

formació tècnico-professional

AUXILIAR EN MANTENIMENT I REPARACIÓ DE BICICLETES



organitza:

Ajuntament de
Barcelona



realització:

biciclot
ACTIVITATS I SERVEIS 

INSTRUCCIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



1. GENERALIDADES

LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La **Ley 54/2003** de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de prevención de riesgos laborales, que modifica la **Ley 31/1995** del 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales, tiene como objetivos básicos los siguientes:

- Combatir la siniestralidad laboral.
- Fomentar una auténtica cultura de la prevención de riesgos en el trabajo, que asegure el cumplimiento efectivo y real de las obligaciones preventivas.
- Reforzar la necesidad de integrar la prevención de los riesgos laborales en los sistemas de gestión de la empresa.
- Mejorar el control del cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.

Para poder llevar a cabo estos objetivos hay que exigirse a uno mismo y a los demás el cumplimiento de las normas y medidas de prevención, y por eso se deberá identificar los factores de riesgo, eliminar los susceptibles de ser evitados o prevenirlos en su caso.

PRINCIPIOS DE LA ACCIÓN PREVENTIVA

Los principios generales según los cuales deberá regirse la acción preventiva son los siguientes:

- Evitar y minimizar los factores de riesgo.
- Evaluar aquellos factores de riesgo que no puedan ser evitados
- Tratar los riesgos desde su origen, con técnicas preventivas antes que técnicas correctivas.
- Intentar adaptar las características del trabajo a los trabajadores siempre que sea posible.
- Atender a la evolución y a los cambios tecnológicos para desarrollar las acciones preventivas.
- Planificar la prevención de riesgos.
- Facilitar la información y formación necesarias a los trabajadores para el conocimiento de los riesgos asociados a sus tareas.
- Estudiar la posibilidad de sustituir sustancias y procesos de riesgo por otros que conlleven menos peligro o ninguno.

Derechos de los trabajadores

Para una adecuada actuación preventiva, el trabajador tiene derecho a:

- Ser informado directamente de los riesgos para su salud y seguridad y de las medidas preventivas adoptadas, incluidas las previstas para hacer frente a situaciones de emergencia.
- Recibir una formación teórica y práctica suficiente y adecuada en el momento de su contratación y cuando cambie el contenido de la tarea encomendada.
- Abandonar el lugar de trabajo, en caso necesario, cuando considere que dicha actividad entraña un riesgo grave e inminente para su vida o salud.
- Una vigilancia periódica de su estado de salud, en función de los riesgos inherentes a su puesto de trabajo.
- Medidas de protección específicas cuando por sus propias características personales o estado biológico conocido o incapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a determinados riesgos derivados del trabajo.
- Ser consultados y participar en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y a la salud en el trabajo. Los trabajadores tendrán derecho a efectuar propuestas al empresario y a los órganos de participación y representación (Delegados de Prevención, Comité de Seguridad y Salud), a través de quienes se ejerce su derecho a participar.

INSTRUCCIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



Obligaciones de los trabajadores

Los trabajadores deben velar por su propia seguridad y salud y por la de terceros, para lo cual deben:

- Usar adecuadamente máquinas, herramientas, sustancias peligrosas, equipos y cualquier medio de trabajo.
- Usar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario y conforme a las instrucciones de éste.
- Utilizar correctamente los dispositivos de seguridad de los medios y lugares de trabajo.
- Informar inmediatamente a su superior jerárquico y a los encargados de prevención en la empresa sobre cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y 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 que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores.

2. DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO

Se consideran como daños derivados del trabajo (Art. 4 de la Ley de PRL) los originados por:

- **Accidentes de trabajo.** "Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo realizado por cuenta ajena".
- **Enfermedades profesionales.** "Aquella enfermedad que se coge como consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifican en el cuadro de la Ley General de la seguridad y que sea provocada por la acción de los elementos o sustancias que en el cuadro se indican para cada una de las enfermedades".

Las enfermedades profesionales tienen lugar después de un determinado periodo en que el trabajador está expuesto a algún agente que se puede considerar como contaminante.

Los agentes contaminantes se clasifican en:

- Agentes químicos: gases, vapores, humos, polvo, etc.
 - Agentes físicos: ruido, vibraciones, radiaciones, temperaturas extremas.
 - Agentes biológicos: virus, bacterias, hongos, parásitos.
- **Otras patologías** derivadas del trabajo (fatiga, estrés, insatisfacción laboral, ...).

3. DISCIPLINAS DE LA PREVENCIÓN

Las cuatro disciplinas de la Prevención de riesgos laborales son las siguientes:

- Seguridad en el Trabajo.
- Higiene Industrial.
- Ergonomía y Psicosociología.
- Vigilancia de la Salud.

INSTRUCCIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



4. GENERALIDADES PREVENTIVAS

4.1. Formació e informació

Todos los trabajadores que participen en las actividades deberán recibir la información y formación teórica y práctica suficiente y adecuada en materia de prevención de riesgos laborales, desde el momento de su contratación. Será específica al puesto de trabajo, siendo ampliada ante cualquier cambio surgido a lo largo del tiempo y repitiéndose si fuera necesario.

Durante el transcurso de los trabajos, podrán complementarse las instrucciones por parte de la Empresa o del Servicio de Prevención, en función de los posibles errores que puedan cometerse de manera repetitiva o de los procedimientos que se detecten erróneos mediante visitas periódicas en el centro de trabajo.

4.2. Primeros Auxilios

Recordar que a un eventual accidentado hay que ATENDERLE con urgencia, NO TRASLADARLO con urgencia. En caso de accidente:

1) PROTEGER

2) AVISAR

3) SOCORRER

En caso de contacto de la piel u ojos con líquidos o productos de limpieza, o de inhalación de gases con sensación de mareo o vómito actuar siempre según lo indicado en la ficha de seguridad del producto.

Acudir lo antes posible a un Servicio Médico.

Si el contacto es con los ojos deben enjuagarse con agua abundante, sin frotarlos.



No debemos nunca automedicarnos.

Dispondremos siempre en el centro de trabajo de un botiquín de primeros auxilios.

4.3. Notificación de accidente

En caso de producirse cualquier accidente debe darse aviso inmediato al responsable de la Empresa, quien actuará según señala la legislación vigente.

4.4. Prevención

La implantación de la Seguridad y la Salud durante el trabajo contemplará con prioridad evitar las situaciones que entrañen riesgos: PREVENCIÓN.

El trabajador paralizará su actividad cuando exista un riesgo grave e inminente para su seguridad y/o salud, informando a la Empresa de tal incidencia.

Deberán evaluarse de manera especial los puestos de trabajo de mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, menores, discapacitados y trabajadores sensibles a determinados productos.

Si alguna persona tiene alguna de estas características o cree que existen variaciones en su salud por motivos laborales, debe comunicarlo inmediatamente a la Empresa para que el Servicio de Prevención pueda actuar si es necesario.

4.5. Protección

Si no es posible evitar los riesgos, deberán controlarse con todos los medios disponibles mediante elementos de PROTECCIÓN COLECTIVA.

Los elementos de PROTECCIÓN PERSONAL (EPIs) sólo se emplearán en los casos en los que sea imposible la implantación de las acciones anteriores o para complementarlas, con el objetivo de disminuir las consecuencias de la materialización de un riesgo.

4.6. Actuación en caso de emergencia

Deberá estar informado de las actuaciones a seguir en caso de emergencia, localización de salidas, extintores, etc.

En caso de incendio, si no es posible su control inmediato sin riesgo, debe salir del edificio sin detenerse a recoger ninguna pertinencia y, mucho menos, regresar a por ella una vez haya salido.

INSTRUCCIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



Si existe humo desplácese gateando e intente taparse los conductos de respiración con un pañuelo.



En caso de quedar atrapado cierre bien las puertas e intente tapar las rendijas con trapos húmedos. Espere a los servicios de emergencia y sus indicaciones.

5. PROCEDIMIENTOS DE SEGURIDAD

5.1.- Orden y limpieza

La falta de orden y la limpieza son dos factores que no parecen entrañar riesgos, aunque son numerosos los accidentes que se producen como consecuencia de un ambiente desordenado y/o sucio: objetos y materiales colocados fuera de su lugar, acumulación de material sobrante o de desperdicio, presencia de sustancias resbaladizas, etc.

Las actuaciones a realizar para la consecución de un entorno de trabajo "ordenado y limpio" se estructuran en distintas etapas:

- Eliminar lo innecesario y clasificar lo útil.
- Acondicionar los medios para guardar y localizar el material fácilmente.
- Evitar ensuciar y limpiar enseguida.
- Crear y consolidar hábitos de trabajo encaminados a favorecer el orden y la limpieza.

5.2.- Manipulación manual de cargas

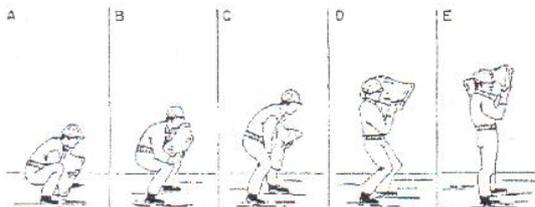
Si es preciso mover pesos manualmente, se considerará previamente su magnitud, la distancia a recorrer, el tiempo necesario, etc.

La carga máxima a levantar por un trabajador irá en función de su constitución física, y en ningún caso será superior a 25 Kg. por persona sin entrenar y 40 Kg. por persona entrenada.

