Real Casa de la Moneda Fábrica Nacional de Moneda y Timbre	**REGISTRO PARA EL CONTROL DE ENTREGA DE INFORMACIÓN, FORMACIÓN y EPIS A LOS TRABAJADORES DE LA FNMT-RCM**	**CÓD: FPGPV00005-02/01**

DATOS DEL TRABAJADOR:	
Nombre:	
Rúbrica:	
Departamento:	**PLANIFICACIÓN LOGÍSTICA Y ALMACENES**
Centro de Coste:	**1325 y 1326**
Categoría Profesional:	
Categoría Profesional que va a desempeñar en el caso de estar en movilidad funcional:	
Firma del trabajador:	

ENTREGA DE INFORMACIÓN, marcar con una X la casilla que indique la documentación y modo de entrega que proceda:		
1. Evaluación de riesgos del puesto de trabajo	Se hace entrega de una copia de la evaluación al trabajador	
	El trabajador ha sido informado de la ubicación de este documento disponiendo de acceso al mismo	
2. Procedimientos de trabajo de carácter preventivo, (cuando proceda) indicar el nombre del o de los documentos entregados	Se hace entrega del procedimiento al trabajador	
	El trabajador ha sido informado de la ubicación de estos documentos disponiendo de acceso a los mismos	
3. Manual de instrucciones de la máquina	Se hace entrega del manual al trabajador	
	El trabajador ha sido informado de la ubicación de este documento disponiendo de acceso al mismo	
4. Procedimientos de trabajo existentes	Se hace entrega del procedimiento al trabajador	
	El trabajador ha sido informado de la ubicación de estos documentos disponiendo de acceso a los mismos	
5. Fichas de Datos de Seguridad (FDS)	Se hace entrega de las FDS al trabajador	
	El trabajador ha sido informado de la ubicación de estos documentos disponiendo de acceso a los mismos	
6. Fichas informativas de carácter preventivo		
4.1 Manipulación manual de cargas		**X**
4.2 Movimientos repetidos		**X**
4.3 Posturas forzadas		**X**
4.4 Riesgo eléctrico		**X**
4.5 Recomendaciones generales para el uso de los equipos de transporte y elevación de cargas		**X**
4.6 Consejos prácticos para los usuarios de Pantallas de Visualización de datos		**X**
4.7 Consejos para la utilización de productos químicos		**X**
4.8 Peligros y medidas preventivas contra la exposición al ruido		**X**
OTRO TIPO DE INFORMACIÓN:		

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL DEPARTAMENTO
OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL TRABAJADOR

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

Siempre que sea posible, HAGA USO DE LAS AYUDAS MECANICAS
Sin sobrecargarlas, colocando la carga de forma equilibrada y realizando el transporte de frente, no tirando de la carga.

Siempre que sea posible, FRACCIONE LA CARGA
El peso máximo que se recomienda no sobrepasar es 25 Kg., para mujeres 15 Kg.

ANTES DE MANIPULAR LA CARGA

- Examinar el objeto buscando agarres, bordes afilados, puntas de clavos, etc.
- Decidir, a partir de su forma, peso y volumen los puntos de agarre más adecuados.
- Apartar del trayecto los obstáculos que puedan entorpecer el transporte.
- Tener claro donde dejaremos la carga.
- En caso necesario, pedir ayuda para realizar el levantamiento de la carga.

MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

- Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera.
- Si las cargas se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas para disminuir la tensión en la zona lumbar.
- Realice levantamientos espaciados, alternando la tarea con otro tipo de actividades que no impliquen un esfuerzo físico elevado.
- Realice descansos que permitan evitar el entumecimiento muscular.
- Mantenga la musculatura con ejercicio físico y realice ejercicios de estiramiento para favorecer su descanso.

METODO CORRECTO DE ELEVACION Y TRANSPORTE DE CARGAS

Buscar el equilibrio separando los pies y adelantando ligeramente uno respecto al otro.

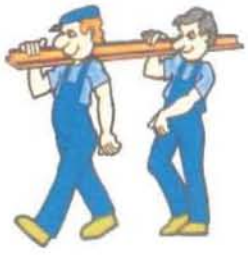
Flexionar las rodillas manteniendo en todo momento la espalda recta o ligeramente inclinada hacia delante.

Agarrar la carga con las palmas de las manos.

Acercar al máximo el objeto al cuerpo y levantarlo gradualmente, sin sacudidas y realizando la fuerza con las piernas.

No girar el tronco mientras esté levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies para colocarse en la posición deseada.

Si el levantamiento se realiza desde el suelo hasta una altura importante, apoyar la carga a medio camino para cambiar el agarre.



Según las dimensiones y/o el peso de la carga, pedir ayuda a un compañero para poder trasladarla de forma estable.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

MOVIMIENTOS REPETIDOS

Se entiende por movimientos repetidos a un grupo de movimientos continuos, repetidos durante un trabajo que implica al mismo conjunto osteomuscular provocando en el mismo fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión.

Un trabajo se considera repetido cuando cada ciclo de trabajo se perece al siguiente, en movimientos y fuerzas y la duración del ciclo es menor de 30 segundos.

Las lesiones por movimientos repetidos se dan comúnmente en músculos, tendones y nervios del hombro, antebrazo, muñeca y mano.

Para prevenir este tipo de lesiones en conveniente tener en cuenta:

⇒ FRACCIONAR LA CARGA, siempre que sea posible, evitando sobrecargar la musculatura por acción del peso.

⇒ COLOCAR LOS OBJETOS CERCA DEL CUERPO, en las zonas de confort, sin separar los codos del tronco y sin elevar los codos por encima de los hombros.

⇒ EVITAR POSTURAS FORZADAS Y MOVIMIENTOS BRUSCOS, no girar las articulaciones en exceso, no golpear los objetos con las manos.

⇒ Utilizar HERRAMIENTAS ADECUADAS y los elementos de ayuda que hay a nuestra disposición.

