

FOLLETO SOBRE RIESGOS LABORALES EN LAS ARTES GRÁFICAS

Acción de mejora sobre
los riesgos laborales específicos
en el sector de las artes gráficas

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES2017-0097



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



FICA
Industria
Construcción y Agro

CONTENIDO

| | |
|--|----|
| 1. INTRODUCCIÓN | 3 |
| 2. RIESGOS LABORALES Y PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS COMUNES | 5 |
| 3. RIESGOS LABORALES Y PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS EN EL ÁREA DE PRODUCCIÓN: OPERARIO/A DE PRODUCCIÓN | 13 |
| 4. RIESGOS LABORALES Y PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS EN EL ALMACÉN | 18 |
| 4.1 RIESGOS LABORALES Y PAUTAS DE TRABAJO PARA EL OPERARIO/A DE ALMACÉN | 19 |
| 4.2 RIESGOS LABORALES Y PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS PARA EL OPERARIO/A DE CARRETILLA ELEVADORA | 22 |
| 5. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL | 29 |
| 6. INFORMACIÓN DE LOS/LAS TRABAJADORES/AS | 31 |
| 7. VIGILANCIA DE LA SALUD | 33 |
| 8. BIBLIOGRAFÍA | 36 |

1. INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

El presente folleto se dirige a los/las trabajadores/as del sector de artes gráficas con la finalidad de dar a conocer y proporcionar información sobre los principales riesgos laborales específicos que se identifican en sus puestos de trabajo y plantear medidas preventivas para eliminar o reducir dichos riesgos.

Se trata de los puestos de trabajo que desarrollan sus tareas en las áreas de producción y almacén.

Como en cada empresa la DENOMINACIÓN DE los PUESTOS DE TRABAJO es diferente, ya que en unos casos la denominación varía, pero el contenido de las tareas es muy similar, mientras que en otros, la denominación es la misma, pero las tareas que se realizan no son iguales, para homogeneizar las diferentes denominaciones, se ha realizado la siguiente EQUIVALENCIA DE PUESTOS DE TRABAJO teniendo en cuenta lo establecido en el Convenio Colectivo Estatal de Artes Gráficas¹:

- **Para trabajos que se realizan en el área de producción:**

1. OPERARIO DE PRODUCCIÓN

Trabajador/a que realiza tareas propias del área de producción, con conocimiento de sus actividades, que en unos casos requieren de subordinación, coordinación y/o en otros casos las realiza con plena autonomía.

En este puesto de trabajo se incluyen las tareas de cada una de las zonas que comprende el área de producción: pre-impresión, impresión y/o encuadernación.

- **Para trabajos que se realizan en el área de almacén, se diferencian dos puestos de trabajo:**

1. OPERARIO DE ALMACÉN

Trabajador/a que realiza las funciones y tareas propias del área de almacén; en algunos casos, gestiona el almacén. En algunos casos, utiliza medios manuales y/o mecánicos para el almacenamiento, expedición, distribución y abastecimiento de materias primas.

2. CONDUCTOR DE CARRETILLAS ELEVADORAS

Trabajador/a que de forma habitual utiliza la carretilla elevadora para el almacenamiento, expedición, distribución y abastecimiento de materias primas.

¹ Resolución de 8 de enero de 2018, de la Dirección General de Empleo, por la que se registra y publica el Convenio colectivo estatal de artes gráficas, manipulados de papel, manipulados de cartón, editoriales e industrias auxiliares 2017-2018.

2. RIESGOS LABORALES Y PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS COMUNES

2. RIESGOS LABORALES Y PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS COMUNES

RIESGO CAÍDAS AL MISMO NIVEL

PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS:

- Las áreas y suelos de trabajo deben estar siempre limpias.
- Procura mantener las zonas de trabajo y áreas de paso despejadas, sin materiales y objetos que puedan entorpecer el paso.
- Retira los desechos con regularidad para evitar su acumulación.
- Utiliza el calzado de seguridad.