Para cargas superiores será obligatorio el uso de medios mecánicos o la colaboración de más de un trabajador.

La carga se transportará de forma que no quede limitado el campo de visión mientras se realicen desplazamientos.

Se debe inspeccionar la carga, antes de asirla, descubriendo así posibles astillas, nudos, bordes afilados, etc. y limpiando los objetos grasientos, mojados o resbaladizos antes de manipularlos.



El levantamiento de cargas se realizará flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta, sin doblar la cintura. Debe asirse la carga con firmeza y colocar las manos evitando el atrapamiento en la descarga.

5.3.- Trabajos en altura

Legalmente se considera trabajo en altura todo aquel que se realiza a una cota superior a 2 metros desde el nivel del suelo. Este tipo de tareas está condicionado al empleo de elementos de protección colectiva y/o individual que eviten una eventual caída o minimicen sus consecuencias.

Durante la realización de este tipo de trabajos es especialmente importante no someterse a las inclemencias del tiempo y contar con plenas capacidades físicas y mentales, por la grave repercusión que podría producir un accidente.

5.4. Incendios y contactos eléctricos

Para prevenir incendios conviene no sobrecargar los enchufes conectando varios aparatos en la misma toma y evitar la acumulación de material combustible cerca de la instalación eléctrica,

INSTRUCCIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



máquinas, zonas de calor, llamas abiertas, etc.

En general debemos eliminar todos aquellos materiales combustibles o inflamables que no nos sean útiles, ya que en caso de incendio aumentan sus consecuencias.

Nunca se debe manipular la instalación eléctrica ni intentar reparar máquinas o aparatos eléctricos. Estas operaciones debe realizarlas personal especializado y autorizado.

5.5.- Tareas administrativas

Los riesgos de las tareas administrativas son sobre todo ergonómicos. Para reducir estos riesgos:

- Sentado en la silla apoyando la espalda en el respaldo, regule la altura de la misma de manera que, estando su brazo colgando en su posición natural, sus codos queden justo por encima de la mesa.
- Si en esta posición no llega bien con los pies al suelo, deberá disponer de un reposapiés.
- Coloque el teclado y la pantalla alineados delante de su cuerpo.
- Coloque el teclado a una distancia mínima de 10 cm respecto al borde de la mesa, de manera que pueda apoyar correctamente ambos antebrazos.
- Coloque la pantalla a una distancia de sus ojos superior a 40 cm y a una altura tal que el marco superior de la pantalla quede a la altura de sus ojos.
- Si utiliza habitualmente un ordenador portátil, debe disponer de un soporte que le permita situar la pantalla a la altura adecuada, y de un teclado independiente.
- Sitúe sobre la mesa los elementos de mayor uso (ratón, teléfono, ...) de manera que no deba estirar el brazo demasiado para alcanzarlos.
- Mantenga libre de objetos el espacio debajo y alrededor de la mesa para poder moverse y cambiar de posición fácilmente.
- Si necesita pasar a ordenador durante largo tiempo datos que se encuentran en papel, conviene usar un portadocumentos o atril para evitar los movimientos repetitivos de cuello.
- Mantenga la espalda apoyada en el respaldo y la silla cerca de la mesa. No obstante, recuerde cambiar de posición frecuentemente.
- Realice pequeñas pausas periódicamente para estirar las piernas, los músculos del cuello, la espalda...

5.6.- Tareas de caja

El riesgo más grave en las tareas de atención al público, aunque por suerte es poco frecuente, es el de agresión, habitualmente con la intención de robo.

La empresa debe establecer un protocolo de actuación para estos casos. Lo más habitual suele ser proporcionar al agresor aquello que solicite, sin oponer resistencia.

5.7.- Actividades y salidas con bici

Sólo una conducta responsable y consciente en la práctica del manejo de la bicicleta puede proporcionar seguridad.

Realizar mantenimientos preventivos periódicos del vehículo, en especial de los dispositivos de freno y los que permiten que seamos vistos.

Siempre que sea posible se utilizará el carril bici.

Centrar la atención en el movimiento del tráfico: observar y prever las maniobras de los demás vehículos y peatones y actuar en consecuencia.

El manejo de las bicicletas se realiza con manos y piernas. Disponga las manos sobre el manillar y los pies sobre los pedales en todo momento.

Conserve siempre la distancia de seguridad suficiente, que le permita ejecutar una maniobra imprevista o una frenada hasta la detención total del vehículo.

En días de lluvia es recomendable no desplazarse con este medio de transporte. En caso necesario, modere la velocidad y procure no inclinar la bici para hacer los giros.

No conduzca bajo los efectos de drogas o alcohol.

No fume, ni use el móvil o el mp3 durante la conducción.

Utilice los elementos de protección-señalización (casco, coderas, rodilleras, ropa de alta visibilidad/reflectante,...)

