

PREVENCIÓN DE RISCOS NA LOUSA



DO ISSGA

MELLORA

PEDRA

INSTITUTO GALEGO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL



Galicia
invierte no RURAL

XUNTA
DE GALICIA



Índice

PREVENCIÓN DE RISCOS NA LOUSA

CAPÍTULO	PÁXINA
01 Uso de explosivos	3
02 Riscos de corte con fío diamantado	4
03 Caída de obxectos (I)	5
Caída de obxectos (II)	6
04 Riscos nos lugares de traballo	7
05 Riscos dos equipos de traballo (I)	8
Riscos dos equipos de traballo (II)	9
06 Equipos que se desprazan (I)	10
Equipos que se desprazan (II)	11
07 Risco eléctrico	12
08 Trastornos musculoesqueléticos e manipulación de cargas (I)	13
TME e manipulación de cargas (II)	14
TME e manipulación de cargas (III)	15
TME e manipulación de cargas (IV)	16
09 Exposición ao po de sílice	17
10 Exposición a ruído	18
11 Alerxias de orixe laboral	19
Alcol e outras drogas	19
12 Perspectiva de xénero	20
13 Medidas de emerxencia (I)	21
Medidas de emerxencia (II)	22
14 Primeiros auxilios	23
15 Sinalización (I)	24
Sinalización (II)	25
16 Equipos de protección individual	26
17 Lexislación básica	27

AUTORES

Héctor González Nóvoa
Juan Luis Casas López
Estrella Cancio Fernández

EDITA

Instituto Galego de Seguridade
e Saúde Laboral

DESEÑO E MAQUETACIÓN

www.analit.es

DATA DE ACTUALIZACIÓN

Novembro 2013

01

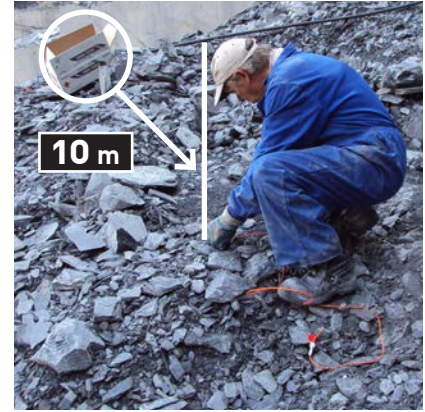
Uso de explosivos



Segue as indicacións do artilleiro.



Non manipules explosivos se non estás capacitado.



Mantén a distancia de seguridade entre detonadores e explosivos.



Non se retacarán os barrenos que non explotasen.



Non cortes ou golpees os cartuchos de explosivo.



Usa un punzón de material axeitado para cebar os cartuchos co detonador. Faino no lugar sinalado para iso.



Logo da pega, comproba se existen barrenos errados.



Se non se poden volver disparar os barrenos errados: perforarase un novo barreno paralelo. Se o explosivo está descuberto, colocarase un novo cartucho de cebo e repetirase o disparo.



Ningunha fonte de ignición debe estar cerca dos explosivos: motores, teléfonos móbiles, emisoras, etc.

02 Riscos de corte con fío diamantado



Sinaliza a distancia de seguridade durante as operacións de corte con fío diamantado.



Mantén o posto de control de corte con fío dentro da zona segura.



Vixía a aproximación de calquera persoa dentro da zona de risco.



Non deteñas as barrenas sen que se detivese o xiro.



Asegúrate de que non existen outros traballadores dentro da distancia de seguridade cando vaias desatascar a barrena.



Comproba periodicamente o estado do fío diamantado, substituíndoo en caso necesario.



Emprega os EPI de protección auditiva.



Mantén en bo estado os elementos substituíbles do equipo.



Estabiliza o carro do fío diamantado, para evitar envorcaduras.

03

Caída de obxectos

1-2



Mantente lonxe da vertical da carga que transportas coa ponte lindastre. Non a acompañes coa man.



Non fagas movementos bruscos que desequilibren a carga.



Vixía que a carga que transportas non pase por riba de ningún traballador.



Mira que non estea ningún traballador na zona de desprazamento de cargas da carreta ou a da cargadora.



Todos os operarios que teñan relación coa elevación e transporte de cargas empregarán un mesmo código de sinais inequívoco.



Se es condutor, durante a carga permanece en lugar seguro: lonxe ou dentro da cabina.



Nunca te aproximes ao punto de realización de operacións de carga ou descarga.



Mantente lonxe da vertical da fronte de canteira de onde poden caer pedras.



Segue as indicacións no momento da voadura e mantente afastado, en posicións seguras.

03

Caída de obxectos

1-2



Examina previamente a carga para detectar puntos débiles ou fendas que poidan dar lugar a caídas de rachón ou caldeiros. Emprega puntos de ancoraxe seguros.



Coñece as limitacións dos equipos de elevación e transporte de cargas.



Vixía que non se excedan os pesos máximos indicados.



