

## INTRODUCCION

La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales establece en su art. 18 el **deber empresarial de información a los trabajadores** sobre los riesgos laborales de su puesto de trabajo y las medidas preventivas a adoptar para evitar o reducir los accidentes de trabajo.

Este manual de información básica pretende ser el primer paso de esta labor informativa que se verá complementada con otra más concreta todavía si es necesario por los equipos, procesos o materiales de trabajo que utilice en su puesto de trabajo.





La prevención de riesgos laborales se fundamenta, también, en la **participación del trabajador, que debe colaborar con la empresa** y las personas o entidades que ésta designe para llevar la prevención de riesgos laborales y lograr que su trabajo y el de los demás trabajadores se desarrolle de forma más segura y eficaz. Para ello es importante que lea detenidamente esta información básica y que en caso de duda pregunte a su superior.

Finalmente, la empresa recuerda que estas normas generales y las concretas que figuren en cada máquina, herramienta o puesto de trabajo o se le den por parte de su superior son de obligado cumplimiento y su desobediencia puede ser sancionada por la Empresa.

## **Normas generales:**

- No se arriesgue en su trabajo con actitudes peligrosas
- No improvise; siga los procedimientos establecidos o lógicos
- Siga siempre las instrucciones de las máquinas o productos
- En caso de duda pregunte a su jefe o superior
- Informe a su jefe o superior de cualquier circunstancia que pueda ocasionar un accidente, aunque sea leve
- Nunca debe eliminarse o inutilizarse una protección o sistema de seguridad
- Todas las heridas, incluso las leves, requieren asistencia sanitaria inmediata
- No bromea con sus compañeros de trabajo o clientes
- Debe prestarse la máxima atención al trabajo que realice, aunque sea rutinario, evitando distracciones o realizando varias funciones al mismo tiempo
- Realice su trabajo a un ritmo adecuado, sin prisas inútiles
- Preste especial atención a los primeros y últimos minutos de su jornada laboral; son los más peligrosos
- Respete a sus compañeros para que le respeten y mantenga una buena comunicación con ellos

## En sus desplazamientos

- Conduzca solamente los vehículos para los que esté capacitado legalmente con su permiso de conducir
- Utilice siempre los cinturones de seguridad en coches y el casco en cualquier tipo de motocicleta o bicicleta 
- Tenga siempre a punto su vehículo y revíselo periódicamente, incluso entre las diferentes ITV obligatorias
- Salga con tiempo suficiente de su domicilio para llegar con holgura a su trabajo; no apure el tiempo
- Conduzca con prudencia, respete las normas de circulación y adapte su conducción a las circunstancias de clima, hora, tráfico y vía
  
- Mantenga siempre la distancia mínima de seguridad respecto de los otros vehículos
- Respete siempre las señales de circulación, tanto verticales, como horizontales así como las luminosas o de los agentes, sobre todo en las vías de uso cotidiano 
- Advierta con antelación de sus maniobras con las señales luminosas o manuales
- No conduzca nunca bajo los efectos del alcohol, drogas, cansancio o sueño. En estos casos utilice el transporte público
- Si utiliza transportes públicos no cruce por delante de estos vehículos al bajar 
- Si es peatón circule siempre por las aceras; en carretera por su izquierda y de noche hágase ver con una luz o señal reflectante. Utilice siempre los cruces con semáforos (en verde) o pasos cebra 
- No utilice el teléfono móvil mientras conduce




## Orden y limpieza



- El puesto de trabajo, sus alrededores y zonas de permanencia o de paso deben estar siempre limpias y ordenadas
- Las herramientas, máquinas y utensilios de trabajo deben estar limpios, ordenados y con un buen mantenimiento
- No debe haber materiales innecesarios alrededor del puesto de trabajo ni de máquinas. Deben colocarse en lugar seguro sin estorbar el paso
- Recoger inmediatamente los materiales, o sus, restos, sobrantes y guardarlos en forma y lugar seguros
- Guardar los productos inflamables en lugar adecuado, aislado y ventilado
- No debe obstruirse, bajo ningún concepto, el paso de pasillos, escaleras, puertas o salidas de emergencia
- No deben guardarse productos peligrosos en otros envases sin etiquetar correctamente
- Utilizar productos de limpieza inocuos. No mezclar nunca productos de limpieza
- En caso de utilizar productos derivados del petróleo o inflamables queda prohibido fumar
- Si se caen líquidos deben limpiarse inmediatamente; en caso de imposibilidad se señalará debidamente
- Conservar a la vista las instrucciones de uso y seguridad de máquinas y herramientas, así como las fichas de seguridad de los productos químicos



