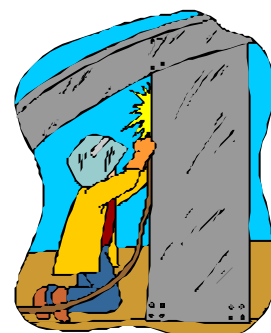
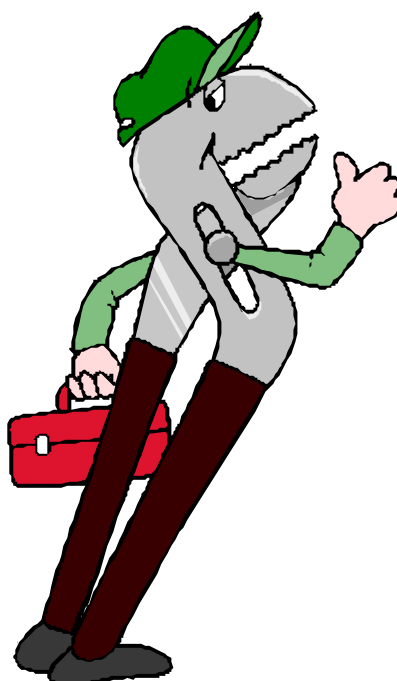
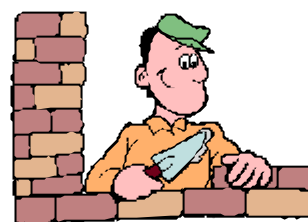


NORMAS DE TRABAJO SEGURO EN EL SERVICIO DE MANTENIMIENTO

INFORMACIÓN SOBRE LOS RIESGOS MAS COMUNES EN TRABAJOS DE
MANTENIMIENTO.

(Artículo 18 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales).



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

➤ NORMAS GENERALES

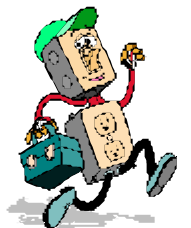
- ✓ Ayuda a conservar limpia y ordenada la zona de trabajo.
- ✓ Deposita los materiales inservibles, basuras, etc, en recipientes adecuados para que puedan ser retirados adecuadamente.
- ✓ Ten presente en cada momento, la situación de los compañeros que trabajan cerca de ti y el trabajo que están haciendo, 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 comenzando sin saber antes, como debes hacerlo correctamente.
- ✓ No debes poner fuera de funcionamiento los sistemas de seguridad de maquina 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.
- ✓ No debes fumar en el lugar de trabajo.



RIESGOS GENERALES:

➤ Caídas:

- ✓ No corras. No pises sobre superficies mojadas. Usa el calzado facilitado por la empresa.



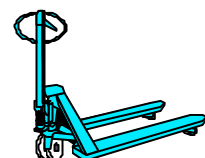
➤ Caídas de objetos en manipulación, golpes contra objetos:

- ✓ En ocasiones manipulamos objetos pesados, (botellas de gases, equipos de soldadura, herramientas, materiales diversos, etc), con riesgo de caída y/o rotura; puedes lesionarte. Si tienes que manipular algún objeto pesado, solicita ayuda a tus compañeros.
- ✓ No debes acceder a dependencia con la luz apagada. No dejes objetos ni materiales, etc. en zonas de transito.



Sobreesfuerzos:

- ✓ Para transportar objetos pesados, se deberá utilizar la ayuda de los carros, carretillas y transpaletas, que existen para ello.



- ✓ 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.



➤ Cortes por objetos:

- ✓ En el manejo de herramientas y otros objetos cortantes o punzantes como sierras, tijeras, destornilladores, etc, debes extremar la precaución. 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. 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. En las tareas de soldadura o corte se pueden producir quemaduras como consecuencia de los equipos utilizados (oxicorte, soldadura por arco eléctrico, radial, taladro, etc). Se deberá extremar la precaución y utilizar los equipos de protección adecuados a cada una de las tareas (guantes, pantalla de soldador, gafas, mandil, polainas, etc).



➤ Estrés térmico:

- ✓ La exposición prolongada a temperaturas extremas (calor-frío), o el cambio brusco de una situación térmica a otra opuesta, puede ocasionar problemas de salud. Utiliza la ropa adecuada a cada situación.



