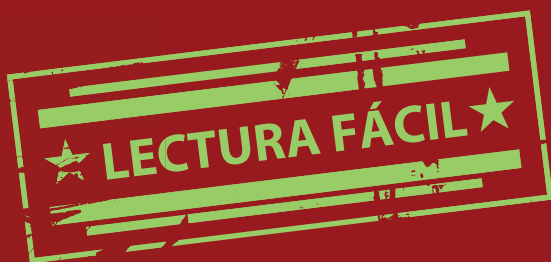


Guía básica de Prevención
de Riesgos Laborales

Operario jardinero

Pensamos en tu seguridad



Con la financiación de:



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES
AE-0017/2011

CCOO
enseñanza



© 2011

Esta publicación se realiza en el marco de la acción AE-0017/2011 con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.



Textos: Fundación Privada Prevent
Diseño y maqueta: ciannetwork.com
Ilustraciones: David Pérez

Impresión: Artes Gráficas Jurado, s.l.
D.L.: B-18212-2011

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la portada y la contraportada, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales. Todos los derechos reservados.

1

Introducción

Desde la Federación de Enseñanza de Comisiones Obreras (CCOO) queremos garantizar la salud de todos los trabajadores en sus puestos de trabajo.

Todo trabajador tiene derecho a trabajar de forma segura y sin riesgos. Para ello debemos adaptar el trabajo a las características o circunstancias de cada persona y a las tareas que realiza.

Con esta guía pretendemos ayudarte a trabajar de forma segura y a que aprendas y recuerdes lo que tienes que hacer para que tu trabajo sea mejor y más fácil. Es fundamental que conozcas bien los riesgos que tienes en tu trabajo y sepas qué tienes que hacer en situaciones de peligro. Así podrás protegerte a ti mismo y a los demás.

Esta guía ha sido elaborada por la Federación de Enseñanza de CCOO con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.

Si tienes alguna duda, contacta con la sede de CCOO más cercana.

2

Orden y limpieza

Debes mantener tu lugar de trabajo limpio y ordenado para no hacerte daño.

Recomendaciones

- No dejes nada en lugares de paso o salidas: te puedes tropezar.
- Guarda cada cosa en su sitio cuando acabes de trabajar con ella.

¡Correcto!



- Si se te cae un líquido, límpialo rápidamente.
- Cuando tires alguna cosa a la basura, ponla en el contenedor que corresponda.

3

Equipos de protección

Los equipos de protección individual ayudan a protegerte en tu trabajo.

- Si tu empresa te proporciona ropa de trabajo, guantes o calzado de seguridad debes utilizarlos y cuidar de ellos.

¡Correcto!

Gafas o pantalla

Guantes

Botas

Máscara

Ropa adecuada



¡Incorrecto!



4

Caídas

El suelo debe estar limpio y ordenado. Si está sucio o hay cosas en medio, te puedes caer.

Recomendaciones

- Utiliza el calzado adecuado: tiene que ser cómodo y que no resbale. Manténlo bien atado.

¡Correcto!



¡Incorrecto!



- Si en la empresa te dan calzado, úsalo siempre.
- No vayas deprisa, podrías caerte. Ten cuidado en lugares donde haya desniveles como escaleras, rampas...

5

Escaleras

Si trabajas en altura, puedes caerte.

Recomendaciones

- Utiliza siempre una escalera. No te subas a cajas, sillas, mesas, etc.
- Si usas la escalera cargando pesos, puedes caerte.
- Sube siempre de frente.



- Cuando subas o bajes por la escalera, agárrate a la barandilla.
- Comprueba que las escaleras están en buen estado.
- Coloca la escalera donde el suelo esté liso, seco y estable. La escalera no debe moverse.

6

Sobreesfuerzos

Las cargas son objetos pesados. Cuando las cojas, debes ir con cuidado para no hacerte daño.

Recomendaciones

- No lleses demasiado peso. Es mejor realizar varios viajes.
- Si la carga pesa mucho o es muy grande, pide ayuda. ¡Entre dos es más fácil!
- Agáchate con la espalda recta, flexionando las rodillas.
- No gires la cintura cuando vayas cargado.
- Utiliza carros o transpaletas cuando puedas.