Fai uso do casco de seguridade en zonas onde che poidan caer cousas enriba.



Fai uso de botas con punteira reforzada, para evitar danos nos pés.



Non fagas amoreamentos inestables nin de altura excesiva.

04 Riscos nos lugares de traballo



Mantén libre de obstáculos, bulleiro e auga os corredores, escaleiras e as vías de acceso.



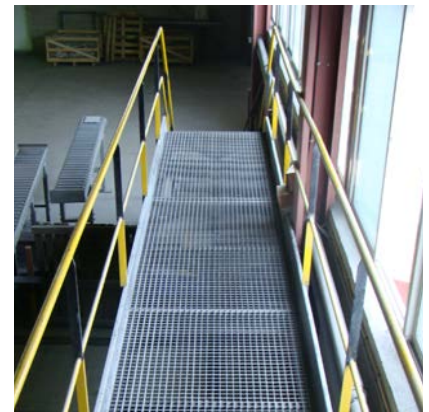
Transita polas vías sinalizadas para a circulación de peóns e non polas de vehículos.



Asegúrate de que as canles de drenaxe e irregularidades están ben protexidas.



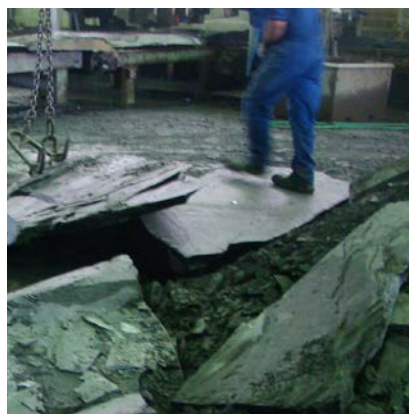
Verifica que os ocos para tirar os entullos a distinto nivel estean ben protexidos.



Comproba que os sitios en altura estean protexidos con varandas ou outros sistemas de seguridade equivalente.



Leva roupa de traballo axustada, evitando partes que poidan ser atrapadas polos elementos móbiles das máquinas.



Non te subas a carros de transporte, zonas altas, etc. sen adoptar as precaucións axeitadas.

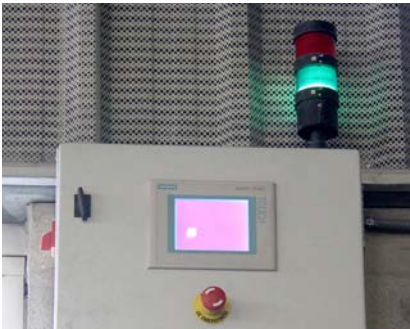


Nos lugares con risco de caída de altura sen proteccións colectivas, tal como traballos en fronte de canteira, fai uso de arneses de seguridade ancorados a punto seguro ou liña de vida.

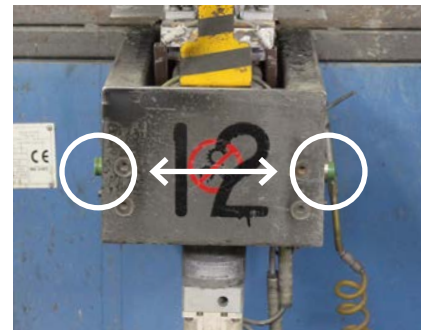
05

Riscos dos equipos de traballo

1-2



Antes de usar calquera equipo debes estar informado de como facelo de forma segura.



NON DESACTIVES NINGÚN DISPOSITIVO DE SEGURIDADE: MANDOS A DÚAS MANS, SETAS DE EMERXENCIA, SENSORES DE APROXIMACIÓN, ETC.

NON ELIMINES OS SEPARADORES OU PROTECTORES FIXOS DAS MÁQUINAS DE CORTE



05

Riscos dos equipos de traballo

1-2



Nas máquinas de alimentación manual, suxeita a peza polo extremo máis próximo ao corpo e máis afastado da máquina. Alimenta o carrusel de entrada de lousa nas cortadoras dende a posición traseira indicada, para evitar riscos na zona de corte.



Na alimentación de serras, emprega as bandas de desprazamento para colocar correctamente o racho na mesa de serrado.



Non manipules os circuitos eléctricos, pneumáticos, hidráulicos, se non estás autorizado.



Fai uso de gafas ou pantallas de protección para evitar impactos de partículas nos ollos.



Cambiar de tarefa ou descansar de cando en vez, facilita a concentración no traballo e evita riscos.

06

Equipos que se desprazan

1-2



Sinaliza os corredores de circulación de maquinaria e mantenos libres de obstáculos.



Os dispositivos de advertencia e alarma deben funcionar correctamente: lámpadas xiratorias, bucinas, etc.



Fai a subida e baixada da cabina de fronte a escaleiriña. Non saltes dende a cabina ao chan.



Nunca elimines as sinalizacións de advertencia ou seguridade.



Axusta o asento as túas características e comproba a comodidade de uso dos mandos e a visión cara ao exterior.



