

NORMAS DE TRABAJO SEGURO PARA PERSONAL DE MANTENIMIENTO. Nº 4 (Art. 18 Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales. Deber de información)

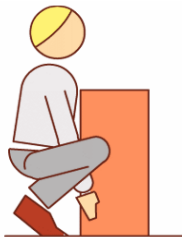
Los riesgos más comunes para la seguridad y salud en tu puesto de trabajo así como las medidas de prevención que debes adoptar para evitar estos riesgos entre otras son las siguientes:

NORMAS GENERALES

- Deposita los materiales inservibles, basuras, etc., en recipientes adecuados para que puedan ser retirados adecuadamente.
- Ten presente, en cada momento, la situación de los compañeros que trabajan cerca de ti y el trabajo que están haciendo, para evitar riesgos añadidos por esa proximidad.
- No debes permanecer ni circular bajo cargas suspendidas.
- Debes revisar antes de iniciar el trabajo que los equipos, maquinas y herramientas que vayas a utilizar estén en buenas condiciones de uso; comunica a tus superiores cualquier deficiencia que encuentres, si no lo has podido solucionar tu mismo.
- Debes consultar cualquier duda sobre la forma en que debes ejecutar tu trabajo.
- No debes poner fuera de funcionamiento los sistemas de seguridad de maquinas y herramientas.
- Debes señalar la zona de trabajo y poner las medidas de protección colectiva para evitar riesgos para tu seguridad y para la de los demás.
- Debes usar obligatoriamente los equipos de protección individual que sean necesarios para protegerte de los riesgos del trabajo.

SOBRESFUERZOS. FATIGA POSTURAL

- Para transportar objetos pesados, se deberá utilizar la ayuda de los carros, carretillas y transpaletas.



- La manipulación de cajas y objetos de forma manual, se realizará transportando el menor peso posible, manteniendo la espalda recta y la carga cerca del cuerpo, sin realizar giros del tronco.
- Durante el transporte mantén la carga pegada al cuerpo.
- Las posturas inadecuadas o posturas forzadas son causa de muchos problemas músculo-esqueléticos. Para prevenir su aparición debes, dentro de lo posible, alternar las tareas a realizar.

GOLPES CONTRA OBJETOS, CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

- En ocasiones se manipulan objetos pesados, (botellas de gases, equipos de soldadura, herramientas, materiales diversos, etc.), con riesgo de caída y/o rotura. Si tienes que manipular algún objeto pesado, solicita ayuda a tus compañeros.
- Utiliza siempre el calzado de seguridad.



ESCALERA DE MANO

- El apoyo inferior se realizará sobre superficies planas y sólidas.
- El ascenso y descenso no se hará de espalda a la escalera sino de frente.
- No debes subir a brazo pesos que comprometan tu seguridad.
- Las herramientas se introducirán en bolsas antes de iniciar el ascenso.
- Si vas a trabajar a una altura de más de 3,5 m, debes utilizar cinturón de seguridad u otra medida de protección alternativa.
- En los trabajos eléctricos o en la proximidad de instalaciones eléctricas debes utilizar escaleras con aislamiento eléctrico adecuado.



- Las escaleras no deben utilizarse de forma simultánea por dos operarios.
 - Está prohibido el empalme de dos escaleras, a no ser que reúnan condiciones especiales para ello. En ningún caso estas tendrán una longitud superior a 5 m.
 - Se colocarán formando ángulo de 75° aprox. con la horizontal. Cuando se utilicen escaleras simples, sus largueros deben prolongarse al menos 1 metro sobre la zona a acceder.
 - Debes vigilar que la escaleras de tijera dispongan de cadena u otro mecanismo similar y topes de seguridad de apertura; el tensor o cadena debe estar siempre totalmente extendido. No trabajar nunca a “caballo”.
- Si se trabaja en zonas de tránsito de personas o vehículos, debes proteger y señalizar la zona.