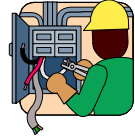
## Manejo de cargas

- Antes de manipular cualquier carga hay que realizar una inspección visual para averiguar su peso (ver su etiqueta), bordes cortantes, astillas, flejes, clavos, estado del embalaje y posibles lugares por donde agarrar
- Inspeccionar el camino que hay que recorrer con la carga, escogiendo el más fácil y limpio de obstáculos frente al más corto y difícil, así como seleccione el lugar donde depositar o almacenar la carga
- Analizar que medio de transporte auxiliar se puede utilizar (carretillas, etc.)  más adecuado a cada circunstancia
- Si es necesario utilizar los Equipos de Protección Individual (EPI's) adecuados y necesarios : guantes, zapatos de seguridad, mandil de cuero, riñonera, etc.
- La carga se levantará flexionando las piernas, nunca la espalda que se mantendrá recta
- Evitar hacer giros de cintura, hacerlos con los pies y hacia delante 
- Mantener la carga pegada al cuerpo, así como los brazos
- Procurar transportar los pesos de forma equilibrada
- En cargas y descargas en rampas evitar que haya otras personas en su trayectoria parcial o final 
- Evite cargar, en lo posible, cargas superiores a 25 Kgs.
- No sobrepasar nunca la capacidad de las estanterías ni desequilibrarlas con una incorrecta distribución de pesos. Sujete las estanterías de forma segura



## Contactos eléctricos

- Recuerde que cualquier instalación eléctrica tiene siempre tensión (corriente); no los manipule salvo que con los aparatos técnicos necesarios se compruebe que están totalmente fuera de tensión
- No manipule nunca enchufes, empalmes o conexiones en instalaciones conectadas
- En caso de observar alguna avería eléctrica no intente arreglarla por sí mismo; comuníquelo a su superior y si es preciso desconecte la máquina o equipo
- Si observa cables pelados o gastados y enchufes rotos o en mal estado avise enseguida a su superior y si hay grave peligro desconecte o señalice la avería
- Si observa algún chispazo, humo o calentamiento anormal, desconecte inmediatamente el aparato o máquina desde un lugar seguro y avise enseguida a su superior
- Si al tocar algún aparato, máquina, herramienta o mueble nota algún cosquilleo, desconéctelo o indique la avería y avise a su superior
- No trabaje nunca en contacto con la electricidad en zonas húmedas salvo que utilice tensiones de seguridad (24 voltios)
- No deje nunca cables en el suelo, aunque estén desenchufados
- No sobrecargue los enchufes mediante la utilización de "triples", "ladrones", "alargaderas" o regletas
- Al terminar de utilizar un aparato, máquina o herramienta, desconéctela o desenchúfela
- Para desenchufar una aparato o máquina no tire del cable, coja el enchufe con las manos secas



## Incendios

- Conozca e identifique las posibles causas de incendio en su puesto y zona de trabajo habitual
- Conozca donde se encuentran los extintores, como se utilizan y no los oculte con cajas, ropas, etc.
- Nunca utilice agua en caso de fuego eléctrico, solo extintores de CO<sub>2</sub>
- No tire nunca cerillas ni colillas en papeleras o cubos de basura. Utilice los ceniceros
- En caso de incendio mantenga la calma, averigüe -si es posible- donde está el foco, su extensión y avise inmediatamente
- Si puede apagarlo por sus medios, hágalo; si no puede controlarlo inmediatamente, abandone el lugar; avise a su jefe o superior y si es preciso dé la alarma
- No bloquee nunca los pasillos, puertas y salidas de emergencia
- En caso de incendio no utilice nunca los ascensores o montacargas
- Si se encuentra rodeado por el humo, agáchese o tumbese en el suelo y gatee hacia la salida, ventana o balcón
- Cierre tras de sí las puertas que vaya cruzando. Antes de abrir una puerta, tóquela; si está muy caliente, seguramente hay fuego al otro lado
- Si se queda encerrado o sin poder salir, tape las ranuras alrededor de las puertas con trapos, alfombras o toallas mojadas. Abra las ventanas o balcones y hágase ver desde ellos.
- No deje cerca de las fuente de luz o calor, trapos, papeles o material inflamable
- Desconecte los aparatos y máquinas eléctricas al terminar su uso y siempre al finalizar la jornada laboral
- Al terminar el trabajo comprobar siempre los ceniceros, las papeleras, los cubos de basuras, etc.
- Se guardarán las cerillas o encendedores lejos de fuentes de calor o de enchufes
- El orden y la limpieza son esenciales para evitar un incendio