Comproba que a túa máquina conta con dispositivos que a prevenen de envorcar. Verifica que conta con dispositivos de retención e fai uso deles.



Conduce paseniño, tanto no centro de traballo, como nas vías de circulación.

06

Equipos que se desprazan

1-2



Vixia se se aproximan outros equipos en circulación para evitar choques ou golpes.



Sinaliza de forma axeitada os límites de estabilidade segura dos bordos das bancadas. Nunca te aproximes a eles se non é imprescindible para o teu labor.



Non te arrimes ás beiras das pistas ou planicies para evitar envorcar ou caer.

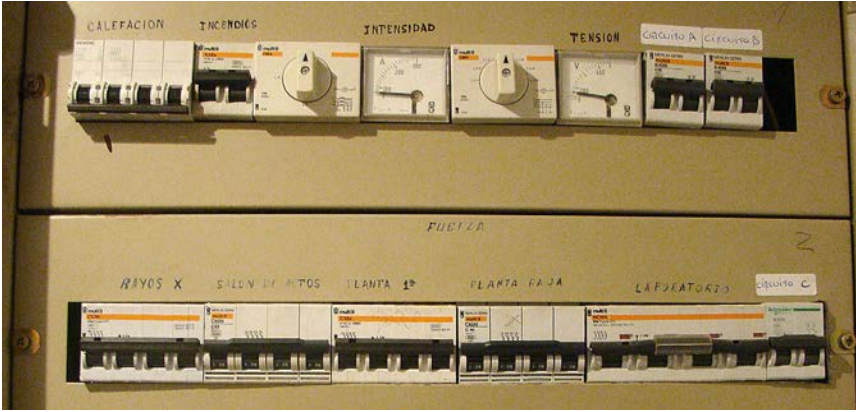


Estima o peso da carga antes de movela, non superando o máximo, que poida dar lugar a sufrir incidentes.



Cando deixes a máquina, faino co equipo ben inmovilizado, nun lugar estable e leva contigo as chaves.

07 Risco eléctrico



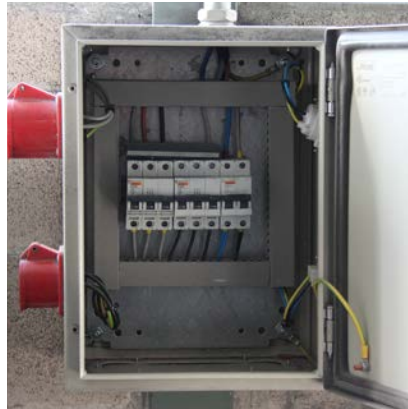
Comproba que o diferencial e o magnetotérmico que protexen a instalación están en bo estado. Non manipules equipos coas mans molladas. A auga é condutora da electricidade.



Comproba que está sinalizado o risco eléctrico nos cadros e nos equipos segundo a normativa.



É obrigatorio realizar un mantemento periódico da instalación eléctrica.



Os contactos ou os arcos eléctricos poden provocar queimaduras e mesmo parada cardiorrespiratoria.



Mantén en bo estado as tapas protectoras da instalación eléctrica, dos interruptores e dos enchufes, para evitar que penetre o po e a auga.



As reparacións nas instalacións e nos equipos eléctricos só poden ser realizadas sen tensión e por persoal especializado.



Todos os equipos de traballo deben posuír carcasis ou envolventes que eviten os contactos eléctricos directos.

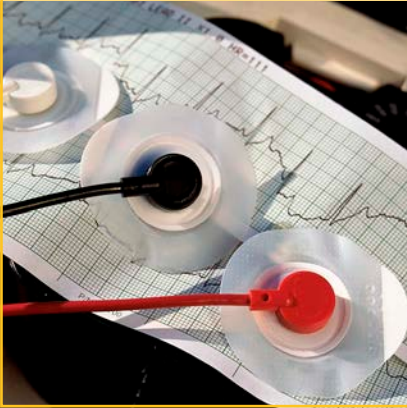


Asegúrate de que os fíos condutores están en bo estado. Nunca pode haber cables pelados.

08

Trastornos muscoesqueléticos (TME) e manipulación de cargas

1-2-3-4



Son os trastornos que producen máis danos, custos e xornadas perdidas no sector.

Realiza os controis médicos periódicos e indica calquera síntoma que presentes.

Pon en coñecemento do servizo de prevención aquilo que consideres oportuno en relación cos traballos de manipulación de cargas.



08

TME e manipulación de cargas

1-2-3-4



EN TRABALLOS CON MOVEMENTOS REPETITIVOS (DESCARGADO DE CARROS, LABRADO, CORTE E EMBALADO) É BO ALTERNAR TAREFAS PARA DESCANSAR DETERMINADAS PARTES DO CORPO



As lousas amoreadas deberán transportarse en caixóns ou atadas. En todo caso transportaranse en montóns estables que non cheguen á altura do tórax.