TRABAJOS EN ALTURA

- Si tienes que realizar trabajos en altura, donde no sea adecuado el uso de escaleras (por la dificultad, duración de la tarea o equipos a utilizar), debes hacerlo desde un andamio, que ofrezca las suficientes garantías de estabilidad y seguridad. Éste debe contar con plataforma de 60 cm mínimo de ancho, disponer de rodapié y proteger con barandillas laterales si la altura es superior a 2 m.
- Es obligatorio utilizar el arnés de seguridad para todo tipo de trabajo en altura donde exista riesgo de caída, como por ejemplo, el efectuado sobre plataformas, andamios, tejados, etc.
- Todos los materiales que se depositen en la plataforma de trabajo, se colocarán dentro de cajones o similar, minimizando el riesgo de su caída.



HERRAMIENTAS MANUALES

- Usa la herramienta adecuada en cada trabajo u operación.
- Antes de hacer uso de una herramienta comprueba que se encuentran en buen estado: residuos, rebabas, aislamientos, mangos, etc.
- No abandones las herramientas en cualquier parte: en el suelo, sobre elementos de máquinas que puedan entrar en movimiento, en lugares elevados, etc.
- Guarda las herramientas ordenadas y limpias en lugar seguro: estantes o portaherramientas, cajas o maletas de compartimentos, cajones, etc.
- Utiliza las protecciones adecuadas a la herramienta que usas (guantes, gafas, etc.)

CORTES POR OBJETOS

- En el manejo de herramientas y otros objetos cortantes o punzantes como sierras, tijeras, destornilladores, etc., debes extremar las precauciones.

- Mantén en buen uso estas herramientas. Utiliza la herramienta adecuada para cada tarea. Usa las maquinas de manera adecuada, sin poner fuera de funcionamiento las protecciones de que disponga.
- Las herramientas cortantes se deberán guardar en fundas y/o soportes adecuados.
- Usa guantes de protección.



CONTACTO TÉRMICO

- En las tareas de mantenimiento se manipulan equipos, máquinas y productos que se encuentran sometidos a situación térmica extrema (calor-frío), pudiendo provocar quemaduras. Extrema las precauciones y utiliza guantes adecuados.

MÁQUINAS EN GENERAL

- Se deberán desconectar las máquinas de la fuente eléctrica para realizar cualquier tipo de trabajo de mantenimiento comprobando la inexistencia de energías residuales peligrosas y tomando las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental mientras se está efectuando la operación.
- El trabajo de mantenimiento o reparación no estará concluido hasta que todas las protecciones hayan quedado correctamente colocadas.
- Debes adoptar las precauciones necesarias para evitar un posible contagio biológico, si la máquina se utiliza en una zona de trabajo expuesta a este tipo de riesgos. Usa los equipos de protección que sean necesarios (guantes, mascarilla, etc.).
- Antes de poner en marcha cualquier maquinaria lee el manual de instrucciones.
- Comprueba que las protecciones y condiciones de uso son las adecuadas y que su conexión o puesta en marcha no representa un peligro para terceros.
- No olvides poner todas las protecciones de nuevo antes de poner en marcha la máquina si por motivos de mantenimiento o limpieza ha sido necesario retirarlas.
- Si se utiliza maquinaria que emite un nivel de ruido importante utiliza cascos de protección. Si además existe riesgo de proyección de partículas utiliza gafas de protección de los ojos.

TRABAJOS DE SOLDADURA

En trabajos de soldadura eléctrica por arco debes tener en cuenta:

- Antes de iniciar el trabajo, comprueba el estado de conservación del equipo, verificando los cables, pinzas y toma de tierra.
- Deja siempre la pinza portaelectrodo depositada encima de objetos aislantes, o colgada de una horquilla aislada.
- Utiliza siempre los equipos de protección frente a las radiaciones ultravioletas e infrarrojas, que pueden dañar los ojos y la piel. Estas precauciones las deben adoptar otros operarios que tengan que ayudar en la tarea durante la soldadura (pantalla de soldador, guantes, mandil, polainas y calzado).
- Es conveniente evacuar mediante extracción localizada los gases y humos de la soldadura, siempre que se realice la tarea en una zona cerrada y sin ventilación.
- Antes de iniciar el trabajo revisa todo el equipo, (boquillas, conexiones de las botellas, reguladores, mangueras, válvulas anti-retorno, etc.).
- El acetileno explota en el aire al contacto con una llama, a partir de concentraciones muy bajas. Si notas olor a acetileno, hay que ventilar rápidamente el lugar.
- En caso de inflamación a causa de una fuga en el regulador de presión o en la manguera, cierra rápidamente el grifo de la botella.
- Las botellas deben transportarse en carros adecuados, situando éstos a la mayor distancia posible de la zona de trabajo donde se vaya a utilizar (entre 5 a 10 m).
- Enciende la boquilla con encendedor de chispa, nunca con cerilla ni mechero.