Toque el timbre en caso necesario.

INSTRUCCIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



Señalice sus intenciones antes de realizar cualquier maniobra. Asegúrese de que ve y es visto.

Respete las normas de la circulación, las señales de tráfico, semáforos, peatones y a otros conductores.

5.8.- Calor y quemaduras solares

Los peligros del **exceso de calor** son:

- **Deshidratación:** El cuerpo pierde líquido y no se puede enfriar adecuadamente. Sensación de sed y debilidad.
- **Rampas:** consecuencia de una bajada de tensión muscular debida al calor.
- **Debilidad:** Sensación de malestar (dolor de cabeza, vómitos, mareo,...).
- **Insolación o síncope por calor:** Fiebre alta, mareos, convulsiones, pérdida de conocimiento.
- **Golpe de calor:** Aumento descontrolado de la temperatura corporal. Puede ser mortal si no se trata de inmediato.

Para evitar los efectos del calor habrá que adaptar la jornada laboral a las condiciones climatológicas siempre que sea posible, evitando exponerse al calor en las horas de máxima radiación solar. Además:

- Hidratarse frecuentemente (un vaso de agua fresca cada 15 o 20 minutos).
- No consumir bebidas alcohólicas ni ingerir alimentos grasos.
- Utilizar ropa clara y ligera, y proteger la cabeza.
- Realizar descansos en lugares frescos.
- Acostumbrar el cuerpo, extremando las precauciones las dos primeras semanas de trabajo.

Las quemaduras solares, además de poder ser dolorosas, pueden implicar riesgo de aparición de melanomas o cáncer de piel a medio o largo plazo.

Siempre que se realicen actividades al aire libre, se utilizará ropa que proteja la piel de las radiaciones solares.

Las partes al descubierto se protegerán mediante la aplicación de crema protectora del grado de protección adecuado.

5.9.- Reparación de bicis (máquinas, herramientas, soldadura, ...)

Las máquinas, aparatos electrónicos, herramientas y utensilios de trabajo se utilizarán exclusivamente para el uso para el que están destinados y siguiendo siempre las instrucciones de uso y mantenimiento.

No se sobrepasarán las prestaciones para las que están diseñados.

Se mantendrán limpios y en buen estado de conservación.

Las herramientas de corte se afilarán periódicamente y se guardarán en el lugar destinado a tal fin.

Se utilizarán obligatoriamente las protecciones de que dispongan las máquinas y los equipos de protección individual necesarios para trabajar con ellas.

Las operaciones de soldadura deben realizarse en un lugar que disponga de extracción localizada. En caso contrario, deben realizar en un lugar bien ventilado, utilizando protección respiratoria. (Ver también apartado de EPIS más adelante).

Las operaciones de soldadura o con soplete, se llevarán a cabo en lugares en que previamente se hayan eliminado los materiales combustibles e inflamables cercanos.

5.10.- Almacenaje

¿Cómo almacenar los materiales?

- Evitar almacenar materiales innecesarios, que pueden producir caída de materiales, tropiezos, golpes, ...
- Colocar los objetos en lugares accesibles para el personal. Si se trata de materiales colocados uno sobre otro, el apilamiento debe realizarse en forma ordenada y a una altura que no ponga en riesgo su estabilidad.

INSTRUCCIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



- Cuando sea necesario los materiales deberán estar bien sujetos para evitar su caída.
- Dejar entre los elementos almacenados pasillos circular con comodidad y sin riesgos. Las zonas de tránsito y almacenamiento deben estar pintadas.
- Instalar los objetos más pesados en las partes inferiores para permitir su mejor manipulación cuando llegue la hora de retirarlos. Si se utilizan estanterías, éstas deben tener buenos soportes y suficiente resistencia para soportar la carga, así como estar sujetas a las paredes para evitar el vuelco.

5.11.- Productos químicos

Las principales vías de entrada por las que una sustancia química presente en el ambiente de trabajo puede ser absorbida por el organismo son la vía respiratoria y la vía dérmica (por la piel), aunque también pueden entrar por ingestión o por vía parenteral o herida.

Antes de utilizar cualquier producto químico nos fijaremos en su etiqueta, para informarnos de: qué producto es, si puede causar daños (en la piel, ojos, sistema respiratorio o nuestra salud en general), si debemos usar protección para manipularlo y los consejos de manipulación y primeros auxilios.

Siempre es aconsejable mirar la ficha de datos de seguridad del producto químico en donde se recoge toda la información al respecto: se explica como almacenarlo, se dice si deben usarse protecciones durante su manipulación, cuáles son los primeros auxilios a aplicar en caso de accidente, etc.

Los productos siempre deben mantenerse en su envase original, bien cerrado, y conservar la etiqueta en buen estado.