⇒ Realizar un BUEN AGARRE de la carga, objeto o herramienta.

⇒ MANTENER APOYADOS los antebrazos cuando la tarea lo permita.

⇒ REALIZAR PAUSAS CORTAS o alternar con otras tareas que impliquen a grupos musculares distintos.

⇒ REALIZAR ESTIRAMIENTOS MIOTENDINOSOS, que descarguen o compensen la tensión muscular.

⇒ EVITAR el contacto de la mano con superficies muy FRÍAS y evitar la transmisión de VIBRACIONES.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

POSTURAS FORZADAS

Existen numerosos trabajos en los que el trabajador debe asumir posturas inadecuadas desde el punto de vista biomecánico, que originan trastornos musculoesqueléticos, caracterizados por molestias, incomodidad o dolor persistente en articulaciones, músculos, tendones y otros tejidos blandos.

Las tareas con posturas forzadas implican fundamentalmente a tronco, brazos y piernas.

Para evitar los posibles efectos negativos de las posturas forzadas, se han de seguir estas recomendaciones:

⇒ ADOPTAR LA POSTURA MÁS ADECUADA PARA EL TRABAJO A REALIZAR, evitando arquear la espalda y utilizando los medios a nuestra disposición, mobiliario, herramientas, etc..

⇒ EVITAR MANTENER POSTURAS FORZADAS, a veces es inevitable adoptar una postura forzada pero no debemos mantenerla durante largo tiempo. Debemos cambiar frecuentemente de postura para garantizar la movilidad de todo el cuerpo.

⇒ LEVANTARSE SUAVEMENTE, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones ni ejecutar los movimientos de forma rápida o brusca.

⇒ EVITAR GIROS DEL TRONCO, moviendo los pies para colocarse en la posición adecuada.

⇒ EVITAR la manipulación de objetos pesados por encima del HOMBRO o por debajo de las RODILLAS.

⇒ EVITAR acciones manuales por detrás del cuerpo.

⇒ Elegir la HERRAMIENTA más ADECUADA a la tarea a realizar

⇒ RELAJAR LA MUSCULATURA IMPLICADA durante el trabajo, realizando estiramientos miotendinosos.

⇒ REALIZAR MICROPAUSAS para prevenir la fatiga muscular.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

RIESGO ELECTRICO

➢ **Protección contra CONTACTOS DIRECTOS:**

• **Alejamiento de las partes activas de la instalación**, de tal manera que sea imposible un contacto fortuito con las manos o por la manipulación de objetos conductores.

• **Interposición de obstáculos** que impidan todo contacto accidental con las partes activas de la instalación. Se puede conseguir con lo que denominamos "Grados de protección IP". El código IP es un índice que indica el grado de protección proporcionado por una envolvente (caja, armario, carcasa, etc) del material eléctrico. Viene dado por las letras IP seguido de tres cifras y dos letras opcionales, por ejemplo: IP2X.

• **Recubrimiento de las partes activas de la instalación** con material aislante.

➢ **Protección contra CONTACTOS INDIRECTOS:**

Clase A: Hacen que los contactos no sean peligrosos o impiden los contactos simultáneos entre masas y elementos conductores que puedan tener diferencias de potencial peligrosas.

- Separación de circuitos.
- Tensiones de seguridad (24 V en locales húmedos o mojados y 50 V en locales secos y no conductores.
- Recubrimiento de masas con aislamiento de protección.
- Doble aislamiento.
- Conexiones equipotenciales.

Clase B: Limitan la duración del contacto eléctrico.

- Puesta a tierra de las masas y dispositivos de corte por intensidad de defecto.
- Diferenciales.
- Puesta a tierra de masa y dispositivo de corte por tensión de defecto.
- Neutro aislado de tierra.

EQUIPOS DE PROTECCION FRENTE AL RIESGO ELECTRICO:

- Dispositivos de tipo aislante o aislado:
  - Banquetas o taburetes
  - Alfombras

  - Pértigas.
- Accesorios aislantes
  - Cubiertas
  - Vainas
  - Capuchones
  - Pantallas
- Equipos de protección individual:
  - Guantes dieléctricos.
  - Cascos
  - Gafas o pantallas.
  - Botas dieléctricas.
- Herramientas dieléctricas:
  - Aisladas
  - Aislantes

EN GENERAL SE DEBE COMPROBAR QUE:

- Se impide el acceso a las partes en tensión manteniendo cerradas las envolventes, si es posible con llave, que debe ser guardada por la persona responsable.

- Los interruptores de alimentación son accesibles y que se conoce como utilizarlos en caso de emergencia.

- Se retira del uso todo aparato que se sospeche que presenta algún problema, y se coloca en lugar seguro con una etiqueta de "NO USAR", en espera de ser revisado por personal competente.

- Se desconectan de la red eléctrica las herramientas y equipos antes de proceder a su limpieza, ajuste o mantenimiento.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES:

- Todas las instalaciones deben estar en buen estado y ser revisadas periódicamente.

- Antes de iniciar cualquier trabajo en baja tensión, se considerará que todos los cables conductores llevan corriente eléctrica, por lo que se comprobará previamente, mediante un verificador, la ausencia de tensión.

- No se deben realizar trabajos en instalaciones eléctricas de ningún tipo, si no se tiene la formación y autorización necesarias para ello. En estos casos, la reparación y modificación de instalaciones y equipos eléctricos es única y exclusivamente competencia del personal de mantenimiento, al cual se deberá acudir en caso de averías o nuevas instalaciones.

- Debe tratarse de aumentar la resistencia del cuerpo al paso de la corriente eléctrica mediante la utilización de los equipos de protección individual

adecuados, como guantes dieléctricos, casco, calzado aislante con suela de goma, etc.