RIESGO CAÍDAS A DIFERENTE NIVEL

PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS:

- Cuando utilices ESCALERAS DE MANO, RECUERDA:
 1. Antes de utilizarla, confirma que se encuentran en perfectas condiciones de uso.
 2. Las escaleras son una forma de acceso a zonas elevadas.
 3. Debes utilizarlas para el menor número de tareas posibles.
 4. Si llevas alguna herramienta o elemento de trabajo, debes llevarlo colgado a la cintura.
 5. El ascenso y descenso se debe realizar siempre de cara a la escalera, con las manos libres.
 6. La ropa de trabajo debe ser cómoda y de tu talla.
 7. Utiliza el calzado de seguridad que te proporciona la empresa (UNE EN 345 antideslizante).
 8. Las suelas deben estar limpias de grasa, aceite u otros materiales deslizantes.
 9. Si la escalera no está en perfectas condiciones de uso y seguridad, retírala para que no la utilice nadie, coloca un cartel avisador, y comunícalo a la persona responsable.
 10. Evita los apresuramientos.

RECUERDA**NO DEBES UTILIZAR LA ESCALERA**

- Como **superficie para** realizar algún **trabajo**.
- Para **fines diferentes** de aquellos para los que han sido construídas:
Las escaleras dobles no debes utilizarlas como simples, y tampoco como puente, pasarela o plataforma.
- Si **tienes vértigo o estás tomando** algún tipo de **medicación** cuyo efecto secundario sean vértigos y/o mareos.
- Si la **ropa de trabajo no** es la **adecuada**.
- Si el **calzado de seguridad no sujeta** bien los pies.

RIESGO PISADAS SOBRE OBJETOS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Recuerda mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo.
- Debes guardar los objetos cortantes o punzantes en lugar adecuado.
- Utiliza el de calzado de seguridad que te proporciona la empresa.

RIESGO CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Las herramientas deben estar siempre en perfectas condiciones de uso.
- Las herramientas que utilices, debe ser las necesarias para el trabajo que vas a realizar.
- Debes utilizar bolsa o cinturón de herramientas.
- Mantén siempre los mangos de las herramientas limpios.
- Si alguna herramienta no se encuentra en perfectas condiciones de uso y seguridad, retírala para que no la utilice nadie, coloca un cartel avisador, y comunícalo a la persona responsable.
- Utiliza los guantes de protección (UNE-EN 388) que te proporciona la empresa.

RECUERDA**NO DEBES UTILIZAR LAS HERRAMIENTAS**

- Con las **manos húmedas, mojadas o impregnadas de grasa** u otras **sustancias resbaladizas**.

RIESGO GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Es importante mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo.
- Evita los apresuramientos.
- Respeta las señales en las zonas de almacenamiento.

RIESGO CONTACTOS ELÉCTRICOS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS:**

- Para utilizar los equipos debe seguir el PROCEDIMIENTO DE CONSIGNACIÓN facilitado por la empresa.
- En caso de que se detecten anomalías, se deberá desconectar el suministro de corriente.
- Cierra siempre los armarios donde se encuentra la instalación.
- Respeta las señales que evitan el contacto con la parte de los equipos bajo tensión eléctrica.
- Utiliza tensiones de seguridad si usas lámparas portátiles.
- Desconecta el equipo de la corriente eléctrica durante las tareas de engrase, mantenimiento, limpieza, etc.

RECUERDA**NO DEBES**

- **Utilizar los armarios donde está la instalación** como lugar de almacenamiento.
- **Utilizar los equipos y herramientas** que estén defectuosos.
- **Abrir o retirar las protecciones** de los equipos eléctricos.
- **Realizar conexiones provisionales.**
- **Manipular los equipos de trabajo** con las **manos húmedas o mojadas.**
- **Utilizar ladrones.**
- **Burlar los dispositivos de seguridad** de los cuadros eléctricos.

