetos.
- Se recomienda colocar las cargas en el vehículo de forma que implique una variación del centro de gravedad que pueda producir un vuelco del vehículo.
- Los materiales cargados en los vehículos se fijaran de forma que no se desplacen cuando el transporte esté en marcha.

### CHOQUE CON OBJETOS INMÓVILES

Choque de una persona o una parte del cuerpo contra un objeto que se encuentra colocado de forma fija o en situación de reposo.

- El trabajador se concienciará para, en todo momento, mantener buenas condiciones de orden, limpieza e iluminación en la zona de trabajo y zonas de tránsito, los materiales de desecho se depositaran en lugares destinados a este fin. Si no existiesen estas condiciones de trabajo el trabajador lo comunicará a su superior.
- No se almacenarán materiales en las zonas de paso, vías de circulación y lugares de trabajo permanecerán sin obstáculos para su fácil utilización.
- En los desplazamientos que ustedes realicen por las zonas de trabajo se concienciaran que deben circular por las zonas que han sido señalizadas para tal efecto.
- Los trabajadores no correrán ni irán con prisas por las zonas de trabajo, no manejarán cargas que le impidan la visión de los lugares por donde camina.
- Si la empresa poseyese algún elemento mecánico para el movimiento de cargas, este deberá adjudicado un lugar para su aparcamiento concienciándose el trabajador de dejarlo en este lugar después de su utilización.

### CHOQUE CON OBJETOS MÓVILES

Posibilidad de sufrir un golpe por partes móviles que pudieran presentar las maquinas fijas o por objetos y materiales empleados en manipulación y transporte.

- Se prohíbe trabajar dentro o cercano del radio de acción del vehículo mientras este se encuentre realizando maniobras.
- Se prohíbe trabajar dentro o cercano a la plataforma mientras esta se encuentre realizando maniobras de subida y bajada.
- Comprobación y conservación periódica de los elementos del vehículo así como el correcto funcionamiento del mismo, incluyendo el sistema de la plataforma elevadora.
- Conducción del vehículo sólo y exclusivamente por personal autorizado y en posesión de los permisos pertinentes.
- Las reparaciones u operaciones de mantenimiento se realizarán con el vehículo y motor parado y adecuadamente inmovilizado (si es necesario con calzos, etc).

## GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS.

Producido por el contacto de objetos punzantes, cortantes o abrasivos con partes del cuerpo humano como pueden ser agujas, cutter, cuchillos....



- Los trabajadores utilizarán las herramientas manuales adecuadas a la tarea a realizar tanto en tamaño como en sus características.
- Comprobar que las herramientas manuales cumplen los siguientes requisitos
  - Las partes cortantes y punzantes se mantendrán debidamente afiladas.
  - Las cabezas metálicas estarán libres de rebabas.
    - Se adaptarán protectores adecuados a aquellas herramientas que lo permitan.
- Cuando usted observe que alguna herramienta se encuentra en mal estado lo comunicará para que se les realice un mantenimiento conveniente de forma periódica por personal cualificado o en caso de no ser posible se sustituirá .
- Se utilizarán las herramientas según su manual de instrucciones ofrecido por el fabricante y únicamente para la función para la que ha sido diseñada.
- Se utilizará ropa de trabajo adecuada acorde con las condiciones climáticas del local donde se desarrolle el trabajo.
- Las herramientas no se lanzarán de un compañero a otro se pasarán en la mano por el mango.

## PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS.

Ocurre cuando se proyecta alguna partícula por una máquina al encontrarse tratando una pieza de materia prima que ha de ser elaborada.

- Se utilizarán sistemas de extracción localizada o incorporados a las máquinas que absorben las partículas a medida que se van produciendo.
- Los trabajadores se concienciarán que las protecciones son para su seguridad por tanto no las tocarán ni manipularán.
- Se utilizarán los equipos de protección individual necesarios como gafas de seguridad los cuales se utilizarán según las partículas que se pudiesen proyectar, se utilizarán también mascarillas de seguridad para la protección de la cara que serán abatibles o fijas según las necesidades, será necesario la utilización de guantes de seguridad.
- Para la protección del cuerpo se utilizarán mandiles, polainas, guantes de cuero largos....
- Todos los equipos de protección individual que se utilicen deberán ser certificados.

## CONTACTOS ELÉCTRICOS.

Los contactos eléctricos se pueden producir de forma directa y de forma indirecta, de forma directa con partes activas de tensión y los contactos indirectos se producirán con partes que normalmente no tendrían tensión.

