

# alerta



FEBREIRO 2010



## INDICE

1. Prevención nas Distintas profesións: O Obreiro.
2. Ergonomía.
3. Actualidade: A Lei Antitabaco.
4. Preguntas máis Comúns.
5. Visitas á Escola.
6. Pasatempos.

Escola de Prevención de Riscos Laborais. Severino Riveiro Tomé 9. 15702-Santiago

## A Lei Antitabaco

Que sabedes da lei antitabaco? Seguro que moitas veces entrástedes nun bar para beber un refresco e cando saistes, toda a vosa roupa e incluso o pelo vos ulía a tabaco. Pois isto é o que se quere evitar coa nova lei antitabaco; esta lei pretende que en ningún **lugar público cerrado** se poida fumar, deste xeito, os fumadores

deberán saír para fóra cando queiran fumar, e o fume dos seus cigarros non perxudicará ós non fumadores. Pero o mal olor tan so é unha das consecuencias que ten o tabaco; sabedes realmente en cantos aspectos nos pode perxudicar o tabaco? Son moitos e moi variados, hainos de todo tipo, dende

exteriores coma o mal olor ou os dentes amarelos ata internos e máis graves como o cancro de pulmón. Algúns dos efectos do tabaco que a lei pretende evitar son os seguintes:

- Dentes amarelos.
- Tos continuada e profunda.
- Nerviosismo.
- Crea adición.
- Pulmóns estropeados.



## ERGONOMÍA

### ¿Que é a Ergonomía?

É unha disciplina que busca que entre as persoas e a tecnoloxía se traballe en completa armonía. A ergonomía céntrase no bo deseño dos produtos para o noso posto de traballo, xa que desta maneira é moito máis fácil traballar máis cómodos e evitar posibles dores musculares, contracturas...

Nas **aulas** temos que ter coidado, así que para iso deixámosvos algunhas

#### recomendacións:

- Séntate coa espalda recta, para conseguilo, un bo truco é sentarse sempre cara ó final da cadeira.
- Os pés deben estar apoiados no chan, sen estar cruzados nin balanceándose.
- Suxeita ben a mochila á espalda e leva só o que precises.
- Emprega unha mochila ergonómica, é aquela que posúe dous tirantes anchos, acolchados, regulables en

altura, e ademais un tirante para atar pola cintura, co fin de que a mochila se pegue ás costas e non estea continuamente dando golpes nos ombros.

- Leva a mochila o máis lixeira posible, metendo nela tan só aquelas cousas que vaias precisar.
- Se empregas mochila con rodas, recorda que debe ser adaptado a túa altura, e procura non collela tódolos días coa mesma man.
- Cando tomes apuntes na clase, ou fagas exercicios ou os deberes, deixa a túa espalda inclinada cara diante pero só lixeiramente e a cabeza recta para evitar que as cervicais se danen.
- Se utilizades lámpadas, procura que estea sempre do lado contrario á man coa que escribes, para evitar que a túa propia man faga sombras.

Pero non pensedes que só temos que ter coidado na escola, porque nas **nosas casas** tamén temos que ter en

### conta:

- Durme o tempo preciso e almorza antes de saír da túa casa.
- Se pasas moito tempo sentado/a fai exercicio físico, pero esquece o "sillónball".
- Se utilizas o ordenador faino só o tempo que o precises e recorda que debes estar correctamente sentado e coa iluminación correcta.
- O teclado ten que estar a altura dos codos, a pantalla fronte ó teclado e separado entre 45 e 60 cm.
- Descansa a vista como mínimo, de cinco a dez minutos cada dúas horas, do contrario logo terás a vista cansada, somnolencia, dor de cabeza ou outras secuelas físicas.
- Se tes que trasladar algún peso, pide axuda se a carga é excesiva; se non tes esea opción, agáchate sempre dobrando os xeonllos, agarra o obxeto e achégao ó teu corpo para facer a forza cos brazos e coas pernas e así non forzar as costas; e a continuación podes

levantarte e trasladar o peso a onde desexes.

Estas indicacións son só preventivas, é dicir, no momento en que o dano estea producido, estas indicacións xa non poden facer moito, tan so previr futuras situacións similares.

Algunhas **consecuencias da aplicación dunha mala ergonomía** poden ser:

- Dores musculares.
- Contracturas.
- Cambras.
- Consecuencias psicolóxicas:
  - Agobio.
  - Estrés.
  - Fatiga mental.
  - Se se trata dun caso severo, podemos chegar incluso á depresión.



## Prevenção nas distintas profesións: O Obreiro

Como todos ben sabedes o mundo laboral ten moitos riscos que debemos previr para que non nos ocorran os accidentes. Neste número falaremos dos Obreiros.

Unha profesión con bastantes riscos na que o uso dos EPI é completamente obrigatorio, como así se cita na Lei de Prevención de Riscos Laborais, sendo sancionado o incumprimento de dita normativa.

Unha avaliación de riscos considérase imprescindible nunha profesión como a dos obreiros, consistindo esta nun exame minucioso do que pode causar dano ás persoas; para decidir se se toman precaucións suficientes ou se é necesario tomar medidas adicionais.

É moi importante ter en conta a avaliación para poder adoptar as medidas necesarias e oportunas para cada risco en cada caso, e e

cada caso, e evitar así que eses riscos reaparezan; deste xeito, prevíndoos con tempo evitaremos danos futuros. A pesar de todo, cada mes podemos comprobar que toda prevención é pouca, xa que se seguen a dar numerosos accidentes laborais que implican ós obreiros, ben sexa polo mal uso dos EPI, polas malas condicións en que se traballe, etc.