- Debe evitarse la utilización de aparatos o equipos eléctricos en caso de lluvia o humedad cuando: los cables u otro material eléctrico atraviesen charcos, los pies pisen agua o alguna parte del cuerpo esté mojada.

- En ambientes húmedos, hay que asegurarse de que todos los elementos de la instalación responden a las condiciones de utilización prescritas para estos casos.

- Debe evitarse realizar reparaciones provisionales. Los cables dañados hay que reemplazarlos por otros nuevos. Los cables y enchufes eléctricos se deben revisar, de forma periódica, y sustituir los que se encuentren en mal estado.

- Toda máquina portátil eléctrica deberá disponer de un sistema de protección. El más usual es el doble aislamiento.

- Las herramientas manuales deben estar: convenientemente protegidas frente al contacto eléctrico y libre de grasas, aceites y otras sustancias deslizantes.

- No deben instalarse adaptadores ("ladrones") en las bases de toma de corriente, ya que existe el riesgo de sobrecargar excesivamente la instalación; ni deben utilizarse cables dañados, clavijas de enchufe resquebrajadas o aparatos cuya carcasa tenga desperfectos.

- No utilizar cables-alargadera que no dispongan de conductor de protección para la alimentación de receptores con toma de tierra.

- Todo cable de alimentación eléctrica conectado a una toma de corriente estará dotado de clavija normalizada.

- Los cables eléctricos deben protegerse mediante canalizaciones de caucho duro o plástico, cuando estén depositados sobre el suelo en zonas de tránsito o de trabajo.

- Los sistemas de seguridad de las instalaciones eléctricas no deben ser manipulados bajo ningún concepto, puesto que su función de protección queda anulada.

- Es importante prestar atención a los calentamientos anormales en motores, cables, armarios y equipos, notificándolo para su inmediata revisión.

- Al notar cosquilleos o el menor chispazo utilizando un aparato se debe proceder a su inmediata desconexión y posterior notificación.

- Todo equipo eléctrico, herramienta, transformador u otro con tensión superior a la de seguridad (24 voltios) o que carezca de características dieléctricas de doble aislamiento (•) estará unido o conectado a tierra y en todo

caso tendrá protección con interruptor diferencial. Debe comprobarse periódicamente el correcto funcionamiento de las protecciones.

- Antes de desconectar o desenchufar de la alimentación un equipo o máquina, apagarlo con su interruptor. Las herramientas eléctricas se desconectarán al término de su utilización o pausa en el trabajo.

- Queda terminantemente prohibido desconectar máquinas, herramientas, o cualquier equipo eléctrico, tirando del cable. Siempre se debe desconectar cogiendo la clavija-conector y tirando de ella.

- Ante una persona electrizada no la toque directamente (abra el circuito lo antes posible).

- SIEMPRE cumplir con LAS 5 REGLAS DE ORO para trabajar en instalaciones eléctricas:

1. Abrir todas las fuentes de tensión.
2. Enclavamiento o bloqueo si es posible, de los aparatos de corte.
3. Reconocimiento de la ausencia de tensión.
4. Poner a tierra y en cortocircuito todas las posibles fuentes de tensión.
5. Delimitar la zona de trabajo mediante señalización o pantallas aislantes.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

UTILIZACION DE CARRETILLAS AUTOMOTORAS

➢ GENERALIDADES:

• Solo se permite el manejo de carretillas a personal mayor de edad autorizado por la empresa.

• El trabajador conocerá y actuará en base a las normas establecidas.

• Todas las protecciones y dispositivos de las carretillas serán respetadas y utilizadas.

• En caso de anomalía o deficiente funcionamiento, el trabajador lo comunicará de forma inmediata, y sí procede señalizará la avería y prohibición de uso de la carretilla. La carretilla se mantendrá, en todo momento, libre de objetos y restos de material.

• Las carretillas se utilizarán única y exclusivamente para las funciones y trabajo propios de su condición y estructura.

• Cuando se circule por vías públicas, las máquinas cumplirán con lo estipulado en el Reglamento General de Circulación.

• En carga o en vacío, no transportar ni izar personas.

• El conductor deberá conocer perfectamente las características, posibilidades, limitaciones y maniobrabilidad de su carretilla. Debe conocer además las consignas de seguridad en vigor en la FNMT-RCM y saberlas aplicar con buen criterio.

➢ REGLAS ESPECIFICAS PARA CARRETILLAS DE MOTOR DE EXPLOSION.

- Limpiar y secar la parte superior de los acumuladores.
- No fumar ni aproximar llamas a una carretilla cuyo depósito se está llenando.
- El llenado del depósito de combustible se realizará en los lugares designados para este fin. Para esta operación es preciso parar el motor.

- Si se derramara combustible sobre el motor, se secará cuidadosamente, no poniendo la carretilla en marcha hasta que se haya evaporado por completo.

➢ REGLAS ESPECIFICAS PARA CARRETILLAS ELECTRICAS

- No fumar ni arrimar llamas a las proximidades de una batería en carga, ni durante su manipulación.

- Mantener siempre cerrada la tapa del cofre de la batería.

- No depositar nunca herramientas o piezas metálicas sobre baterías ni en sus proximidades.

- Cerrar los tapones de relleno de los acumuladores antes de la puesta en marcha.

➢ ANTES DE COMENZAR EL TRABAJO

- Verificar el buen estado de los neumáticos y su presión de inflado.

- Comprobar la eficacia y el correcto funcionamiento de:

  o el freno de inmovilización y el freno de servicio
  o la dirección
  o el sistema de elevación e inclinación
  o el avisador acústico o claxon.

- Comprobar el nivel de combustible, agua y aceite, en las carretillas de motor de explosión. No se fumará durante estas operaciones.

- Comprobar que la batería está correctamente cargada y conectada.

- Cualquier anomalía observada deberá ser puesta en conocimiento del superior más inmediato.