Llama a los  
profesionales

**NO  
MANI  
PULE  
S  
LAS  
MAQ  
UINA  
S,  
LLAM  
ANO  
SA  
LOS  
DE**

- Al detectar una avería eléctrica se comunicará al superior jerárquico inminente y no se manipulará excepto por personal cualificado o por empresas debidamente acreditadas para esta labor.
- Las conexiones se harán siempre por medio de clavijas normalizadas y no directamente con el cable, nunca se puntarán los interruptores diferenciales, los cables a tierra deben estar siempre conectados, tener continuidad y hacer buen contacto, no se colocarán los cables sobre aristas vivas y a ser posible sin que interrumpan zonas de trabajo o tránsito. Nunca se tirará del cable de alimentación para desenchufar los equipos.
- Se desconectarán los equipos de trabajo al término de su utilización o en caso de pausa prolongada, y en caso de reparación o revisión es elemental su previa desconexión.
- No se abusará de la utilización de conexiones múltiples (ladrones), da lugar a calentamiento y discontinuidad en la toma de tierra.
- No utilizar aparatos eléctricos ni manipular instalaciones eléctricas, cuando accidentalmente se encuentren mojadas las manos, Se recomienda secárselas adecuadamente antes de proceder al conexionado/ desconexión y utilización de los equipos de trabajo.

## ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS

Situación que se produce cuando una persona o parte de su cuerpo es enganchada o aprisionada por mecanismos de las máquinas, o entre objetos, piezas o materiales.

**MAN  
TENT  
MIEN  
TO**

- Las protecciones de las máquinas no se quitarán de su lugar de origen se encuentran colocadas para su protección.
- El mantenimiento, Engrasado, reparación... se realizará con el motor parado y lo realizará personas o empresas debidamente cualificada o acreditada.
- Cuando se utilicen equipos de elevación no se eliminarán sus protecciones y el trabajador no se colocará debajo del radio de acción de la carga elevada.

## ATRAPAMIENTO POR VUELCO DE MÁQUINA O VEHÍCULOS

Esta situación se produce cuando un operario o parte de su cuerpo es atrapado contra las partes de las máquinas o vehículos que, debido a condiciones inseguras, han perdido su estabilidad.

- Respetar el código de circulación. Circular con prudencia.

- La utilización de los vehículos quedara exclusivamente a el personal cualificado.
- Se recomienda que los vehículos pasen las revisiones impuestas por ley.
- Se recomienda que las medidas de seguridad sean revisadas periódicamente.
- Es aconsejable que la carga se coloque de forma adecuada.
- Extremar las precauciones en zonas con pendientes , desniveles, curvas,....

#### EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTES EXTREMAS.

Accidentes causados por alteraciones fisiológicas o por ambientes excesivamente fríos o calientes.

- El trabajador utilizará ropas de adecuadas a la temperatura extremas a las que estará expuesto.
- Se recomienda la utilización de equipos de protección individual adecuados como ropa de trabajo, guantes aislantes de la temperatura....
- En caso de estar expuesto a temperaturas expuestas elevadas se hidratará convenientemente bebiendo agua en abundancia.

#### CONTACTOS TÉRMICOS

Accidentes debidos a temperaturas extremas de objetos (calientes o fríos), que entran en contacto con cualquier parte del cuerpo (Líquidos o sólidos).

- Aislar el foco que origina el riesgo de contacto térmico, siempre que sea posible.
- Señalizar el riesgo de contacto térmico.
- Los trabajadores se concienciarán que una correcta manipulación y mantenimiento de los equipos de frío y/o calor es una medida preventiva para evitar los riesgos.
- Se recomienda la utilización de las herramientas adecuadas para la manipulación de elementos que se encuentren a una elevada temperatura así como la utilización de los equipos de protección individual necesarios.
- Se aconseja limitar el acceso a superficies calientes o frías mediante la colocación de resguardos.

#### EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS O TOXICAS.

Se produce cuando existe la posibilidad de ingestión, inhalación o contactos de sustancias o elementos perjudiciales o venenoso para la salud.

- Los recipientes serán los adecuados para los productos que contengan, las etiquetas se corresponderán con la sustancia que contiene y nunca se quitará si se encontrase deteriorada se cambiará, no se trasvasará a otros recipientes especialmente si se tratase de recipientes que normalmente contengan alimentos.