Asegúrate de que a zona que teñas que percorrer con carga estea libre de obstáculos e a zona de descarga despexada.

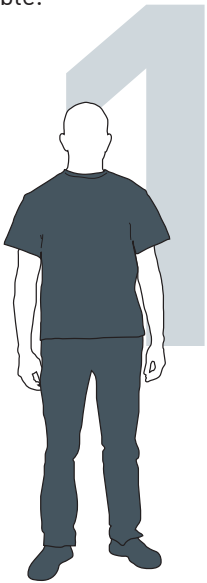
Usa calzado con punteira e sola de seguridade e luvas resistentes ao corte e ao racho.

08

TME e manipulación de cargas

1-2-3-4

- Separa os pés durante o levantamento, ata conseguir unha posición estable.



- Reduce a exposición ao risco de manipulación organizando o teu traballo de xeito que a distancia de transporte sexa menor.



- Durante o levantamento e o transporte non xires o tronco, se é preciso pivota sobre os pés.

- Colle a carga coas dúas mans.



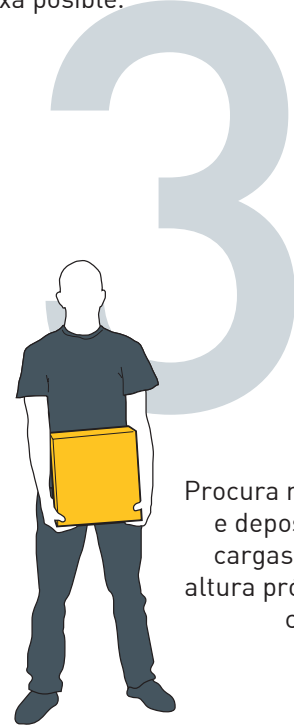
- Se a carga se atopa a baixa altura: dobra os xeonllos mantendo as costas rectas e aproxima o máis posible a carga ao corpo.

- Manipula cargas adaptadas a túa capacidade, con boas ancoraxes.



- Levanta o obxecto gradualmente e sen movementos bruscos coa columna vertebral recta e vertical.

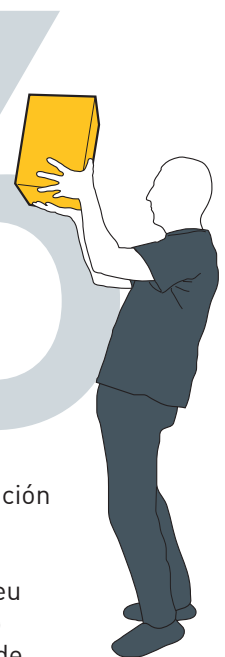
- Mantén a carga tan cerca do corpo como sexa posible.



- Procura recoller e depositar as cargas a unha altura próxima á cadeira.

- Non levantes unha carga pesada por enriba da cintura nun só movemento.

- Reduce a exposición ao risco de manipulación organizando o teu traballo de xeito que a distancia de transporte sexa menor.



08

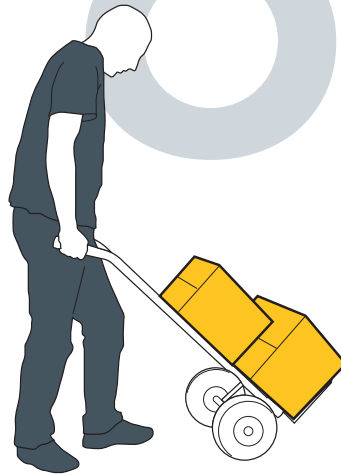
TME e manipulación de cargas

1-2-3-4



● Pesos máximos habituais:
Varón acostumado: 25 kg
Muller adestrada: 15kg

● Aproveita o peso do corpo de modo efectivo para empuxar os obxectos ou tirar deles.



● Pide axuda para manipular cargas voluminosas, pesadas ou que presenten dificultade para asilas.



Elementos que poden superar os 25 kg: bloques, cascallos, "manadas de lousa".
Cando a carga non dispoña de boas asas de agarre, limita a carga máxima que manipulas.

09

Exposición ao po de sílice



Acude aos recoñecementos médicos específicos obrigatorios para este risco que, inclúen radiografía de tórax. Dálle importancia a calquera síntoma e ponlo en coñecemento do servizo médico: especialmente os problemas respiratorios.



Vixía que os elementos de retirada de po por aspiración ou auga estean activos.



Procura colocarte de xeito que a traxectoria do po non pase pola túa zona de respiración.



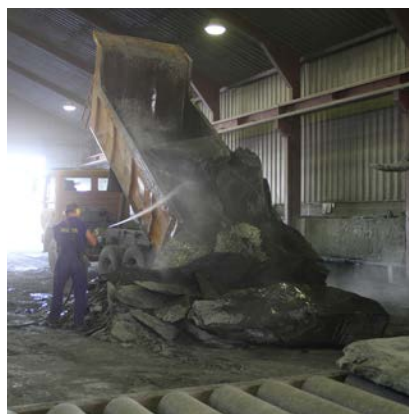
Comproba a estanquidade das cabinas dos equipos.