RIESGO EXPLOSIONES, INCENDIOS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS:**

- Procura mantener el orden y limpieza.
- Intenta evitar la acumulación de productos inflamables en el lugar de trabajo.
- Respeta las zonas de paso y salidas de emergencia.
- Debes realizar el almacenamiento de productos inflamables de acuerdo a las normas que aparecen en la ficha de seguridad del producto en cuestión.
- Procura mantener la distancia de seguridad respecto de las fuentes de ignición.
- Sigue las normas de almacenamiento de sustancias inflamables:
 - Almacenamiento en lugares confinados.
 - Ventilados.
 - Alejados de posibles fuentes de calor.

RECUERDA**NO DEBES**

- **Fumar en las proximidades.**
- Realizar **apilamientos de material enfrente de los medios de extinción de incendios, salidas de emergencia, cuadros eléctricos, etc.**
- **Fumar en el centro de trabajo.**
- **Almacenar desechos combustibles o inflamables** ni realizar trabajos que puedan generar calor o chispas en sus proximidades.
- **Sobrecargar las tomas de corriente** y mantenerlas alejadas de material combustible e inflamable.

RIESGO RUIDO**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Debes realizarte los reconocimientos médicos periódicos que facilita la empresa para la detección precoz de posibles alteraciones.
- Cuando resulte aconsejable, utiliza la protección auditiva UNE-EN 352 en ambientes ruidosos.

RIESGO ILUMINACIÓN**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Si detectas cualquier anomalía, comunícalo al superior inmediato.

RIESGO TEMPERATURA Y HUMEDAD**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Si detectas cualquier anomalía, comunícalo al superior inmediato.
- Utiliza la ropa facilitada por la empresa.

RIESGO SOBRESFUERZOS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Para la MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS:
 1. Si lo necesitas, pide ayuda a un compañero.
 2. Si es posible, utiliza los medios auxiliares que te proporciona la empresa.
 3. Debes realizar la tracción o empuje de la carga encima de los hombros o por debajo de la cintura.
 4. En la medida de lo posible, intenta distribuir de forma equilibrada la carga, y si es posible reparte la carga total en cargas más pequeñas.
 5. Los levantamientos deben ser espaciados, sin realizar movimientos bruscos con la carga.
 6. Evita realizar levantamientos de carga por encima de 1,70 cm.
 7. Utiliza las siguientes técnicas de levantamiento de cargas:
 - Pies separados
 - Piernas flexionadas
 - Espalda recta
 - Realiza la carga cerca del cuerpo
 - Sujeta firmemente la carga
 8. Para la detección precoz de posibles alteraciones, realízate los reconocimientos médicos periódicos a los que está la empresa obligada a ofrecerte.

RECUERDA**NO DEBES**

- **Manejar** de forma manual, **cargas superiores a 25 kg.**
- **Manejar más peso del que eres capaz** de llevar.
- **Realizar desplazamientos de carga superiores a 1 m.**
- Realizar **flexiones y torsiones de tronco bruscas.**

- Para las **POSTURAS FORZADAS:**

1. Se debe trabajar de frente, sin forzar la postura y manteniendo la espalda recta.
2. Para la detección precoz de posibles alteraciones, realízate los reconocimientos médicos periódicos a los que está la empresa obligada a ofrecerte.
3. Realízate.

RECUERDA**NO DEBES**

- Realizar **posturas** en las que los **brazos queden por encima de la horizontal de los hombros o el tronco quede girado y/o flexionado.**

- Para la **BIPEDESTACIÓN PROLONGADA:**

1. En la medida de lo posible, evita mantener la misma postura durante toda la jornada laboral.
2. Durante los descansos se puede aprovechar para cambiar de postura (sentarte, estirar músculos, etc).
3. Debes cambiar el apoyo del peso del cuerpo entre el pie izquierdo y derecho a intervalos regulares o manteniendo una pierna sobre un apoyo, por ejemplo banqueta, barra, etc.
4. El calzado te debe sujetar de manera firme el talón y amoldarse a la curvatura natural de los pies.
5. En la medida de lo posible, trabaja con los brazos a la altura de la cintura, para evitar tener que doblar la espalda o estar agachado.
6. Evita los giros de espalda, sino desplazamientos con todo el cuerpo dando pasos cortos.