- No superar la capacidad de almacenamiento reglamentaria y disposición de los productos, teniendo en cuenta su incompatibilidad química.
- Cuando manipule estos elementos procederá siguiendo un protocolo de trabajo seguro como realizar la manipulación en lugares seguros.
- Se utilizaran en estos trabajos equipos de protección individual como gafas protectoras, mascarillas, guantes de seguridad ....
- Los residuos que queden se desecharán en contenedores especiales para su eliminación cuando su peligrosidad lo requiera.

CONTACTO CON SUSTANCIAS NOCIVAS Y/O CORROSIVAS / EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS.
---

Se produce cuando existe la posibilidad de ingestión, inhalación o contactos de sustancias o elementos perjudiciales venenosos para la salud o que pueden quemar la piel o desgastarla lentamente..

- Se aconseja que antes de manipular un producto se tengan en cuenta las especificaciones de seguridad indicadas en su etiqueta y a ser posible pedir al suministrador que se facilite las fichas de seguridad de los mismos
- Los recipientes serán los adecuados para los productos que contengan, las etiquetas se corresponderán con la sustancia que contiene y nunca se quitará, si se encontrase deteriorada se cambiará, no se trasvasará a otros recipientes especialmente si se tratase de recipientes que normalmente contengan alimentos.
- No superar la capacidad de almacenamiento reglamentaria y disposición de los productos, teniendo en cuenta su incompatibilidad química.
- Cuando manipule estos elementos procederá siguiendo un protocolo de trabajo seguro.
- Se utilizaran en estos trabajos equipos de protección individual como gafas protectoras, mascarillas, guantes de seguridad.
- Después de manipular estos productos se aconseja lavarse las manos adecuadamente, y sobre todo antes de comer, beber, fumar o tener que ir al aseo.

EXPOSICIÓN A RADIACIONES.
---------------------------

Posibilidad de lesión o afección por la acción de los rayos de luz, calor u otra energía.

Se recomiendan las siguientes medidas:

- Diseño adecuado de la instalación:
  - Encerramiento (cabinas o cortinas)
  - Apantallamiento (pantalla que reflejen o reduzcan la transmisión)
- Recubrimiento antirreflejante en las paredes
- Ventilación adecuada (para radiaciones UV de longitud de onda corta con las que se desprende ozono)

- Limitar el tiempo de exposición.
- Limitar el acceso a personas autorizadas
- Utilizar material de protección personal (se utilizarán prendas tales como, delantales y chaquetas para protección del tronco, mangas o manguitos para protección de brazos, polainas para protección de extremidades inferiores, y guantes o manoplas para protección de las manos, que serán normalmente de cuero curtido al cromo)

### INCENDIOS.

Se producen cuando entran en contacto focos de calor y productos combustibles pudiendo extenderse si no se detiene a tiempo.



- Los extintores nunca deberán ser tapados por ropas sacos .., las señalizaciones obligatorias que deben acompañar a los extintores también deben permanecer visibles sin elementos que entorpezcan su visión
- Los trabajadores serán concientes que los elementos que se tiren al suelo (papeles, trapos...) pueden ser focos de incendios o de su propagación, por tanto los materiales de desecho se depositaran en las papeleras o contenedores preparados para tal efecto.
- En caso de emergencia se deberá circular por las vías de evacuación, se respetaran la señalización colocadas con este fin.
- Se mantendrá por parte del encargado del almacén un correcto almacenaje y se cuidará que el almacén tenga la suficiente ventilación Se prohíbe el almacenamiento de materias que puedan interaccionar y producir reacciones exotérmicas.
- La rápida detección de un incendio y su rápida comunicación al superior son fundamentales para una rápida extinción, evacuación y conseguir minimizar los daños.

### EXPLOSIONES.

Liberación brusca de energía luminosa, calorífica con una elevación brusca de la presión y se producirá también una violenta emisión de gases.

- Control de las fuentes de ignición, se prestara especial atención a los componentes utilizados que sean volátiles por si mismos a mezclados con otros.
- Con una detección precoz de fugaz y derrames conseguiremos evitar una explosión con todo el daño que ello conlleva.
- En caso de siniestro todo el personal seguirá las normas de evacuación y se reunirán en un punto de encuentro.
- En los procedimientos de trabajo se evitar en la medida de lo posible el calentamiento de sustancias que puedan producir explosiones.

## RUIDO.

Todo sonido no grato, que puede interferir o impedir alguna actividad humana.