➢ DURANTE EL TRABAJO

- No sobrepasar nunca la capacidad de carga de la carretilla. El incumplimiento de esta regla puede dar lugar a vuelcos con riesgo de accidente para el conductor y sus compañeros.

- No aumentar, bajo ningún pretexto, el peso del contrapeso poniéndole cargas adicionales y mucho menos haciendo subir personas sobre el vehículo. Si no se sobrepasa la capacidad de carga de la carretilla, no será nunca necesario recurrir a estos trucos.

- La utilización simultánea de dos carretillas para mover cargas pesadas o muy voluminosas es una operación peligrosa que necesita precauciones muy especiales. Sólo debe efectuarse excepcionalmente y en presencia del técnico responsable de la manutención.

- Para levantar una carga con seguridad, se meterá la horquilla a fondo bajo la carga, se elevará luego ligeramente, e inmediatamente se inclinarán los mástiles hacia atrás.

- Antes de comenzar a circular se comprobará que la carga está equilibrada y segura sobre su soporte.

- Antes de realizar cualquier maniobra, se comprobará que no hay ninguna persona en las proximidades, sobre todo al dar marcha atrás.

- Al subir o bajar la horquilla, el conductor cuidará de que no resulten atrapados sus manos o pies, ni los de ningún compañero.

- Jamás se abandonará la carretilla con una carga levantada.

- Para circular con carretillas automotoras se observarán las siguientes reglas generales:

  - Mirar en la dirección de la marcha, conservando siempre una buena visibilidad.
  - Circular a una velocidad razonable
  - Evitar arrancadas, virajes y paradas bruscas
  - Tomar las curvas a baja velocidad, avisando con el claxon.
  - Indicar con suficiente antelación las maniobras que se vayan a efectuar. Si la carretilla no dispone de indicadores luminosos, se señalarán con el brazo los cambios de dirección, paradas y disminución de velocidad.
  - Si la visibilidad en marcha hacia adelante no fuera buena, por culpa del volumen de la carga, se circulará marcha atrás.
  - Sobre terreno húmedo, deslizante o con baches, conducir lentamente.
  - Frenar progresivamente y sin brusquedad
  - Respetar la señalización y las reglas de circulación establecidas por la empresa.
  - Seguir sólo los itinerarios fijados.
  - **No está permitido transportar pasajeros en una carretilla automotora**. La responsabilidad de lo que ocurra será del conductor.

- No se debe circular con la carga levantada, ya que las condiciones de estabilidad son mucho menores. Se llevará la carga lo más baja que sea posible.

- Caso de tener que circular por pendientes, se hará marcha adelante al subir y marcha atrás al bajar.

- En las carretillas de plataforma se circulará con la carga por delante; de esta forma, en caso de caída, el conductor no resultará atropellado.

- Cuando se circule sin carga, se llevará la horquilla a unos 15 centímetros del suelo.

- Al pasar por lugares estrechos, el conductor cuidará de que su cabeza, piernas o brazos no sobresalgan de la anchura del vehículo.

- No se debe empujar a otros vehículos. Si es necesario remolcarlos, se hará por medio de una barra rígida y a velocidad muy moderada.

- Antes de pasar por pasarelas, plataformas, planchas, etc., se deberá estar seguro de que pueden soportar el peso del vehículo.

- Cuando se circule detrás de otro vehículo, se mantendrá una separación aproximadamente igual a tres veces la longitud de la carretilla, ya que un frenazo imprevisto podría producir un choque.

- Al inclinar hacia adelante la horquilla o espolón se reducen las condiciones de estabilidad. Cuando haya que depositar una carga utilizando estos mecanismos, no elevarla más de lo necesario, y al bajarla, hacerlo lentamente.

- Las pilas se colocarán con orden y seguridad. Si son pilas de bobinas debe tenerse presente que pueden rodar. Mirar bien dónde se dejan y comprobar que quedan calzadas con topes.

- Los paquetes de hojalata y chapa pueden deshacerse y proyectar sus hojas contra algún compañero. Se evitarán las paradas y arranques bruscos, así como los giros a mucha velocidad.

- Si durante el trabajo se ha de realizar alguna parada, se apagará el motor, a no ser que tal operación vaya a ser muy corta.

➢ AL FINALIZAR LA JORNADA

- Al finalizar la jornada se aparcará la carretilla en el lugar previsto para este fin, protegida contra la intemperie.

- Para dejar estacionada la carretilla, se parará el motor, se pondrá el freno de inmovilización y se retirará la llave de contacto.

- La horquilla deberá quedar en su posición más baja.

- La carretilla se aparcará siempre en un lugar plano. Si por algún motivo excepcional tuviera que dejarse en una pendiente, se calzarán cuidadosamente las ruedas, además de poner el freno de inmovilización.

- El conductor no debe realizar reparaciones o reglajes en la carretilla. Cualquier anomalía observada durante el trabajo, por pequeña que pueda parecer, deberá ser comunicada al superior inmediato.

➢ PROTECCION PERSONAL

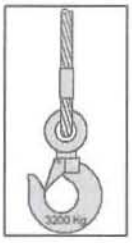
El conductor de carretillas y carretillas industriales automotoras, dispondrá de los siguientes medios de protección personal:

- Casco protector de la cabeza. De uso obligatorio cuando el puesto de conducción no está protegido con un techo. En cualquier caso, es indispensable disponer de un casco para ser utilizado en el exterior de la máquina.
- Botas de seguridad antideslizantes, con puntera reforzada.
- Guantes de seguridad. Si bien para conducir no son necesarios, debe disponerse de un par para posibles emergencias o manipulaciones durante el trabajo.
- Ropa de trabajo. Los conductores de carretillas no deben usar ropas de trabajo sueltas que puedan ser atrapadas por elementos en movimiento.
- Protección de los oídos. Cuando el nivel de ruido sobrepase el margen de seguridad establecido y en todo caso, cuando sea superior a 80 dbA, será obligatorio el uso de auriculares o tapones.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

LEVANTAMIENTO DE CARGAS CON MEDIOS MECÁNICOS

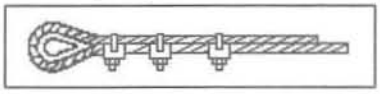
➢ LEVANTAMIENTO DE CARGAS CON MEDIOS MECÁNICOS



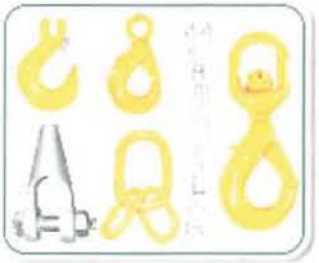
- No se deberá sobrepasar nunca la carga máxima que debe ir indicada en los medios mecánicos de elevación. Debe rechazarse todo aquel que no la lleve indicada.