Asegúrate de que os filtros de aire dos equipos que protexen zonas libres de po se cambien segundo o programa previsto.



Manipula e conduce con coidado aqueles obxectos e maquinaria susceptibles de xerar po.



Mantén húmidas as zonas susceptibles de xerar po, mediante rega, néboa de auga, etc.



Mantén postos todo o tempo que poidas os EPI respiratorios

10 Exposición a ruído



Realiza os controis médicos periódicos da túa capacidade auditiva.



Dálle importancia aos síntomas tales como: que precisas subir o nivel de volume da televisión na casa.



Substitúe ou repara aqueles compoñentes dos equipos de corte, exfoliado, etc. que non se atopen en óptimas condicións.



Comproba a estanquidade das oficinas e das cabinas dos postos de control e zonas non expostas a ruído.



Comproba que se levan a cabo os programas de mantemento dos equipos de traballo que empregues.



Se manobras con guindastres, pas mecánicas, carretillas ou camións: fai a carga e descarga de rachón, bloque, ou caldeiros sen brusquidade.



Procura coñecer o nivel de ruído do teu posto de traballo nas medicións de ruído.

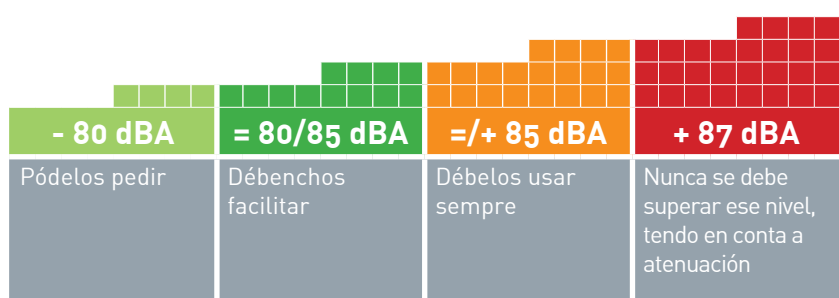


Manipula e conduce sen brusquidades os obxectos e a maquinaria e evita golpear material contra superficies metálicas.



Polo túa saúde, emprega os EPI auditivos axeitados, especialmente cando sexa obrigatorio.

Obrigas respecto a EPI, segundo os niveis de ruído:



11

Alerxias de orixe laboral Alcol e outras drogas

Alerxias de orixe laboral



Acude aos recoñecementos médicos específicos para este risco que che ofrece a túa empresa.



Dálle importancia aos síntomas tales como: pel encarnada, ecemas, proídos, etc.



Evita o contacto co caucho natural ou o látex.
Se tes que usar luvas impermeables, solicita que sexan de material ao que non sexas alérxico, ou interpón outros de algodón.

Alcol e outras drogas

Non reduzas a túa capacidade de concentración por medios artificiais.

A TÚA SEGURIDADE E A DOS DEMAIS ESTÁ NAS TÚAS MANS!

Non traballes baixo os efectos de alcol e outras drogas.



12 Especial sensibilidade nas traballadoras



ATENCIÓN A ESTES RISCOS !

- Ruído
- Calor
- Golpes
- Desprazamentos
- Manipulación manual de cargas
- Movements bruscos
- Posturas estáticas (parada de pé)
- Posturas forzadas
- Uso de EPI
- Vibracións
- Frío

É preciso ter en conta as situacións de embarazo, parto recente e lactación.

Informa o servizo médico se estás embarazada, tiveches un parto recentemente ou estás en período de lactación.



Respecta as indicacións sobre os riscos aos que non debe estar exposta unha muller durante o embarazo ou a lactación.

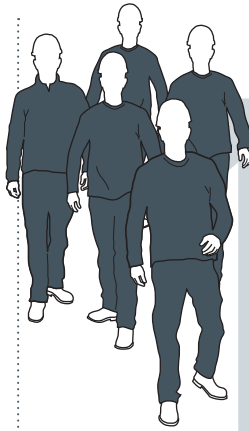


13 Medidas de emerxencia

1-2

RISCOS QUE PODEN PRODUCIR UNHA EMERXENCIA:

- Incendio
- Explosión
- Accidentes graves de traballadores
- Inundacións
- Atmosferas perigosas
- Derrubas
- Etc.



Participa nos simulacros de emerxencia de forma activa.

Préstalle atención á información sobre o Plan de emerxencia e evacuación.

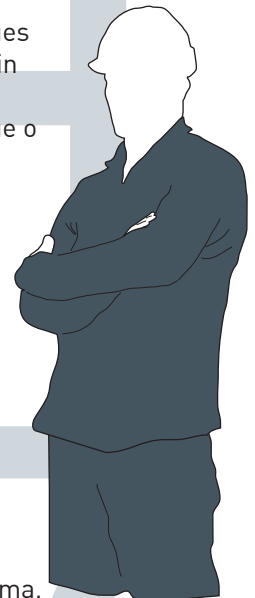


Aínda que non chegase a producirse a emerxencia, informa sempre da incidencia.