Apoya bien los pies en el suelo y tenlos un poco separados.

¡Correcto!



¡Impúlsate hacia arriba con las piernas, no con la espalda!



Coge la carga con las dos manos y súbela lo más cerca posible de tu cuerpo.

7

Golpes y cortes

No te distraigas, en el trabajo puedes golpearte con otros compañeros, con objetos o con vehículos.

Si utilizas tijeras, sierras u otras herramientas, debes tener cuidado, podrías cortarte.

Recomendaciones

- ¡Presta siempre atención por dónde vas!
- Haz caso de las instrucciones que te den.
- Si te dan guantes o pantalones anticorte, úsalos.
- Guarda las herramientas cortantes en su sitio y dentro de su funda cuando termines de usarlas.
- Nunca cojas las herramientas por la parte que corta.
- Usa la herramienta adecuada para cada tarea. Si tienes dudas, pregunta a tu jefe.
- Ten cuidado con las espinas de algunas plantas.

Usa las herramientas despacio y con atención. ¡No te distraigas!



Si llevas un carro, carretilla o transpaleta, no corras. Así no chocarás con nadie.



8

Calor y frío

Estás muchas horas expuesto a altas o bajas temperaturas. Es importante que te protejas utilizando ropa adecuada.

Recomendaciones

Si estás al sol y hace calor:

- Utiliza ropa de algodón y crema protectora.
- Ponte una gorra o sombrero de paja.
- Bebe agua frecuentemente.
- Haz las tareas más duras a primera hora de la mañana.

¡Incorrecto!



Si hace frío:

- Para que tu cuerpo se vaya calentando, haz a primera hora las tareas fáciles como limpiar, abrir los aspersores, barrer...

9

Atropellos

Debes tener cuidado con los vehículos que circulan cerca de ti.

Recomendaciones

- Si vas en un vehículo, utiliza el cinturón de seguridad.
- Respetas las vías de circulación y ten en cuenta las señales.



- Señaliza la zona dónde trabajas para que otros te vean.

- Nunca te coloques detrás de vehículos: el conductor puede no verte al echar marcha atrás.
- Usa ropa de alta visibilidad.



10

Máquinas

Cuando utilices la desbrozadora, la motosierra, el cortasetos o cualquier otra máquina, puedes hacerte daño y también a los demás.

Recomendaciones

- Avisa a tu jefe si se atasca o no funciona.
- Sigue las instrucciones de uso que te han dado.
- Si llevas protectores auditivos, comprueba que no haya nadie cerca a quien puedas molestar con el ruido.



- Ponte el equipo de protección que te han dado: calzado de seguridad, gafas, guantes, etc.
- Asegúrate de que no hay objetos en el suelo que puedan entorpecer la máquina y hacerte daño.
- No utilices máquinas por encima de tus hombros, ni más de dos horas seguidas.
- Utiliza tapones u otros protectores auditivos para protegerte del ruido de la máquina.

11

Productos químicos

Los productos químicos pueden ser peligrosos si no los utilizas bien.

Recomendaciones

- Utiliza sólo los productos que te hayan autorizado a usar.
- Lee las etiquetas y las fichas de los productos. Si no las entiendes, pregunta.
- No mezcles productos.
- Lávate muy bien las manos cuando acabes de utilizarlos.



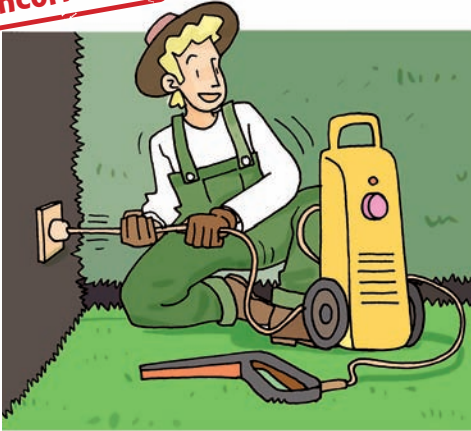
- Utiliza los equipos de protección como guantes, máscara, gafas y sus filtros adecuados.
- Tapa bien los recipientes después de usarlos.
- Cuando cambies un producto de un envase a otro utiliza un recipiente adecuado y etiquétalo.
- Úsalos de espaldas al viento y lejos del fuego y el calor.