Las Frases R (o frases H), que encontraremos en la etiqueta, permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción. Las Frases S (o frases P) a través de consejos de prudencia establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización

Es muy peligroso guardar productos químicos en botellas de agua o similares, ya que pueden llegar a ingerirse por error.

Cuando se utilice un producto tóxico que emane vapores irritantes o tóxicos deberá ventilarse el local durante su utilización y emplear protección respiratoria (mascarilla).

Siempre que se prevea un posible contacto, incluso accidental, con productos químicos, se usará protección dérmica (guantes). Esto es obligatorio para productos que puedan ser irritantes, nocivos, tóxicos, etc.

Debe evitarse siempre realizar mezclas de productos, ya que algunos son incompatibles o reaccionan entre sí, por ejemplo produciendo gases tóxicos (como ocurre al mezclar lejía y sulfuro). También deben evitarse los trasvases a otros recipientes para reducir el riesgo de salpicaduras o derrames.

En caso de ser imprescindible deberá realizarse la operación en un lugar ventilado, con protección respiratoria (mascarilla), ocular (gafas) y dérmica (guantes adecuados).

Identificar inequívocamente el nuevo recipiente con el producto que contiene mediante una etiqueta que contenga el nombre y la información más importante del producto.

PERILLOSITAT SEGONS LES PROPIETATS TOXICOLÒGIQUES

Categoria	Definicions	Identificació	Nou reglament
Molt Tòxics	Les substàncies que poden provocar efectes aguts o crònics, o fins i tot la mort a través de la ingestió, inhalació o penetració cutània d'una quantitat molt petita de la substància.	T+: Molt Tòxics 	 

INSTRUCCIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Tòxics	Les substàncies que poden provocar efectes aguts o crònics, o fins i tot la mort a través de la ingestió, inhalació o penetració cutània d e petites quantitats de la substància.	T: Tòxics 	
Nocius	Les substàncies que poden provocar efectes aguts o crònics, o fins i tot la mort a través de la ingestió.	Xn: Nocius 	
Corrosius	Les substàncies i preparats que quan entren en contacte amb teixits vius poden exercir una acció destructiva.	C: Corrosius 	
Irritants	Les substàncies i els preparats no corrosius que quan mantenen un contacte breu, perllongat o repetit amb la pell o les mucoses, poden provocar una reacció inflamatòria.	Xi: Irritants 	
Sensibilitzant per inhalació	Las substàncies y preparats que, a través de la inhalació o penetració cutània, puguin provocar una reacció d'hipersensibilitat, de forma que una exposició posterior a aquesta mateixa substància o preparat donarà llocs a efectes negatius característics.	Xn: Nociu  R42	
Sensibilitzant per contacte cutani		Xi: Irritant  R43	

PERILLOSITAT SEGONS LES PROPIETATS FÍSICOQUÍMIQUES

Categoria	Definicions	Identificació	Nou reglament
Explosius	Les substàncies i preparats sòlids, líquids, pastosos o gelatinosos que, fins i tot en absència d'oxigen d'aire, poden reaccionar de forma exotèrmica amb una ràpida formació de gasos i que, en determinades condicions d'assaig, poden detonar, deflagar ràpidament o, sota l'efecte de la calor, en cas de confinament parcial, exploten	E: Explosiu 	
Comburents	Les substàncies i preparats que, quan entren en contacte amb altres substàncies (especialment les inflamables), produeixen una reacció fortament exotèrmica.	O: Comburent 	
Extremadament inflamables	Las substàncies i preparats líquids que tinguin un punt d'ignició extremadament baix i un punt d'ebullició baix, i les substàncies i preparats gasosos que, quan es troben a una temperatura i a una pressió normals són inflamables a l'aire.	F+: Extr. Inflam. 	

INSTRUCCIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



Fàcilment inflamables	<p>Las substàncies i preparats:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que puguin esclafar-se o inflamar-se a temperatura ambient sense l'aplicació d'energia. • Els sòlids que es puguin inflamar fàcilment després d'un breu contacte amb una font d'inflamació, i que segueixin cremant o consumint-se una vegada es retiri la font d'inflamació. • Els líquids amb un punt d'ignició molt baix. • Els que quan entren en contacte amb l'aigua o aire humit, desprenguin gasos extremadament inflamables en quantitats perilloses. 	<p>F: Fàcilment Inflamable</p> 	
Inflamables	<p>Les substàncies i preparats líquids amb un punt d'ignició baix.</p>	R-10	

5.12.- Conducción de vehículos

Sólo una conducta responsable y consciente en la práctica del manejo del vehículo puede proporcionar seguridad.

En caso de que el médico nos recete algún medicamento debemos indicarle nuestra profesión para evitar las consecuencias de efectos secundarios como la somnolencia.