- El responsable de la maniobra cuidará de que los cables, cuerdas, eslingas, cadenas y demás elementos auxiliares de elevación que vaya a utilizar, estén en perfecto estado, debiendo retirar aquellos que presenten algún defecto. Debe vigilar especialmente que se encuentren libres de nudos, cocas y torceduras. Se prohíbe el uso de correas de transmisión como eslingas.

- Al empalmar o sujetar cables con grapas sujeta cables, la parte en U debe apretar el extremo libre del cable y la parte de las tuercas el tramo de trabajo. (TTT= Tuercas al Tramo de Trabajo).



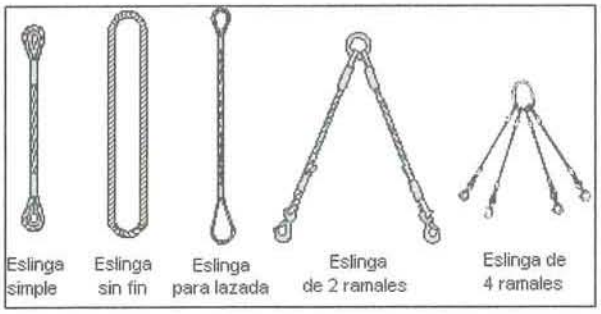
- Los medios mecánicos de elevación y tracción de accionamiento manual (tractels, pull-lift, etc.) se inspeccionarán antes de utilizarlos, asegurándose de que se encuentran en perfectas condiciones. Los que presenten algún defecto se retirarán y se avisará al personal de mantenimiento.



- Al sujetar una carga con varios ganchos, éstos deben ponerse siempre hacia afuera.

Tipos de ganchos

- Los ramales de cable o cadena que sujetan una carga no deben formar entre sí un ángulo mayor de 90°.



- La elevación y descenso se harán lentamente, evitando todo arranque o paro brusco y siempre que sea posible, en sentido vertical.

- Cuando sea de absoluta necesidad la elevación de una carga en sentido inclinado, se tomarán las máximas precauciones, debiendo estar presente el responsable de la maniobra.

- No se dejarán aparatos de izar con cargas suspendidas.

- Se prohíbe transportar personas sobre cargas, ganchos o eslingas vacías.

- Se prohíbe pasar o permanecer debajo de una carga suspendida. El responsable de la maniobra debe adoptar las medidas precisas, señalizando y delimitando la zona cuando sea necesario.

- No se deben manejar medios mecánicos de elevación si no se está en perfectas condiciones físicas.

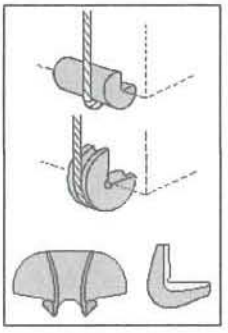
- Para el manejo de toda clase de medios mecánicos de elevación es obligatorio el uso de calzado de seguridad.

➢ EMPLEO Y ALMACENAMIENTO DE CUERDAS, CABLES, CADENAS, ESLINGAS Y APAREJOS

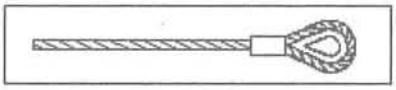
- Emplear únicamente elementos de resistencia adecuada.

- No utilizar los elementos de manutención haciéndoles formar ángulos agudos o sobre aristas vivas.

- Proteger las aristas con trapos, sacos o mejor con escuadras de protección.



- Equipar con guardacabos los anillos terminales de cables y cuerdas.



- No utilizar cuerdas, cables ni cadenas anudados.

- En la carga a elevar, se elegirán los puntos de fijación que no permitan el deslizamiento de las eslingas, cuidando de que estos puntos se encuentren convenientemente dispuestos en relación al centro de gravedad del bulto.

- La carga debe permanecer en equilibrio estable, utilizando si es preciso un pórtico para equilibrar las fuerzas en las eslingas, cuyos ramales deberán formar ángulos lo más reducidos que sea posible.

- Observar con detalle las siguientes medidas preventivas:

  - cuando haya de moverse una eslinga, aflojarla lo suficiente para desplazarla sin que roce contra la carga.
  - no tratar de desplazar una eslinga situándose bajo la carga.
  - no elevar las cargas de forma brusca.

- Los cables y cuerdas no deberán tener anillos o soldaduras, salvo en los extremos.

- Los cabos de cuerdas y cables se asegurarán con ataduras, contra el deshilachado.

- Proteger los elementos de manutención de los efectos del fuego, calor, productos corrosivos (ácidos, disolventes, cementos, etc.) de la humedad y de la luz cuando se trata de cuerdas de fibra sintética.