Os riscos máis importantes cos que un obreiro pode atoparse no seu día a día:

- Caída libre de obxectos dende superficies moi elevadas.
- Perigosas vías de circulación e tódolos accesos á obra.
- Maquinaria pesada que se usa.
- Atrapamentos por obxectos, máquinas ou derrumbamentos.
- Caídas do traballador (dende as escaleiras, andamios, elevadores).
- Sobreesforzos por posicións incorrectas ou excesos de cargas.

- Feridas múltiples por golpes, cortes.
- Risco de contacto: eléctrico directo, contacto con substancias químicas peligrosas (calcio, cromo, sílice, magnesio, etc).
- Risco de exposición a fortes ruídos que poden provocar perda auditiva ou danos psicolóxicos se a exposición é continua.
- Risco de exposición a condicións climatolóxicas adversas como o frío, a chuva, o calor excesivo; todos eles poden deteriorar a súa saúde.

Outras causas comúns de accidentes que se poden dar na construción son: por distracción, carga de obxectos de maneira insegura, ritmo perigoso de traballo, equipos de protección mal utilizados, falta de interese, cansancio, bromas no traballo... Temos que estar pendentes sempre do noso traballo e moito máis cando a nosa actividade supón unha alta posibilidade de perigo e dano.

### O risco mais perigoso

Se temos que decantarnos polo risco máis perigoso, sen dúbida son as caídas de altura.

Considerándose a principal causa de accidentes graves ou fatales.

Para evitar este risco temos que ter en conta as medidas de tipo físico, como barandas, sistemas de protección persoal e cubertas... Ademais tamén temos que ter en conta que hai que poñer os EPI que correspondan para evitar os riscos que ocasionen o traballo.

### EPI

- Gafas de seguridade.
- Caretas.
- Zapatos ou botas con suelas resistentes e punta de metal.
- Guantes.
- Cascos de seguridade.
- Orelleiras...

Estos son algúns deles, pero sempre hai que ter en conta os riscos a maiores que poida haber

## Preguntas máis comúns sobre a prevención

¿ Cal é a norma pola que nos guiamos en prevención ?  
A Lei de Prevención de Riscos Laborais.

¿ Que obrigas ten o traballador/a en materia de prevención ?

- Utilizar adecuadamente as máquinas, aparellos, ferramentas, substancias perigosas...
- Utilizar correctamente os medios de protección individual facilitados pola empresa.
- Non poñer fóra de funcionamento e utilizar correctamente os dispositivos de seguridade

- Informar inmediatamente de calquer situación que entrañe un risco.
- Contribuír ao cumprimento das obrigas establecidas pola autoridade competente.
- Cooperar co empresario para que este poida garantir unhas condicións do traballo seguro.

¿ Que é unha enfermidade profesional ?

É a contraída a consecuencia do traballo, sexa provocada polos elementos e substancias que no mesmo se indican.

¿ Que é un accidente *in itinere* ?

Aqueles accidentes sufridos polos/as traballadores/as durante o traxecto dende o seu domicilio habitual ao traballo cando comeza ou remata a súa xornada laboral (*in itinere*). Son considerados accidentes de traballo.

¿ É preciso empregar a sinalización de seguridade ?

Sí, para informar da existencia dun risco. Pero jollo! que a sinalización non protexe do risco, só prevén danos.

### Outras medidas que podemos tomar para evitar os riscos son:

Señalizar e delimitar as zonas perigosas coas correspondentes medidas que se deben tomar en cada caso. Realizar o transporte de cargas mecánicamente, evitando así posibles dolores musculares. Ter sempre auga a disposición dos traballadores

## As visitas á Escola

Durante o mes de Febreiro, foron preto de 500 alumnos/as os/as que visitaron a Escola de Prevención de Riscos Laborais para participar nos obradoiros que dende aquí ofrecemos. Algúns dos alumnos que participaron podédelos ver nas seguintes imaxes:

### Colexio CEIP San Francisco Javier

Os alumnos do CEIP San Francisco Javier visitaronnos catro días durante este mes de febreiro.

Os Rapaces de 1º e 2º da ESO, realizaron os obradoiros de ergonómia-psicosocioloxía e EPI; ó igual que 3º e 4º da ESO. 2º e 4º de primaria decantaronse polos obradoiros de ergonómia-psicosocioloxía, EPI e seguridade viaria.



Aquí podemos ver os rapaces e rapazas probando os EPI.

### Colexio CEIP Bispo Guerra Campos

Durante este mes de febreiro visitaronnos en cinco ocasións.

Realizaron obradoiros de ergonómia-psicosocioloxía, EPI, seguridade viaria e prevención de riscos domésticos.



## Pasatempos

**Labirinto:** Axúdalle a este obreiro a buscar un dos EPI que precisa.



**Completa as seguintes frases:**

Ó andar en bicicleta e imprescindible levar \_\_\_\_\_. (SOCAC).

Antes de cruzar debemos mirar para os \_\_\_\_\_(UODS).

No automóbil e preciso levar \_\_\_\_\_ sempre. (TCION).

Os \_\_\_\_\_ teñen tres cores: vermello, laranxa e \_\_\_\_\_.