PLAN DE EMERXENCIA



Non te arrisques inutilmente, nin provoques un risco maior que o existente.



Iniciada a alarma, permanece alerta a novas indicacións.



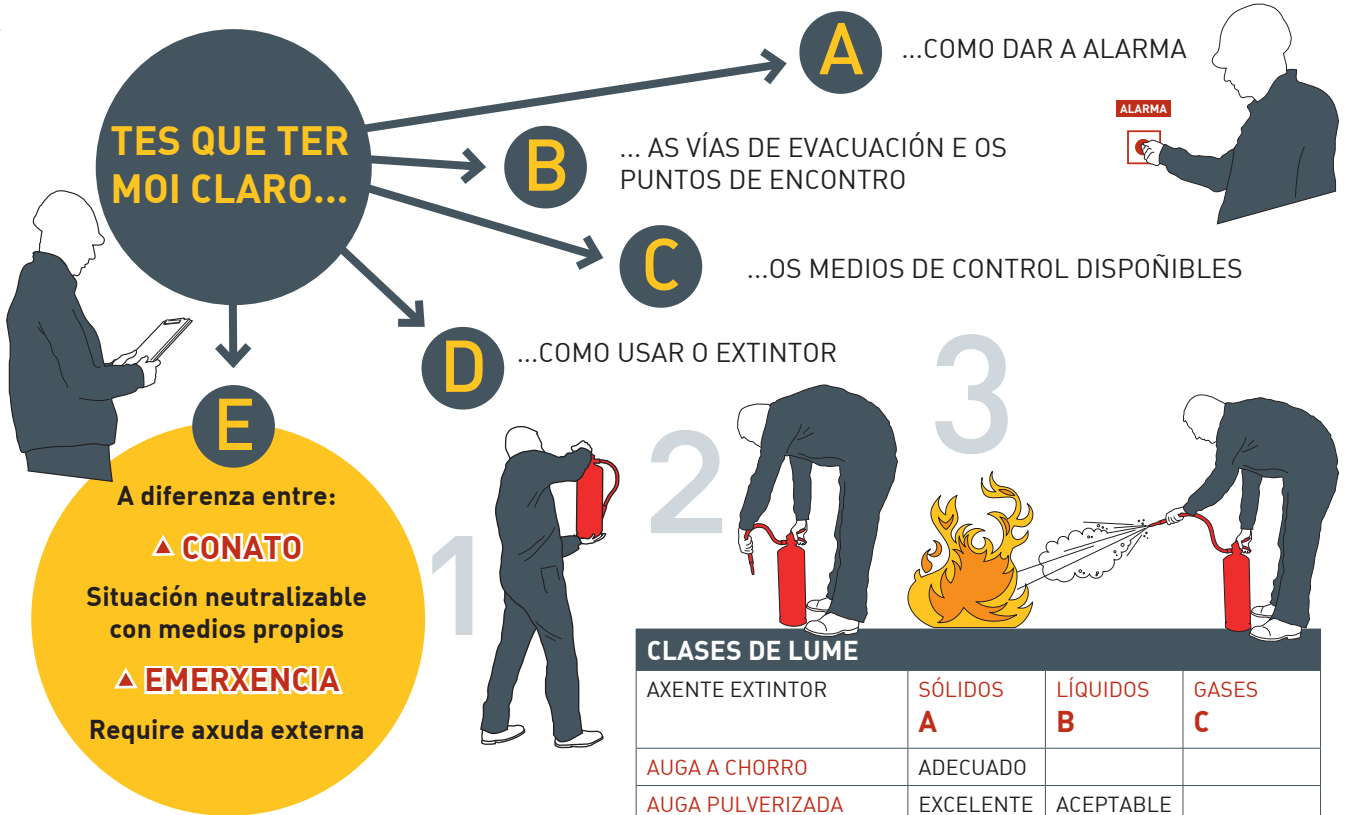
Os medios de comunicación previstos para emerxencias ¡son só para emerxencias!

Inicia a alarma, polos medios previstos no plan, en canto detectes unha situación que o requira.



13 Medidas de emerxencia

1-2



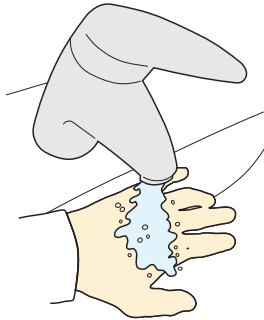
CLASES DE LUME

AXENTE EXTINTOR	SÓLIDOS A	LÍQUIDOS B	GASES C
AUGA A CHORRO	ADECUADO		
AUGA PULVERIZADA	EXCELENTE	ACEPTABLE	
ESPUMA	ADECUADO	ADECUADO	
PO ABC	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO
CO ₂	ACEPTABLE	ACEPTABLE	



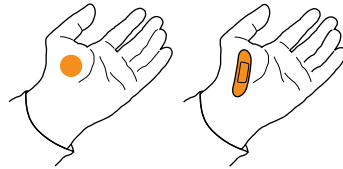
14 Primeiros auxilios

COLABORA PARA QUE A CAIXA DE PRIMEIROS AUXILIOS SE MANTENHA REVISADA E EQUIPADA



QUEIMADURAS

- Lavar con auga corrente.
- Non romper as ampolas.
- Cubrir con apósito.
- Nas grandes queimaduras, non tirar a roupa agás no caso de queimadura química.