- Aislar las fuentes de ruido como primera opción si no fuera posible se utilizaría los equipos de protección individual como tapones, orejeras...
- A las máquinas cuando se le realice el mantenimiento se cuidará de ponerlas a punto para evitar ruido excesivo.
- Se evaluarán el ruido en los puestos de trabajo mediante las audiometrías.

## VIBRACIONES.

Es la oscilación de partículas alrededor de un punto, los efectos se considerarán como una transferencia de energía al cuerpo humano.

- Se utilizarán la maquinaria con aislamiento contra las vibraciones.
- Cuando las maquinas sean las que provocan las vibraciones se le colocarán materiales absorbentes de las vibraciones.
- Se diseñarán las herramientas adaptándolas a los trabajadores.
- Establecimiento de suspensiones adecuadas a los vehículos.

## CARGA FÍSICA.POSICIÓN.MANEJO DE CARGAS.

Se produce cuando la tarea que desarrolla un trabajador le obliga a permanecer un tiempo excesivo una postura inadecuada o cuando se realice un manejo de cargas que produzca un deterioro de la condición física

- Los operarios evitarán en la medida de lo posible trabajos que requieran posturas forzadas.
- Se deben diseñar las tareas para poder compaginar el trabajo de pie y sentado, será preferible el trabajo sentado.
- Cuando se manipulen cargas se tendrá en cuenta las siguientes indicaciones.



1. No sobrepasar los límites establecidos para el manejo de cargas.
2. Reducir la repetitividad de la tarea reestructurando el método de trabajo de forma que se alternen diferentes grupos musculares introduciendo rotación de tareas.
3. Se deben manejar manualmente las cargas sólo si las dimensiones son reducidas y se pueden asir fácilmente.
4. Para los desplazamientos, se reducirán el número de éstos y se realizarán pausas.
5. Se recomienda que para el manejo manual de piezas o herramientas se sigan las siguientes instrucciones:
  - a)Apoyar los pies firmemente.

b) Separar los mismos entre sí una distancia equivalente a la que hay entre los hombros.

c) doblar las rodillas para coger el peso, mantener la espalda recta en todo momento.

d) Levantar el peso gradualmente enderezando las piernas.

e) Solicitar ayuda a un compañero en caso de que la carga sea demasiado pesada.

Se recomienda la utilización de elementos mecánicos para el manejo y transporte de cargas.

Se aconseja realizar descansos cortos y constantes cuando la postura adoptada para realizar el trabajo sea pesada o incómoda para el trabajador.

En la realización de trabajos en los que se tenga que permanecer de rodillas se aconseja que el trabajador utilice rodilleras.

### **CARGA FÍSICA.POSICIÓN.**

Cuando un trabajador se ve obligado a permanecer durante un tiempo prolongado de tiempo en una postura forzada obligada por el trabajo que realiza.

Podemos hacer una diferenciación que sería:

- Trabajo de pie:
  - Se tendrá en cuenta la altura del plano de trabajo, para la determinación de esta altura nos guiaremos por la altura de los codos.
  - Se establecerán descansos y se utilizará un asiento siempre que sea posible.
  - El calzado utilizado será adecuado ancho, sujeto por el tacón y seguro....
- Trabajo sentado:
  - Se tendrá en cuenta la altura del plano de trabajo, para la determinación de esta altura nos guiaremos por la altura de los codos.
  - Se mantendrá el tronco erguido y cerca del plano de trabajo evitando torsiones del mismo.
  - Las zonas sobre las que se trabajará tendrán las dimensiones adecuadas

### **ACCIDENTES “IN ITINERE”**

Son los producidos en el trayecto de su casa al lugar de su trabajo y la vuelta a su casa siempre y cuando sea el camino habitual.

- Cumplir con las normas de circulación establecidas en el Código de circulación de vehículos y Seguridad vial.
- Contratación del Seguro Obligatorio de vehículos por parte del usuario.
- Obligatoriedad de revisar periódicamente los elementos funcionales del vehículo: frenos, amortiguadores, neumáticos..., así como la I.T.V.
- Llevar una relación de teléfonos de urgencias.

- El trabajador deberá estar en posesión del carnet de conducir necesario para el vehículo en el que se desplace.

Todo lo anteriormente expuesto está recogido en los reales decretos que se exponen a continuación.

- Real Decreto 485/1997, de 14 de Abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de Abril, por el que se establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de Abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- Real Decreto 1316/1989 sobre protección de los trabajadores frente a los a los riesgos derivados de la exposición al ruido durante el trabajo.