12

Contactos eléctricos

Al utilizar máquinas eléctricas debes tener cuidado para no sufrir una descarga.

¡Incorrecto!



Recomendaciones

- Desconecta los aparatos que no uses.
- Trabaja lejos de las líneas y torres eléctricas.
- En las zonas de paso, ordena y protege los cables.
- No toques los cuadros eléctricos, respeta las señales.

- Nunca utilices máquinas eléctricas en sitios mojados o con las manos mojadas.
- No desenchufes los aparatos tirando del cable: estira de la clavija.

¡Correcto!



13

Emergencias: señalización

Es importante que conozcas el significado de las señales que puedes encontrarte en el trabajo. Puedes saber qué significa una señal según su color y forma:

- **Rojo:** prohibido. También sirve para saber dónde están las mangueras y extintores contra incendios.
- **Amarillo:** peligro, tienes que ir con cuidado.
- **Verde:** salida de emergencia.
- **Azul:** indica que algo es obligatorio.



Triangular:
te avisa de algo.



Redonda:
roja te prohíbe algo
y azul te obliga a hacer algo.



Rectangular: salida de emergencia, extintores
y mangueras contra incendios.

14

Emergencias: cómo actuar

En caso de producirse una emergencia, como un accidente o un incendio, debes estar preparado y seguir las **NORMAS**:

Si te encuentras fuera o dentro de un edificio:

- Sigue las instrucciones del responsable de evacuación.
- Mantén la calma, no corras.



Botón de emergencia.

Si te encuentras dentro de un edificio:

- Ve a la salida de emergencia más cercana.
- No utilices los ascensores.
- Una vez fuera, espera a que te digan cuándo puedes volver a entrar.
- Nunca intentes apagar un fuego tú solo. Avisa antes.
- Si hay mucho humo, agáchate y utiliza un paño mojado para taparte la nariz y la boca.



Test

¡Correcto!



1. ¿Qué debes hacer cuando termines de usar una herramienta?

- a. Dejarla en el mismo sitio donde estoy trabajando, así estará lista para mañana.
- b. Limpiarla y guardarla en su sitio.
- c. Tirarla a la papelera.

¡Incorrecto!



2. ¿Cuándo debes usar el calzado que te ha dado la empresa?

- a. Siempre que esté trabajando.
- b. Sólo en invierno.
- c. Cuando yo lo crea necesario.

¡Correcto!



3. ¿Qué debes hacer cuando subas o bajes una escalera?

- a. Bajar lo más rápido posible.
- b. Cargar mucho peso.
- c. Agarrarme siempre a la barandilla.

¡Incorrecto!



4. ¿Cómo debes levantar una carga?

- a. Hay que doblar la espalda y los brazos.
- b. Debo agacharme con la espalda recta y flexionando las rodillas.
- c. No debo usar nunca las dos manos.

¡Incorrecto!



5. Si se atasca la máquina que estás usando, ¿qué es lo primero que debes hacer?

- a. Avisar a mi jefe.
- b. Intentar arreglarla.
- c. Dejarla en medio del lugar de trabajo.

¡Correcto!



6. Qué debes hacer después de usar un producto químico?

- a. No debo tapar el recipiente.
- b. Debo lavarme muy bien las manos.
- c. Dejarlo en un sitio donde haga mucho calor.

¡Incorrecto!



7. Cuando quieras desenchufar una máquina eléctrica, ¿qué harás?

- a. Estirar del cable con las manos mojadas.
- b. No hace falta desenchufarlo, así siempre estará a punto para usarla.
- c. Estirar siempre de la clavija.



8. Si hay fuego en tu centro de trabajo, ¿qué harás?

- a. Correr lo más rápido posible.
- b. Seguir las instrucciones del responsable de evacuación.
- c. Intentar apagarlo.



1. b / 2. a / 3. c / 4. b / 5. a / 6. b / 7. c / 8. b
Solución

Con la financiación de:



Esta publicación se realiza en el marco de la acción AE-0017/2011 con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.