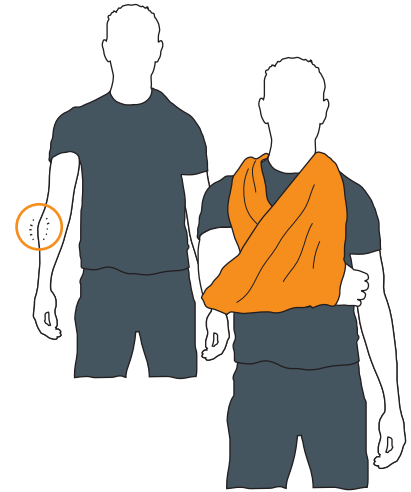
FERIDAS

- Lavar con auga corrente e secar.
- Aplicar algún antiséptico.
- Cubrir con apósito.



HEMORRAXIAS

- Deitar o accidentado.
- Elevar a parte da ferida por riba do corpo.
- Facer presión continua no lugar da hemorraxia.

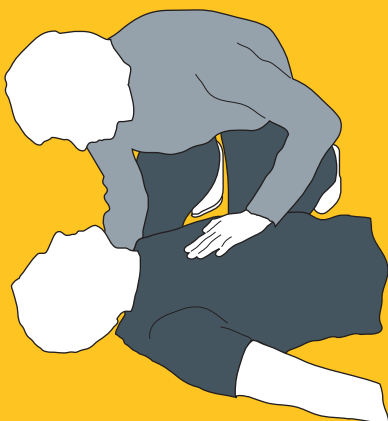


FRACTURAS

Recoñecerás unha fractura polos seguintes sinais:

- Imposibilidade de mover o membro afectado.
- Dor a nivel da zona fracturada.
- Ás veces deformación ou simple inchazón.
- Non intentes endereitar o membro ou manipular a fractura.
- Inmoviliza a fractura collendo sempre a articulación superior e inferior.
- No caso de fractura aberta aplica un apósito estéril sobre a ferida.
- Nas fracturas de columna evita a súa flexión.

RCP



A maior complicación que se pode presentar é unha parada cardio-respiratoria. Precisas recoñecela e saber facer a reanimación cardio pulmonar (RCP).

- 1º Determina a consciencia do accidentado movéndoo e falándolle.
- 2º Abra o canal respiratorio tirando da cabeza cara atrás e cara arriba e comprobe que respira.
- 3º Se o resultado é negativo, avise a emerxencias e inicie RCP.
- 4º Comece coas compresións cardíacas, intercalando insuflacións de aire nos pulmóns do accidentado.

SECUENCIA

2 insuflacións de aire por cada 30 compresións cardíacas.

RITMO

100 compresións cardíacas por minuto.

Comprobe periodicamente o estado do paciente.

15 Sinalización

1-2

A sinalización axuda a prever os riscos, non os elimina.



CASCO



MÁSCARA



BOTAS



PROTECCIÓN
AUDITIVA E VISUAL



LUVAS



FUNDA



ARNÉS



CHALECO REFLECTANTE



PERIGO
MAQUINARIA PESADA



PERIGO
PASO DE CARRETILLAS



PERIGO
SAÍDA DE CAMIÓN



RISCO ELÉCTRICO



CARGAS SUSPENDIDAS



PROTECCIÓN
DE PARTÍCULAS



CAIDA A DISTINTO
NIVEL



RISCO DE
ATRAPAMENTO

15 Sinalización

1-2



A sinalización é unha medida complementaria que te informa sobre riscos e xeito de reducilos. Nunca elimines as sinalizacións de advertencia ou seguridade.

SINAIS EN FORMA DE PANEIS

SIGNIFICADO	CARACTERÍSTICAS	EXEMPLOS
OBRIGA	<ul style="list-style-type: none"> :: Forma redonda :: Fondo azul :: Pictograma branca 	
PROHIBICIÓN	<ul style="list-style-type: none"> :: Cor vermella con banda diagonal (como as de tráfico) :: Fondo branco :: Pictograma negra 	
ADVERTENCIA	<ul style="list-style-type: none"> :: Fondo amarelo :: Contorno negro :: Pictograma negra 	
INCENDIO	<ul style="list-style-type: none"> :: Forma de paralelogramo :: Cor vermella :: Información en branco 	
SALVAMENTO E PRIMEIROS AUXILIOS	<ul style="list-style-type: none"> :: Forma de paralelogramo :: Cor verde :: Información en branco 	

16 Equipos de protección individual (EPI)

Utiliza os EPI cando sexa necesario, pero dando prioridade as medidas de prevención na orixe ou de protección colectiva.