Realizar mantenimientos preventivos periódicos del vehículo. Se revisarán periódicamente, en función de su uso: nivel aceite, transmisión, frenos, dirección, batería, neumáticos, dispositivos de señalización, etc. En caso de detectar alguna anomalía se acudirá inmediatamente a un taller autorizado.

El vehículo habrá pasado todas las revisiones reglamentarias.

Centrar la atención en el movimiento del tráfico: observar y prever las maniobras de los demás vehículos y actuar en consecuencia.

Conserve siempre la distancia de seguridad suficiente, que le permita ejecutar una maniobra imprevista o una frenada hasta la detención total del vehículo.

Es importante tener presente que cuando amanece y anochece, disminuyen las condiciones de la visión perdiendo eficacia.

Use los retrovisores en todo momento. Gire ligeramente la cabeza cuando vaya a cambiar de carril aunque no vea a nadie en su retrovisor (recordar que existen ángulos muertos).

No conduzca bajo los efectos de drogas o alcohol.

Durante el viaje evite las comidas copiosas, ya que producen efectos no deseables como amodorramiento y digestiones pesadas.

Evite la conducción continuada durante mucho tiempo. En cualquier caso, al menor síntoma de cansancio, pare el vehículo y descanse.

No está permitido el uso de teléfono móvil durante la conducción si no es con un sistema de manos libres adecuado. En el mismo sentido queda prohibido conducir utilizando cascos o auriculares conectados a aparatos receptores o reproductores de sonido.

Señalice sus intenciones antes de realizar cualquier maniobra.

Las normas de circulación que debe cumplir todo conductor son las contenidas en la Ley de Tráfico y Seguridad Vial.

Respete siempre las normas de circulación, las señales de tráfico, semáforos, peatones y a otros conductores. La velocidad debe ir siempre en función de las circunstancias del tráfico, estado de la vía, etc., respetando siempre los límites de velocidad establecidos en la Ley de Tráfico y Seguridad Vial.

Según el Reglamento General de Circulación se utilizarán los cinturones de seguridad u otros sistemas de retención homologados, correctamente abrochados, tanto en la circulación en vías urbanas como en las interurbanas.

INSTRUCCIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



En los momentos en los que el vehículo se detenga en la vía pública, bien sea por las habituales tareas de carga y descarga o por una eventual avería, deberán disponerse los pertinentes dispositivos de señalización para poder ser advertidos por el resto de conductores de manera clara. Se activarán los cuatro intermitentes (“warnings”) y se colocará la señal pertinente (los triángulos de advertencia en caso de avería). Los trabajadores emplearán elementos de señalización personal en los momentos en los que bajen del vehículo.

5.13.- Docencia y monitoreo

Las tareas de docencia y monitoreo implican el uso constante de la voz. Si a este hecho se le añade que algunas actividades se realizan al aire libre, con grupos numerosos y a veces con niños, la posibilidad de que el personal acabe desarrollando patologías como la fatiga vocal, afonía, pólipos, etc. aumenta significativamente.

Consejos:

- Siempre que sea posible, en las actividades al aire libre utilice un megáfono o algún otro dispositivo de comunicación (intercomunicadores, walkie talkies, ...), de manera que evite tener que gritar.
- Dosifique la voz e intente no forzarla.
- Realice pausas entre las explicaciones para descansar la voz.
- Beba pequeñas cantidades de agua periódicamente.
- Si las condiciones meteorológicas son desfavorables utilice piezas de ropa adecuadas para proteger la garganta.

INSTRUCCIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



6. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

6.1.- Equipos de protección individual

A la hora de elegir un EPI apropiado no sólo hay que tener en cuenta el nivel de seguridad necesario, sino también la comodidad. Cada trabajador tiene unos rasgos físicos propios a los que el protector debe adaptarse.

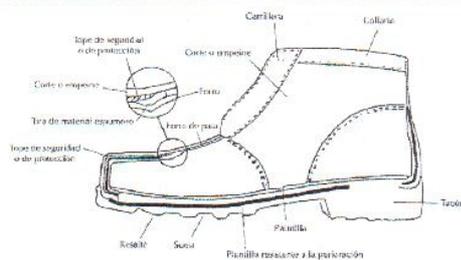
El usuario de los protectores tiene el deber de cuidar de su perfecto estado y conservación, atendiendo a su correcto mantenimiento y a la fecha de caducidad.

Todos los elementos de protección individual dispondrán del marcado CE y cumplirán cuantas disposiciones legales les impliquen, garantizando de esta manera que cumplen con los requisitos mínimos de protección.

Los equipos de protección individual (EPI), no tienen la misión de evitar los accidentes sino de evitar las consecuencias de un accidente producido.