RIESGO ELÉCTRICO

- Revisa el estado de cables y enchufes antes de conectarlos a la red eléctrica.
- Evita el uso de ladrones. No utilices aparatos eléctricos con las manos y pies húmedos o mojados.
- Cuando realices pequeñas reparaciones como la de cambio de bombillas, etc. corta la corriente eléctrica.
- Debes prevenir cualquier posible realimentación.
- Para trabajo en tensión consultar la ficha específica.



TRABAJOS EN INSTALACIONES ELÉCTRICAS

(Sólo para personal de mantenimiento eléctrico autorizado)

- Todo trabajador que manipule una instalación eléctrica en Baja Tensión deberá tener formación específica y haber sido autorizado por el Jefe de Mantenimiento.
- Antes de comenzar los trabajos, se informará a las personas afectadas por la instalación a reparar.
- Siempre que sea posible, se realizarán los trabajos de tipo eléctrico sin tensión, a excepción de las operaciones elementales (accionamiento de diferenciales, automáticos, etc.) y los trabajos en instalaciones de seguridad.
- Los trabajos en tensión sólo podrán ser realizados siguiendo un procedimiento que garantice que el trabajador cualificado no pueda contactar accidentalmente con cualquier otro elemento a potencial diferente del suyo.
- Al iniciar los trabajos, los trabajadores estarán desprovistos de anillos, pulseras, relojes y demás objetos metálicos.
- Al finalizar las reparaciones se dejarán colocadas las protecciones que pudieran haberse retirado y no se restablecerá el servicio de la instalación eléctrica hasta que se tenga la completa seguridad de que no queda nadie trabajando en ella y no existe peligro alguno.
- Todas las actuaciones de comprobación de ausencia de tensión, conexión de fusibles, cortes de corriente, descargas y puestas a tierra, se considerarán como trabajos en tensión.

LAS CINCO REGLAS DE ORO

- 1º. Abrir con corte visible todas las fuentes de tensión mediante interruptores y seccionadores que aseguren la imposibilidad de su cierre intempestivo.
 - 2º. Prevenir cualquier posible realimentación, preferiblemente por enclavamiento o bloqueo de los aparatos de corte y señalización en el mando de estos.
 - 3º. Verificar la ausencia de tensión en todos los elementos activos de la zona de trabajo.
 - 4º. Poner a tierra y en cortocircuito todas las posibles fuentes de tensión. En instalaciones de Baja Tensión sólo será obligatorio si por inducción u otras razones, pueden ponerse accidentalmente en tensión.
 - 5º. Proteger la zona de trabajo frente a los elementos próximos en tensión y establecer una señalización de seguridad para delimitarla.
- Los trabajadores, además del equipo de protección personal común, deberán utilizar guantes Clase 00, banquetas/alfombras aislantes, verificador de la ausencia de tensión, herramientas certificadas, material de señalización y pantalla facial.



- Se tendrá en cuenta que en el momento de suprimir una de las medidas inicialmente adoptadas para realizar el trabajo sin tensión en condiciones de seguridad, se considerará en tensión la parte de la instalación afectada.

PRODUCTOS QUÍMICOS

- En la utilización de productos químicos, debes tener muy en cuenta la etiqueta del envase, o la ficha de seguridad del producto. Sigue estrictamente las recomendaciones de éstas antes de manipularlo.
- No se utilizará nunca envases de bebidas o alimentos para contener productos químicos aunque le hayas cambiado el rótulo.
- No mezcles productos químicos que pudieran reaccionar violentamente.



INCENDIOS

- En caso de detectar un conato de incendio, debes mantener la calma, y comunicarlo a tus superiores sin crear alarma. Una vez comunicado se activará el plan de emergencia del centro. Se seguirán las indicaciones de los equipos de intervención guardando la calma.

Recibí

Nombre y apellidos:.....

Firma

Fecha:.....