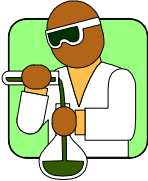
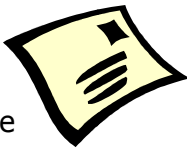


## **Bebidas alcohólicas, tabaco y drogas**

- Solo está permitido beber agua o refrescos sin alcohol durante la jornada laboral o en las horas previas a su inicio
- No se pueden conducir vehículos o manejar maquinaria después de haber tomado bebidas alcohólicas o drogas
- No está permitido acudir al puesto de trabajo bajo los efectos de alcohol o drogas. En caso contrario debe llamar a la empresa avisando sobre su ausencia y el motivo
- No se pueden consumir drogas (de cualquier clase) durante la jornada laboral o inmediatamente antes de su inicio o continuación
- No se pueden introducir drogas o alcohol en el centro de trabajo o vehículos de la empresa
- En caso de tomar algún medicamento que menoscabe su capacidad de conducir o de atención en el trabajo o manejo de máquinas, pregunte a su médico, farmacéutico, lea el prospecto e informe a su superior
- Como regla general no se puede fumar en el lugar de trabajo. Solo está permitido hacerlo en lugares ventilados, lejos de alimentos, sin peligro o prohibición expresa, si no hay menores, mujeres embarazadas o personas sensibles al humo del tabaco
- No tire nunca cerillas ni colillas en papeleras o cubos de basura. Utilice ceniceros
- Al abandonar el puesto de trabajo se comprobará la existencia de colillas encendidas o mal apagadas
- Se guardarán las cerillas o encendedores lejos de fuentes de calor o de enchufes



## Productos peligrosos

- Antes de utilizar un producto peligroso lea bien su etiqueta, sus instrucciones de uso y, si es preciso, su ficha técnica
- Utilice el producto solamente para su uso recomendado y en la forma y cantidad establecida. No realice mezclas salvo las que el propio fabricante establezca y de la manera indicada
- Utilice los Equipos de Protección Individual (EPI's) necesarios: guantes de goma, gafas, mascarillas, mandiles, botas de goma, etc. Procure estar en sitios ventilados 
- Nunca verter agua sobre los ácidos, siempre al contrario, verter el ácido sobre el agua, lentamente, siguiendo las instrucciones del fabricante
- No fumar, comer ni beber mientras se está trabajando con productos peligrosos. Lávese las manos a conciencia después de utilizarlos, aunque haya empleado guantes
- En caso de salpicaduras lavarse y aclarar inmediatamente con mucho agua
- Evite que los líquidos o productos peligrosos se derramen. No los deje abiertos o mal cerrados después de su uso. En caso contrario actúe según las instrucciones de la etiqueta de cada producto. Si no sabe o no puede hacerlo, señalice el vertido y avise a su superior 
- Tenga especial cuidado en el almacenamiento de los productos peligrosos. No los mezcle ni los junte si son incompatibles. Revise las etiquetas y fichas de seguridad de cada producto
- No cambie nunca los envases ni quite sus etiquetas
- Rechace los envases de cristal o vidrio
- Los envases vacíos también pueden ser peligrosos; elimínelos adecuadamente, consulte su etiqueta

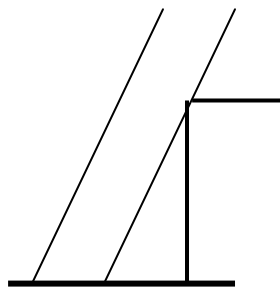
## Máquinas y herramientas

- Antes de utilizar una máquina, o herramienta compruebe que esté en buen estado. Al finalizar su uso déjela en su sitio después de haber realizado el oportuno mantenimiento
- Asegúrese de que los contactos eléctricos están en buen estado
- Compruebe que las correas, cables y tubos de las máquinas y herramientas están colocados correctamente
- Compruebe la toma de tierra y los aislamientos, así como la ausencia de humedad
- Utilice cada máquina o herramienta solamente para la función que ha sido diseñada o construida
- Mantenga las máquinas o herramientas -y sus accesorios- limpias y ordenadas. Siga su programa de mantenimiento
- No debe inutilizarse, bajo ningún concepto, ninguna medida o resguardo de protección de seguridad
- Para labores de ajuste, cambios de accesorios o mantenimiento siga las instrucciones de cada máquina o herramienta. Como regla general deben pararse o desconectarse
- Si se transportan herramientas cortantes o punzantes se harán en sus fundas, estuches o cajas apropiadas
- Si una máquina o herramienta presenta una avería desconéctela, advierta de forma visible de la avería y avise a su superior
- No utilice nunca el teléfono móvil mientras maneja una máquina o herramienta