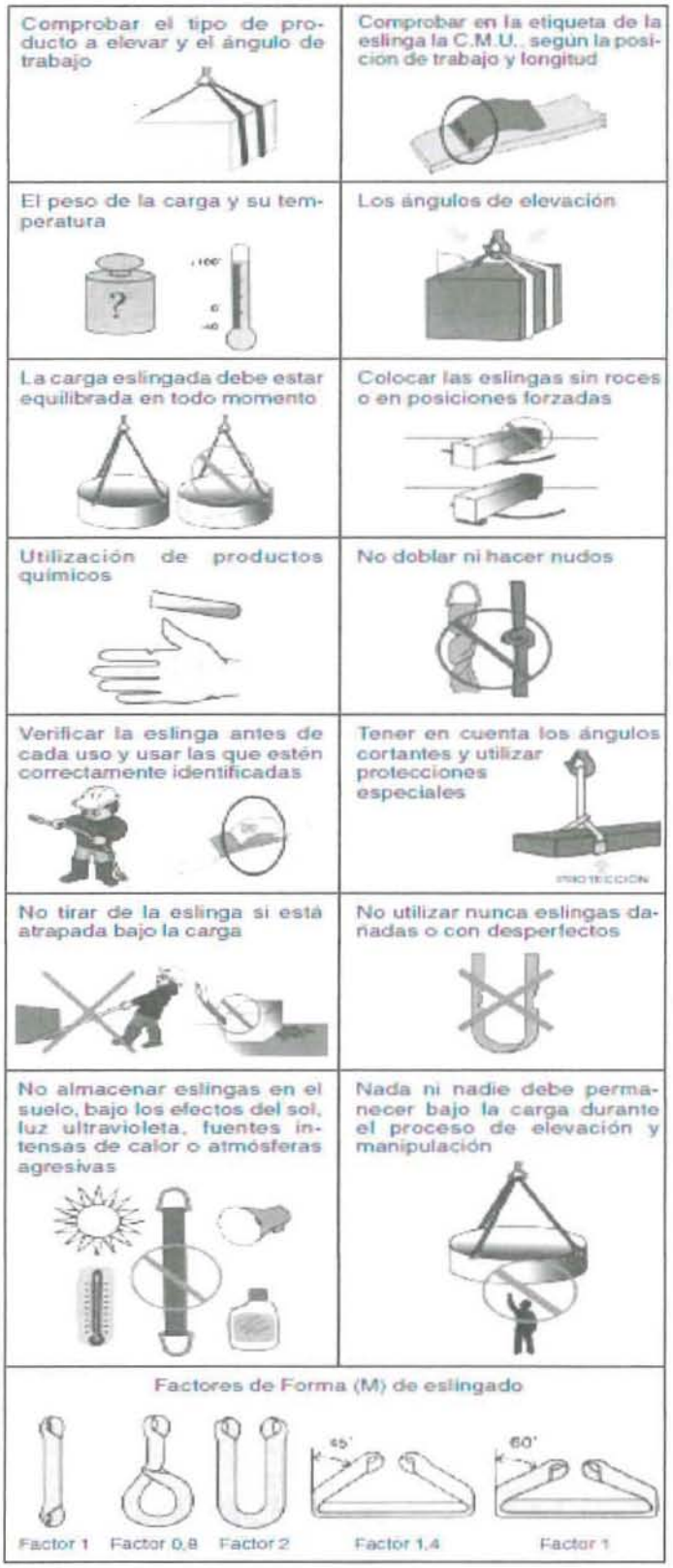
- El almacenaje se realizará en lugares secos, al abrigo de la intemperie. Las cuerdas de fibras naturales se protegerán contra los ataques de los roedores y las de fibra sintética contra los efectos del sol y de otras fuentes de rayos ultravioleta.

- Para el almacenamiento de cables, se observarán las recomendaciones del fabricante.

- Las cuerdas se secarán antes de su almacenamiento.

- Todos los elementos de manutención se almacenarán de forma que no estén en contacto directo con el suelo, suspendiéndolos de soportes de madera con perfil redondeado o depositándolos sobre estacas o paletas. Asimismo deberá cuidarse que estén suficientemente lejos de productos corrosivos.

- A modo de resumen se deberá tener en cuenta los siguientes puntos básicos en la utilización de *eslingas textiles*:



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

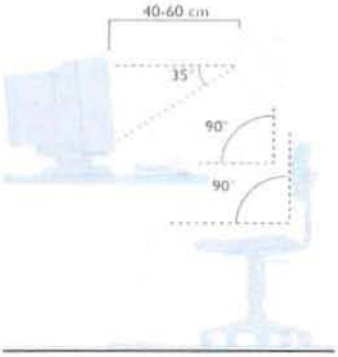
TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACION DE DATOS

Trabajar habitualmente y durante una parte relevante de la jornada utilizando un equipo con pantalla de visualización puede favorecer la aparición de alteraciones, principalmente osteomusculares y de fatiga visual, cuando los elementos del puesto de trabajo no reúnen unos requisitos mínimos de diseño.

La colocación de los elementos del puesto condicionan las posturas de trabajo.	+	La permanencia prolongada ante la pantalla favorece el estatismo postural.	⇨	Síntomas (dolor, entumecimiento, etc.) en la nuca, espalda, brazos y piernas.

Posturas inadecuadas frecuentes en el trabajo con PVD

1) Giro de la cabeza debido al ángulo de colocación de la pantalla.
2) Falta de poyo en la espalda.
3) Elevación de hombros por mal ajuste de la altura del asiento.
4) Falta de apoyo para muñecas y antebrazos.
5) Desviación de la muñeca al teclear.

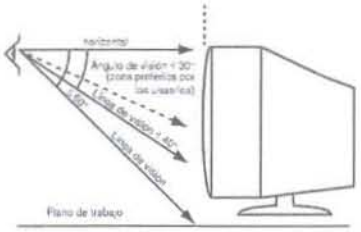


¿Cómo prevenir las alteraciones osteomusculares y la fatiga visual?