➤ Instalaciones y botellas gases:

- ✓ En las tareas donde se utilicen gases (soldadura, limpieza de instalaciones, etc) o en tareas donde se manipulen recipientes o instalaciones conductoras de gases, se debe tener en cuenta que la mayoría de ellos son combustibles o comburentes, y que están sometidos a elevadas presiones atmosféricas y muy bajas temperaturas; por lo que se deberá manipular tanto los recipientes como las instalaciones extremando las precauciones, teniendo siempre presente las incompatibilidades en su uso y almacenamiento, realizando este último en zonas bien ventiladas y lejos de fuentes de calor o ignición.





- ✓ En caso de escape de gas: No accionar interruptores eléctricos, no encender mecheros o cerillas, cerrar las llaves de paso y ventilar la zona.

- ✓ Para localizar un escape de gas, utiliza siempre una solución de agua jabonosa, nunca una llama.
- ✓ Nunca utilices grasa para la reparación o mantenimiento de válvulas u otros componentes de recipientes o instalaciones de gases.

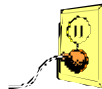


➤ Máquinas en general:

- ✓ El tareas de mantenimiento o reparación de máquinas debes tener en cuenta:



- Estas deberán estar desconectadas de la fuente eléctrica.
- 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).
- Si utilizas máquinas que emitan un nivel de ruido importante utiliza cascos de protección. Si además existe riesgo de proyección de partículas utiliza gafas de protección de la vista.



Riesgo biológico



➤ 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.
- ✓ No intentes hacer "chapuzas". Si surgen problemas con la instalación eléctrica o con las máquinas de funcionamiento eléctrico, comunicalo al Taller de Electricidad.



➤ Sobrecarga física. Fatiga postural:

- ✓ 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. En la medida de las posibilidades dentro del servicio, es conveniente rotar por los distintos puestos de trabajo.



➤ Escaleras de mano:

- ✓ En un servicio de mantenimiento el uso de escaleras de mano esta generalizado, ya sean de madera, metálicas o de tijera, debes tener en cuenta las siguientes precauciones:



- El apoyo inferior se realizará sobre superficies planas y sólidas y los montantes han de estar provistos de zapatas, puntas de hierro, grapas u otro mecanismo antideslizante. Nunca se debe apoyar la escalera sobre el peldaño inferior.
- 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 debes 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 de madera no deben pintarse para que los defectos sobrevenidos puedan fácilmente apreciarse.
- Las escaleras no deben utilizarse de forma simultanea 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 transito 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.
- ✓ Si tienes que trabajar en tejados, cornisas, etc, si no es posible instalar medidas de protección colectiva, debes usar arnés anclados a partes fijas de la estructura.



➤ 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 infrarroja, 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.
- ✓ En trabajos de soldadura con soplete debes tener en cuenta:



- Antes de iniciar el trabajo revisar 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).
- Encender la boquilla con encendedor de chispa, nunca cerilla ni mechero.



➤ Exposición a 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. Siempre deberás utilizar guantes, manguitos, mascarilla y gafas de protección. Utiliza el dosificador para su aplicación sobre las superficies a limpiar.
- ✓ ¡No derrames el producto desde la garrafa!



Nocivo
Harmful
Noct

Xn



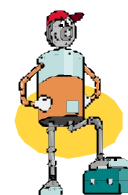
➤ Incendio:

- ✓ En caso de detectar un conato de incendio, debes mantener la calma, comunicarlo a tus compañeros y superiores sin crear alarma. Una vez comunicado a centralita se activará el plan de emergencia y acudirá la ayuda necesaria. Si no has recibido la formación adecuada en el manejo de equipos de extinción de incendios, deja que otros compañeros se encarguen. No pongas en peligro tu seguridad y la de los demás.



➤ Estrés. Riesgos psicosociales:

- ✓ En ocasiones la exigencia de las tareas a realizar nos someten a una presión de trabajo excesiva, lo que nos produce un cierto grado de estrés, que nada beneficia a nuestra salud, a la relaciones con los demás y en definitiva al desarrollo normal del trabajo. Planifica tu trabajo antes de iniciarlo.



Recuerda que: Un trabajo bien hecho, con creatividad, elegancia y profesionalidad, te reportará eso mismo; además aumentará tu autoestima y sin duda tu satisfacción laboral y personal.