RIESGO PSICOSOCIALES

- Realízate reconocimientos médicos periódicos a los que está obligada la empresa a ofrecerte.
- Procura mantener un horario regular en las comidas.
- Evita las comidas pesadas, el consumo de café, estimulantes y alcohol en general 2 ó 3 horas antes de acostarte.
- Procura hacer ejercicio con regularidad.
- Evita siempre los apresuramientos.

3.

**RIESGOS LABORALES Y PAUTAS
DE TRABAJO PREVENTIVAS EN
EL ÁREA DE PRODUCCIÓN:
OPERARIO/A DE PRODUCCIÓN**

3. RIESGOS LABORALES Y PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS EN EL ÁREA DE PRODUCCIÓN: OPERARIO/A DE PRODUCCIÓN

RIESGO GOLPES, CORTES Y CONTACTOS CON ELEMENTOS MÓVILES DE EQUIPOS DE TRABAJO

PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS

- Utiliza la parada de emergencia de los equipos cuando sea necesario.
- Procura mantenerte alejado de las partes móviles del equipo de trabajo.
- Para realizar un corte o pulido, sujeta correctamente la máquina.
- Debes reponer los discos para el corte y el pulido cuando se deterioren.
- Revisa periódicamente el correcto funcionamiento y estado de los elementos de seguridad de máquinas y equipos.
- Para alinear o cortar el papel utiliza el dispositivo de la guillotina adecuado.
- Utiliza el manual de instrucciones del equipo de trabajo siempre que lo necesites: en caso de duda sobre su funcionamiento y/o normas de seguridad.
- Cuando el equipo de trabajo esté en funcionamiento, asegúrate de que no hay nadie transitando por las inmediaciones.
- Ante cualquier irregularidad, mantenimiento, limpieza, etc., desconecta el equipo de trabajo de la corriente eléctrica o fuentes de alimentación.
- Recuerda el procedimiento de CONSIGNACIÓN DE EQUIPOS facilitado por la empresa.
- Elimina de tu indumentaria cualquier anillo, cadena, colgante, etc.
- Uso de guantes de protección mecánica que te proporciona la empresa.

RECUERDA

NO DEBES

- **Manipular ni eliminar los resguardos ni dispositivos de seguridad** de los equipos de trabajo.
- **Abandonar el equipo de trabajo** mientras está en funcionamiento.
- **Colocarte bajo una bobina** que esté **elevada** o en las proximidades del movimiento de las mismas.
- **Utilizar los equipos de trabajo para fines diferentes** a los que han sido diseñados.
- **Poner en marcha el equipo si no lo tienes bien afianzado.**
- **Alinear o cortar el papel con la mano.**
- **Acceder a la zona de corte hasta que el ciclo de corte haya terminado.**

RIESGO GOLPES Y CORTES POR OBJETOS Y HERRAMIENTAS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Mantener las herramientas de corte con el filo adecuado y cuando sean de recorrido, cortar en dirección contraria al cuerpo.
- Las herramientas deben estar siempre en perfectas condiciones de uso.
- Las herramientas que utilices, debe ser las necesarias para el trabajo que vas a realizar.
- Debes utilizar bolsa o cinturón de herramientas.
- Mantén siempre los mangos de las herramientas limpios.
- Si alguna herramienta no se encuentra en perfectas condiciones de uso y seguridad, retírala para que no la utilice nadie, coloca un cartel avisador, y comunícalo a la persona responsable
- Utiliza los guantes de protección (UNE-EN 388) que te proporciona la empresa.

RECUERDA**NO DEBES UTILIZAR LAS HERRAMIENTAS**

- Con las **manos húmedas, mojadas o impregnadas de grasa** u otras **sustancias resbaladizas**.

RIESGO ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Debes utilizar ropa ajustada sobre todo en los puños.
- Intentar mantener una distancia de seguridad con las partes de la máquina que pueden producir atrapamiento.

RECUERDA**NO DEBES**

- **Retirar los resguardos y protecciones** de la maquinaria.
- **Utilizar prendas holgadas, cadenas u otras joyas**, que puedan quedar atrapadas entre elementos móviles de máquinas

RIESGO CONTACTOS TÉRMICOS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Debes evitar el contacto con superficies calientes.
- Cuando accedas a productos o material que puede estar caliente, asegúrate antes de que no quema.
- Utiliza los guantes de protección térmica que te proporciona la empresa.