- ⇨ Organizar los elementos del puesto de acuerdo a los criterios ergonómicos de diseño.
- ⇨ Descansar unos 5 minutos cada hora delante de la PVD cambiando de postura y de punto de visión.
- ⇨ Cuando no sea posible realizar pausas, procurar alternar el trabajo en la PVD con otras tareas de menor demanda visual/postural.
- ⇨ Realizar ejercicios de estiramiento para el descanso muscular.
- ⇨ Realizar ejercicios para relajar la vista:

- Cerrar los ojos con ayuda de las palmas de las manos, sin presionar, y mantenerlos durante unos segundos sin ver ninguna luz.
- Presionar suavemente los globos oculares colocando los dedos sobre los párpados cerrados, durante 20 ó 30 segundos, sin apretar ni restregar.
- Interrumpir el trabajo y mirar un objeto tan lejano como sea posible durante unos segundos, a continuación mirar a distintas distancias del entorno de trabajo.

ELEMENTOS DEL PUESTO CON PVD: ASPECTOS ERGONOMICOS A TENER EN CUENTA

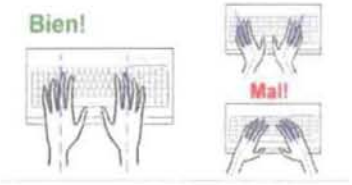


Colocación de la Pantalla

- El borde superior debe quedar a la altura de los ojos.
- La distancia a los ojos debe ser superior a 40 cm.
- Se debe trabajar con la cabeza de frente al ordenador, evitando el giro de la cabeza (ángulo máximo 35º).
- Si se utilizan diferentes pantallas simultáneamente, es preferible situarlas a la misma distancia.

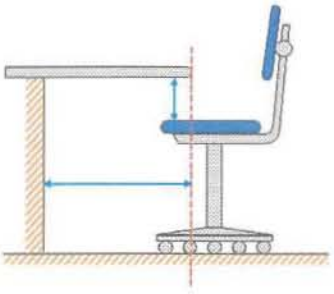
Control de reflejos

- La presencia de reflejos y la pérdida de contraste en la pantalla depende de la disposición del puesto con respecto a las fuentes de luz y del tratamiento antirreflejos de la pantalla.
- Oriente la pantalla perpendicular respecto a las ventanas para evitar los reflejos que se originan si se orienta hacía ellas, o el deslumbramiento que sufre el usuario situado frente a las mismas.



Teclado y Ratón

- Entre el teclado y el borde de la mesa tiene que haber un espacio mínimo de 10 cm. para apoyar las muñecas.
- Utilice el ratón tan cerca del teclado como sea posible.
- Utilice el teclado y el ratón manteniendo la muñeca recta.



Silla y reposapiés

- Ajuste los elementos regulables de la silla a sus dimensiones corporales.
- Siéntese con la espalda apoyada firmemente en el respaldo.
- Ajuste la altura del asiento hasta que la mesa quede a la altura de los codos, formando los brazos un ángulo de 90º.
- Si no puede apoyar los pies en el suelo con comodidad, solicite un reposapiés.
- Evite sentarse sobre una pierna o con las piernas cruzadas.

Portátil

- El diseño de estos equipos no permite la disposición adecuada de sus elementos: teclado, pantalla y ratón no son independientes.
- Cuando utilice el portátil de forma continuada en el puesto de trabajo, debe adaptarlo mediante teclado y ratón independientes y utilizar un soporte para elevar el monitor a la altura de la vista.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

PRODUCTOS QUIMICOS

➢ MEDIDAS PREVENTIVAS

- Preparar todo el material en condiciones de orden y limpieza antes de realizar cualquier operación con productos químicos y recoger todos los materiales, reactivos, equipos, etc. al finalizarla.

- Seguir procedimientos seguros de trabajo, si es posible escritos, en las operaciones de manipulación de productos químicos. Las personas que trabajan con sustancias y productos químicos deben estar informadas y formadas sobre los riesgos que comporta trabajar con ellas y conocer las reacciones peligrosas que pueden ocurrir durante su manipulación.

- No tengas en tu puesto de trabajo mayor cantidad de productos del que vayas a consumir en una jornada laboral.

- Cuando hayas acabado de utilizar el producto cierra perfectamente el envase.

- Respeta las normas de incompatibilidad al almacenarlos. Si no las conoces infórmate.

- No mezcles productos químicos, pueden reaccionar violentamente y generar gases tóxicos o irritantes.

- Si precisas rebajar un producto, pon primero un recipiente con agua y después añade el producto.

- Cuando uses productos químicos utiliza las protecciones adecuadas.

- En tu centro de trabajo deben encontrarse las fichas de seguridad de los productos que estás manejando. Solicítalas.

- Extrema tu higiene personal.

- Elegir el recipiente adecuado para guardar cada tipo de sustancia química y etiquetarlo inmediatamente cuando lo contenga.

- No tocar con las manos ni probar los productos químicos, ni comer, fumar o masticar chicle durante su manipulación.

- No realizar una persona sola operaciones de riesgo con productos químicos peligrosos y muy especialmente, en el caso de hacerlo, fuera de horas habituales o por la noche.

- Conservar el adecuado etiquetaje de recipientes y botellas y etiquetar debidamente las soluciones preparadas.

- No reutilizar envases para otros productos sin quitar la etiqueta original y no sobreponer etiquetas.

- Disponer de la información e instrucciones adecuadas para la eliminación de residuos químicos.

- Neutralizar los productos antes de verterlos por el desagüe y no guardar botellas o recipientes vacíos destapados. Los productos, telas y papeles impregnados no se deben tirar en las papeleras y hay que considerar las disposiciones legales existentes en el ámbito local para residuos y desechos.

- Utilizar el material de protección adecuado y usarlo correctamente para cada tarea. Normalmente hay que disponer de batas, gafas y guantes, que protejan especialmente de los peligros generados por los productos químicos manipulados. En algunos casos, se puede requerir el uso de delantales, mandiles, máscaras o pantallas de protección.