## Escaleras y plataformas de trabajo

- Las escaleras de mano deben estar perfectamente asentadas en sus topes o bases inferiores, totalmente abiertas -con dispositivo antiapertura- si son de tijera o apoyadas firmemente en la pared
- No se utilizarán escaleras de mano de más de 5 metros de altura
- Antes de subir a una escalera deben comprobarse los peldaños, que estén en buen estado y limpios de grasa, al igual que los zapatos
- En escaleras simples la inclinación será el resultado de una distancia de 1/4 desde la base de su longitud total



- Si se apoya en una pared, fachada, balcón, etc. la escalera debe sobresalir al menos un metro
- Para subir y bajar hay que hacerlo de cara a la escalera y sujetarse con ambas manos
- Las plataformas de trabajo deben ser sólidas y deben estar bien asentadas. En caso de llevar ruedas éstas deberán estar frenadas y calzadas
- Si las plataformas superan los dos metros de altura deberán tener rodapié, barandilla y barra o listón intermedio en todo su perímetro
- No se utilizarán escaleras metálicas para trabajos eléctricos o cercanos a conducciones eléctricas
- No se permite la utilización de la misma escalera, al mismo tiempo, por dos o más trabajadores
- No se pueden realizar empalmes de dos escaleras o su colocación sobre mesas, sillas, taburetes, plataformas, etc.

## Posturas de trabajo

- Adopte una postura correcta en el trabajo. Evite posturas estáticas. Realice breves ejercicios de cuello, brazos y piernas
- Orientar el puesto de trabajo de forma adecuada a la luz, evitando reflejos, destellos y deslumbramientos
- Colocar la silla, mesa, pantalla, teclado, etc. a una distancia correcta
- La superficie de trabajo deberá estar a la altura del codo, oscilando 10 cms. arriba o abajo si el trabajo se realiza de pie y 15 cms. arriba o 5 cms. abajo si se desarrolla sentado
- Procurar que los objetos a alcanzar no estén más alejados de 38 cms. ni que sea necesario girar continuamente la columna para alcanzarlos ni levantar los brazos más arriba de los hombros o bajarlos más que los nudillos
- Caminar normalmente, sin correr
- Subir o bajar las escaleras sin saltar, pisando todos los escalones
- Sentarse correctamente, no en el borde del asiento, con la espalda recta, apoyada en el respaldo




## **OBLIGACIONES DEL TRABAJADOR:**

El artículo 29 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, establece las obligaciones básicas de los trabajadores en esta materia, que se resumen así:

- 1.- Velar por su propia seguridad y por la de las personas que puedan verse afectadas por su actividad profesional, actos y omisiones de conformidad, siguiendo las instrucciones del empresario
- 2.- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte, etc.
- 3.- Utilizar correctamente los equipos y medios de protección facilitados por el empresario de acuerdo con las instrucciones recibidas de éste
- 4.- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o instalados en los aparatos o lugares de trabajo
- 5.- Informar de inmediato a su superior jerárquico y personas encargadas de la prevención sobre cualquier situación que suponga un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores
- 6.- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones legales para proteger la seguridad y salud de los trabajadores
- 7.- Cooperar con el empresario para que pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras y sin riesgos para los trabajadores

El incumplimiento de estos preceptos puede suponer la imposición de sanciones por faltas laborales, según lo establecido en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores

## EN CASO DE EMERGENCIA

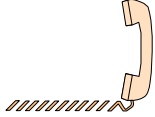
- Mantener la calma y la serenidad.
- Avise a su superior
- Conozca y siga el plan de emergencia de la empresa
- Siga las instrucciones del responsable de seguridad o emergencias
- Si puede ayudar, hágalo, en caso contrario evacue el centro de trabajo cuanto antes
- Para salir no utilice nunca los ascensores o montacargas
- Preste atención a la señalización de salida 
- Localice, si es necesario, los extintores de incendio

## Primeros auxilios

Hay tres reglas principales en caso de tener que prestar primeros auxilios a un trabajador accidentado o lesionado:

- **PROTEGER** al herido
- **AVISAR** a otras personas que puedan auxiliar,
- **SOCORRER** al herido, si tiene conocimientos

## TELEFONOS DE EMERGENCIAS



⇒ Emergencias en general	112
⇒ Policía Local (Palma)	092
⇒ Policía Nacional	091
⇒ Bomberos Palma	080
⇒ Bomberos "part forana"	085
⇒ Urgencias médicas Insalud	061
⇒ Instituto Nacional de Toxicología	915620420