RIESGO INHALACIÓN O INGESTIÓN DE SUSTANCIAS NOCIVAS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Debes conocer y consultar las fichas de seguridad de los productos químicos que utilices.
- Procura mantener los envases originales de los productos.
- Si realizas un trasvase, no utilices envases que puedan dar lugar a confusión.
- Si se produce un derrame, recógelo lo antes posible.
- Ventila la zona de trabajo.
- Procura cumplir las normas sobre higiene personal: lavarse las manos y la cara antes de comer, fumar o beber.
- Utiliza los Equipos de Protección Individual facilitados por la empresa.

RECUERDA**NO DEBES**

- Comer en el lugar de trabajo.

RIESGO CONTACTO CON SUSTANCIAS CÁUSTICAS, IRRITANTES Y/O CORROSIVAS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Debes conocer y consultar las fichas de seguridad de los productos químicos que utilices.
- Procura mantener los envases originales de los productos.
- Si realizas un trasvase, no utilices envases que puedan dar lugar a confusión.
- Si se produce un derrame, recógelo lo antes posible.
- Ventila la zona de trabajo.
- Procura cumplir las normas sobre higiene personal:
lavarse las manos y la cara antes de comer, fumar o beber.
- Utiliza los Equipos de Protección Individual facilitados por la empresa.
- Debes utilizar “cremas barrera” durante el trabajo y cremas hidratantes una vez finalizada la jornada.

RECUERDA**NO DEBES**

- Comer en el lugar de trabajo.

4.

RIESGOS LABORALES Y PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS EN EL ALMACÉN

4. RIESGOS LABORALES Y PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS EN EL ALMACÉN

A continuación, se plantean los principales riesgos laborales y pautas de trabajo preventivas para el operario/a de almacén y para el operario de carretilla elevadora, agrupados de la siguiente manera:

- Riesgos laborales y pautas de trabajo para el operario/a de almacén
- Riesgos laborales y pautas de trabajo para el operario/a de carretilla elevadora

4.1 RIESGOS LABORALES Y PAUTAS DE TRABAJO PARA EL OPERARIO/A DE ALMACÉN

RIESGO CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME

PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS

- Es importante respetar la estabilidad del material según su peso, volumen y dimensiones.
- Recuerda anclar siempre el material de forma correcta.
- No se debe sobrepasar nunca el peso ni la altura máxima permitida de estanterías y estructuras.
- Comprueba de forma periódica el estado de las estanterías.
- En caso de detectar anomalías comunícalo a quien corresponda

RECUERDA

NO DEBES

- **Excederte de la carga máxima establecida** cuando utilices medios auxiliares como transpaleta manual o mecánica.
- Superar los 1500 kg de carga. Para pesos superiores a los 1500 kg, debes utilizar transpaletas dotadas de un motor eléctrico u otros dispositivos de manutención mecánica.

RIESGO GOLPES, CORTES Y CONTACTOS CON ELEMENTOS MÓVILES DE EQUIPOS DE TRABAJO**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Cuando trabajes con medios auxiliares como la transpaleta **RECUERDA:**
 1. Utiliza la parada de emergencia cuando sea necesario.
 2. Procura mantenerte alejado de las partes móviles del equipo de trabajo.
 3. Revisa periódicamente el correcto funcionamiento y estado de los elementos de seguridad de los equipos.
 4. Utiliza el manual de instrucciones del equipo de trabajo siempre que lo necesites: en caso de duda sobre su funcionamiento y/o normas de seguridad.
 5. Cuando el equipo de trabajo esté en funcionamiento, asegúrate de que no hay nadie transitando por las inmediaciones.
 6. Ante cualquier irregularidad, mantenimiento, limpieza, etc., desconecta el equipo de trabajo de la corriente eléctrica o fuentes de alimentación.
 7. Recuerda el procedimiento de **CONSIGNACIÓN DE EQUIPOS** facilitado por la empresa.
 8. Elimina de tu indumentaria cualquier anillo, cadena, colgante, etc.
 9. Uso de guantes de protección mecánica que te proporciona la empresa.