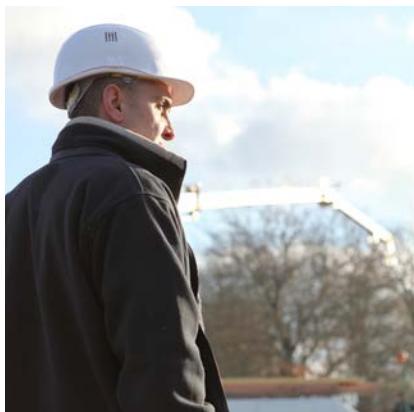


CASCO

En caso de manipular cargas en suspensión protexe a cabeza cun casco.

LUVAS

Protexen as mans contra as agresións mecánicas (cortes, pinchazos, etc.) e evita o contacto con elementos irritantes.



PROTECCIÓN TÉRMICA

O frío é mal compañeiro. Abrígate con roupa quente e cómoda



PROTECCIÓN AUDITIVA

Cando uses maquinaria que produce ruído, é necesario o uso de tapóns ou cascos de protección.



BOTAS

Íllate da humidade e auga. Cómpre que teñan sola antiesvarante e a punteira reforzada.



LENTE

Se vas rascar, chorrear ou utilizar desbarbadora evita as proxeccións aos ollos.

MÁSCARA

A protección respiratoria evita inhalar po de sílice



ROUPA DE AUGAS

Protéxete contra a choiva e as salpicaduras

17 Lexislación básica

Relación non exhaustiva de normativa de prevención de riscos laborais

Lei 31/1995, do 8 de novembro, de prevención de riscos laborais.
(BOE do 10/11/1995)

Real decreto 689/2005, do 10 de xuño, para regular a actuación dos técnicos habilitados en materia de prevención de riscos laborais.
(BOE do 23/06/2005)

Real decreto 485/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas en materia de sinalización de seguridade e saúde no traballo.
(BOE do 23/04/1997)

Real decreto 171/2004, do 30 de xaneiro sobre coordinación de actividades empresariais.
(BOE do 31/01/2004)

Real decreto 665/1997, do 12 de maio polo que se establecen disposicións mínimas sobre protección dos traballadores a axentes canceríxenos durante o traballo.
(BOE do 24/05/1997)

Real decreto 1311/2005, do 4 de novembro polo que se establecen disposicións mínimas sobre a protección da seguridade e saúde dos traballadores fronte aos riscos derivados ou que poden derivarse da exposición a vibracións mecánicas.
(BOE do 5/11/2005)

Lei 42/1997, do 14 de novembro, ordenadora da Inspección de Traballo e Seguridade Social.
(BOE do 15/11/1997)

Real decreto 1399/1997, do 5 de setembro, polo que aproban as disposicións mínimas destinadas a protexer a Seguridade e Saúde dos traballadores en actividades mineiras.
(BOE 7/10/1997)

Real decreto 773/1997, do 30 de maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores de equipos de protección individual.
(BOE do 12/06/1997)

Real decreto 286/2006, do 10 de marzo polo que se establecen disposicións mínimas sobre a protección da seguridade e saúde dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición ao ruído.
(BOE do 11/03/2006)

Real decreto 3255/1983, do 21 de decembro, polo que se aproba o estatuto do mineiro
(BOE do 4/01/1984)

Real decreto 863/1985, do 2 de abril, polo que se aproba o regulamento de normas básicas de seguridade mineira
(BOE do 12/06/1985)

Real decreto 487/1997, do 14 de abril polo que se establecen disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á manipulación manual de cargas.
(BOE do 23/04/1997)

Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o regulamento dos Servizos de Prevención.
(BOE do 31/01/1997)

Real decreto 1215/1997, do 18 de xullo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores dos equipos de traballo.
(BOE do 07/08/1997)

Real decreto 1644/2008, do 10 de outubro, polo que se establecen as normas para a comercialización e posta en servizo de máquinas.
(BOE do 11/10/2008)

Real decreto 486/1997, do 14 de abril polo que se establecen disposicións mínimas de seguridade e saúde nos lugares de traballo.
(BOE do 23/04/1997)

Real decreto 374/2001, do 6 de abril polo que se establecen disposicións mínimas sobre a protección dos traballadores a axentes químicos.
(BOE do 1/05/2001)

Orde ITC 2585/2007, do 30 de agosto polo que se aproba a ITC 2.0.02 "protección dos traballadores contra o po, en relación co silicose, nas industrias extractivas" do RXNBMSM.
(BOE do 7/09/2007)



Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral



galicia



PREVENCIÓN DE RISCOS NA LOUSA