CALZADO DE SEGURIDAD

Empleo obligatorio para todos los trabajadores que realicen trabajos en los cuales esté en peligro la integridad del pie. Deben tener suela flexible de goma y puntera reforzada



GUANTES DE PROTECCIÓN

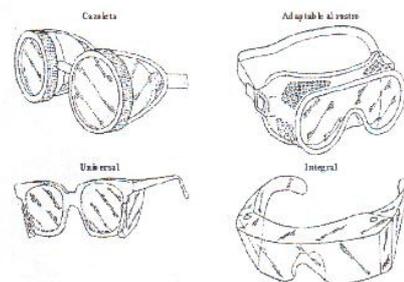


En la manipulación de materiales y herramientas se utilizarán guantes apropiados para evitar golpes, cortes, heridas, etc... No presentarán rugosidades, costuras, ni otras irregularidades que ocasionen molestias al usuario, interfiriendo lo menos posible en el trabajo a ejecutar. La rotura total o parcial hará reemplazar el protector.

GAFAS DE SEGURIDAD

Los trabajadores protegerán su rostro u ojos mediante gafas o pantallas de seguridad cuando puedan ser dañados durante ejecución de actividades con riesgo de proyecciones de fragmentos o partículas de materiales, chispas, rotura del filo de herramientas, radiaciones, polvo, gases irritantes, etc..., siempre.

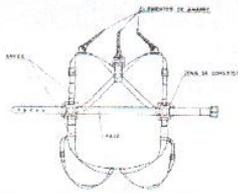
Arañazos, desajustes, deformaciones, rotura del ocular o cualquier componente no sustituible del resto del protector nos llevarán a reemplazar el protector.



INSTRUCCIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



ARNÉS DE SEGURIDAD

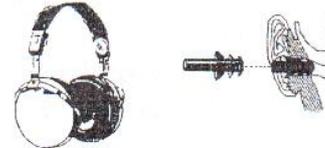


En los trabajos en altura (más de 2 metros), será obligatorio el uso del arnés de seguridad con dispositivos de amarre y sujeto a un elemento resistente.

Sólo podrá prescindirse de él si la base de trabajo dispone de barandillas de protección.

PROTECCIÓN AUDITIVA

Mediante tapones colocados en el conducto auditivo, de goma natural o sintética, u orejeras situadas sobre las orejas se atenuará el ruido producido por herramientas como el martillo rompedor.



PROTECCIÓN RESPIRATORIA



Para los trabajos en los que se emane polvo y partículas, se emplearán mascarillas de protección.

SOLDADURA

- Mandil de cuero
- Calzado de seguridad
- Guantes de cuero, de manga larga
- Gafas o pantalla facial de protección adecuadas
- Protección auditiva en los lugares que sea necesario
- La ropa de trabajo será de pura lana o algodón ignífugo.

ELEMENTOS DE SEGURIDAD PARA EL CICLISTA

Calzado
Se deben usar zapatillas deportivas u otro calzado que se sujete bien al pedal.

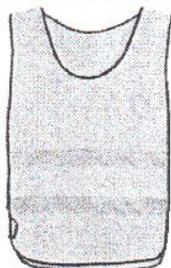


Rodilleras
Pueden prevenir lesiones y rasponazos.

Pantalones
No deben ser demasiado holgados ya que se pueden enganchar en la cadena de la bicicleta.

CASCO, RODILLERAS, CODERAS, PANTALONES AJUSTADOS, CALZADO CON SUELA ANTIDESLIZANTE Y BIEN SUJETO AL PIE, ROPA REFLECTANTE, GUANTES Y GAFAS CON CRISTALES IRROMPIBLES

6.2.- Señalización



Los trabajadores emplearán elementos de señalización personal en los momentos en los que bajen del vehículo y cuando se encuentren en la vía pública.

INSTRUCCIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



7. EQUIPOS DE TRABAJO

7.1.- Escaleras de mano

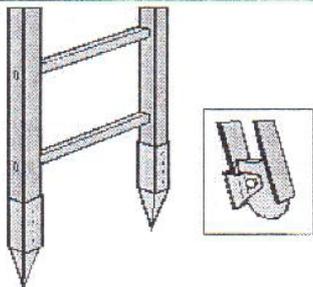
Las escaleras manuales se emplearán únicamente para ascender, descender y realizar trabajos de manera puntual, siempre frontalmente.

Se usarán escaleras simples de máximo 5m de altura. Para alturas entre 5 y 7 m deben emplearse montantes reforzados en el centro. Para alturas superiores a 7 m se emplearán escaleras especiales u otros medios auxiliares.

Su longitud debe ser suficiente para ofrecer, en todas las posiciones en las que deba ser utilizada, un apoyo a manos y pies.