- Disponer de sistemas de seguridad que permitan una rápida actuación para el control de los incidentes que tengan lugar (incendio, explosión, derrame, etc.), así como la descontaminación de aquellas personas que hayan sufrido una proyección, salpicadura o quemadura motivada por algún reactivo. En este último caso, el sistema habitualmente utilizado está constituido por una ducha de seguridad y una fuente lavaojos.

- En caso de sufrir accidentes producidos por productos químicos, hay que seguir las recomendaciones de seguridad indicadas en la etiqueta y la ficha de seguridad del producto.

- Consultar siempre al médico en caso de exposición a productos químicos peligrosos (inhalación, ingestión, absorción, etc.).

- Cuando manejes productos químicos ten a mano el teléfono de información toxicológica.

VIAS DE PENETRACION / RIESGO	MEDIO DE PREVENCION
VIAS RESPIRATORIA – INHALACION DEL PRODUCTO (Irritación de las vías respiratorias, y en caso de productos muy fuertes se puede llegar a la intoxicación)	1. Manipular los productos en lugares aireados (locales amplios, ventanas abiertas, etc.) 2. Evitar que se forme el polco (en caso de producto granulados, en polvo, etc) 3. Utilización de EPI´s (el adecuado según el fabricante: mascarilla para el polvo, mascaras con filtro, etc.
SALPICADURAS QUE PUEDEN AFECTAR A LOS OJOS O LA CARA (se puede dañar seriamente los ojos, especialmente con productos corrosivos)	1. Manipular los productos con cuidado, evitando salpicaduras (no sacudir los pinceles impregnados, trapos, etc.) 2. No frotarse los ojos inmediatamente después de haber manipulado el producto. 3. Utilizar EPI´s apropiados (gafas, pantallas, etc.)
PENETRACION DEL PRODUCTO A TRAVES DE LA PIEL (Pueden producirse irritaciones, quemaduras, sensibilización ante un producto, etc.)	1. Lavarse siempre las manos después de utilizar un producto. 2. Si se tiene alguna herida, cubrirla con un apósito y taparse esa parte del cuerpo (guantes, etc.) 3. Utilizar EPI´s que protejan la piel: ropa de trabajo, guantes, etc.
INGESTION (la ingestión de productos químicos puede ser muy grave para la salud)	1. Guardar los productos bajo llave o en un lugar el que sólo pueda acceder personal autorizado. 2. Mantener siempre los envases cerrados.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

RUIDO

OBLIGACIONES DE LA EMPRESA CON SU TRABAJADORES

➢ ORGANIZACIÓN Y CONDICIONES DE TRABAJO

- Organizar el trabajo valorando la emisión de ruido, la duración e intensidad de las tareas.

- Reducir al máximo los niveles de ruido preferentemente con medidas de protección colectiva (en origen, alejando o aislando la fuente).

- Señalizar y delimitar los lugares con riesgo acústico cuando los niveles sobrepasen los 80 dB (obligatorio por encima de los 85 dB), garantizando que el acceso se realice con los elementos y condiciones adecuados.

- Asegurar la realización de la evaluación de riesgos periódica por parte de un técnico superior en prevención de riesgos laborales (especialidad Higiene Industrial) que incluya nivel, tipo y duración de la exposición al ruido.

- Adaptar las medidas preventivas a las necesidades de los trabajadores especialmente sensibles: menores de 18 años, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y discapacitados.

➢ EQUIPOS DE TRABAJO

- Efectuar una adecuada elección de los equipos de trabajo valorando la información sobre emisiones sonoras facilitada por el fabricante.

- Asegurar que las revisiones y mantenimientos periódicos en máquinas y herramientas las realiza sólo personal autorizado y con la capacitación necesaria.

- Conservar y poner a disposición de los trabajadores las instrucciones de uso e información referente a las emisiones sonoras de cada equipo de trabajo proporcionadas por el fabricante.

➢ EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:

PROTECTORES AUDITIVOS

- Poner a disposición de los trabajadores expuestos protectores auditivos individuales (orejeras/tapones) cuando el nivel de ruido sea superior a 80 dB.

- Para niveles superiores a 85 dB, facilitar protectores auditivos de uso personal y asegurar el uso obligatorio de éstos.

- Entregar a cada trabajador el EPI acompañado de las instrucciones de uso, mantenimiento y características de la atenuación.

- Reponer los EPIS tras pérdida, deterioro o caducidad.

- Tener en cuenta que las medidas de protección colectiva tienen prioridad sobre las medidas de protección individual.

➢ FORMACIÓN/INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES

- Facilitar formación teórica y práctica, suficiente y específica sobre los riesgos del puesto de trabajo y medidas de protección a adoptar, inicial y periódica, evaluada e impartida por un técnico superior en prevención de riesgos laborales.

- Informar al trabajador sobre los resultados de la evaluación de riesgos y planificación preventiva conservando todos los informes.

➢ VIGILANCIA DE LA SALUD

- Ofrecer reconocimientos médicos periódicos y específicos, que incluyan controles audiométricos:

  - Anual – nivel exposición diaria: 87 dB
  - Trienal - nivel exposición diaria: 85 Db

OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

➢ *COLABORA CON TU EMPRESA Y EVITA ACCIDENTES:*

- Utiliza los protectores auditivos (orejeras, tapones, cascos antirruido) que te facilite la empresa.

- Sigue las instrucciones de uso y mantenimiento de cada equipo.

- No utilices ningún equipo de trabajo si no estás autorizado para ello.

- Respeta las señalizaciones y las restricciones de acceso a lugares con riesgo acústico.

- Sigue los procedimientos de trabajo establecidos y respeta las normas de seguridad.

- Si tienes cualquier duda o detectas alguna situación de riesgo, comunícalo a tu superior inmediato.

- Participa del control médico auditivo periódico que te ofrece tu empresa: Tienes derecho al control audiométrico preventivo cuando la exposición supere los 80 dB (A) y obligación de someterte a controles periódicos de su función auditiva cuando la exposición supere los 85 dB (A).