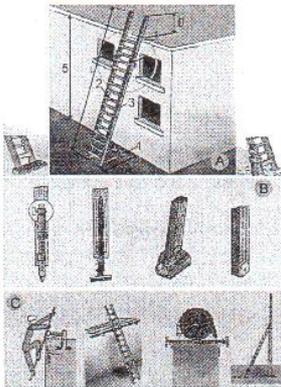
Pilas de cajas o cajones, mesas, sillas o radiadores no son elementos aptos para acceder a cotas superiores.

Antes de emplear una escalera debe asegurarse su estabilidad, con la base sólidamente asentada y analizando la superficie sobre la que va a apoyarse. Nunca sobre elementos inestables o móviles (cajas, bidones, etc.)



Existen zapatas especiales para superficies deslizantes o inestables como hielo, tierra o madera.

En el caso de escaleras simples la parte superior se sujetará, si es necesario, al paramento sobre el que se apoya y cuando éste no permita un apoyo estable se sujetará al mismo mediante una abrazadera u otros dispositivos equivalentes.



A.- ESCALERA DE MANO

- 1.- Punto de apoyo
- 2.- Escalones trabados
- 3.- Montante de una sola pieza
- 4.- Base
- 5.- Hasta 5m para escaleras simples. Hasta 7 m para escaleras reforzada.
- 6.- Mínimo 1m

B.- MECANISMOS ANTIDESLIZANTES

C. SUJECIÓN A LA PARTE SUPERIOR



En la medida de lo posible, el ángulo que forme la escalera con la horizontal será de 75°.

Cuando se utilicen para acceder a lugares elevados sus largueros deberán prolongarse al menos 1 metro por encima de ésta.

Los trabajos 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 efectuarán si se utiliza arnés de seguridad o se adoptan otras medidas de protección alternativas.

INSTRUCCIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador.

Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente.

Las escaleras de mano se revisarán periódicamente, observando que los peldaños no estén flojos, rotos o mal ensamblados, buen estado de sistemas de sujeción y apoyo y la inexistencia de grietas, reparaciones incorrectas, etc.

Utilizaremos únicamente escaleras portátiles en buen estado.

Se prohíbe la utilización de escaleras de madera pintadas, por la dificultad que ello supone para la detección de posibles defectos como nudos, grietas, corrosión de partes metálicas, etc.

Pueden protegerse con aceites vegetales o barnices.

Debe tenerse en cuenta en el momento de su utilización que las escaleras metálicas son buenas conductoras térmicas y eléctricas.

No colocar la escalera detrás de puertas sin bloquear su apertura o contar con la ayuda de otra persona para controlar el acceso.

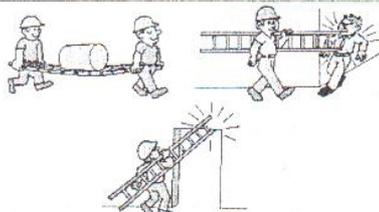
En zonas de paso debe balizarse para evitar la colisión con peatones o vehículos y el paso de personas por debajo.

No deben utilizar escaleras personas que sufran algún tipo de vértigo o afectación similar.

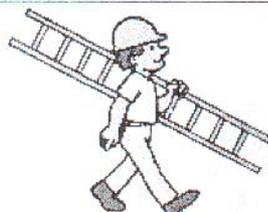
Para subir a una escalera se debe llevar un calzado que sujete bien los pies. Las suelas deben estar limpias de grasa, aceite u otros materiales deslizantes, pues a su vez ensucian los escalones de la propia escalera.

Cuando transportemos una escalera debemos estar atentos para saber dónde pisamos y los posibles obstáculos con los que podemos colisionar a nuestro alrededor. Transportarla con la parte delantera hacia abajo, no horizontalmente.

Las escaleras de tijera, extensibles o transformables se transportarán plegadas, sin arrastrar las cuerdas por el suelo y bloqueando montantes y peldaños para evitar el atrapamiento de manos o dedos.



MAL



BIEN

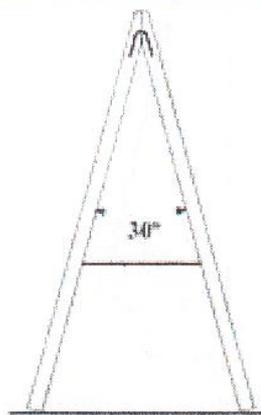
No utilizarlas para transportar materiales.

Su almacenamiento se realizará al amparo de los agentes atmosféricos, en posición horizontal y sujetas.

No colocarse "a caballo" sobre la escalera de tijera, ni desplazarse de un lado al otro por la parte superior.

Si se usan escaleras de tijera dispondrán de cadena o correa de seguridad completamente extendido que impida su apertura al ser utilizadas o el limitador de apertura bloqueado.

Estarán provistas de tacos de goma en su parte inferior, así como de zapatas ajustables que permitan colocar en horizontal los peldaños de la escalera.



No apoyar las escaleras de tijera, puesto que no están diseñadas para ello.