RIESGO GOLPES Y CORTES POR OBJETOS Y HERRAMIENTAS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Mantener las herramientas de corte con el filo adecuado y cuando sean de recorrido, cortar en dirección contraria al cuerpo.
- Las herramientas deben estar siempre en perfectas condiciones de uso.
- Las herramientas que utilices, debe ser las necesarias para el trabajo que vas a realizar.
- Debes utilizar bolsa o cinturón de herramientas.
- Mantén siempre los mangos de las herramientas limpios.
- Si alguna herramienta no se encuentra en perfectas condiciones de uso y seguridad, retírala para que no la utilice nadie, coloca un cartel avisador, y comunícalo a la persona responsable.
- Utiliza los guantes de protección (UNE-EN 388) que te proporciona la empresa.

RECUERDA**NO DEBES UTILIZAR LAS HERRAMIENTAS**

- Con las **manos húmedas, mojadas o impregnadas de grasa** u otras **sustancias resbaladizas**.

RIESGO ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Debes utilizar ropa ajustada sobre todo en los puños.
- Intentar mantener una distancia de seguridad con las partes del equipo (transpaletas, enfajadoras etc.) que pueden producir atrapamiento.

RECUERDA**NO DEBES**

- **Retirar los resguardos y protecciones** del equipo de trabajo.
- **Utilizar prendas holgadas, cadenas u otras joyas**, que puedan quedar atrapadas entre elementos móviles.

RIESGO ATROPELLOS, GOLPES Y CHOQUES CON O CONTRA VEHÍCULOS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Para utilizar medios auxiliares como la transpaleta (manual o mecánica) **RECUERDA**:
 1. Respetar la señalización en las zonas de paso.
 2. Asegúrate de que no hay nadie transitando por la zona, y si hubiera algún compañero, asegúrate de que te ha visto.
 3. Evita los apresuramientos.
 4. Utilizar la ropa reflectante homologada que te facilita la empresa.

RECUERDA**NO DEBES**

- Subirte a equipo de trabajo que no están destinados al transporte de personas.
- Permanecer nunca en el radio de acción de los vehículos.
- Acercarte a los vehículos por los laterales o por detrás.

4.2 RIESGOS LABORALES Y PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS PARA EL OPERARIO/A DE CARRETILLA ELEVADORA

RIESGO CAÍDAS AL MISMO NIVEL

PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS

- Las áreas y suelos de trabajo deben estar siempre limpias.
- Realiza el ascenso/descenso de la carretilla por los lugares establecidos.
- Utiliza los elementos de amarre (estribos y asideras).
- Ponte el cinturón de seguridad.
- Evita las prisas.
- Utiliza el calzado de seguridad que te proporciona la empresa.

RECUERDA

NO DEBES

- Saltar desde el asiento de la carretilla elevadora.

RIESGO CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME

PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS

- Antes de utilizar la carretilla, confirma que se encuentra en buen estado: embrague, mástil, ruedas, dirección, horquillas, claxon, etc.
- En caso de que se detecten anomalías, se informará de inmediato y no se utilizará.
- Cuando la carretilla no esté en perfectas condiciones de uso y seguridad, indícalo en la carretilla con un cartel avisador.
- Para realizar la carga:
 1. Comprueba que el peso de la carga es el adecuado conforme a la capacidad de carga máxima establecida por el fabricante, y que figura en la placa identificativa.
 2. Asegúrate de que el palet es el adecuado y que se encuentra en buen estado.
 3. Procura que las cargas estén perfectamente equilibradas y aseguradas.
 4. Evita elevar la carga con un solo brazo de la horquilla.

5. Comprueba cómo la longitud de la paleta o plataforma es mayor que la longitud de las horquillas, para que no sobresalgan.
 6. Asegúrate de que las horquillas están bien centradas bajo la paleta.
 7. Recuerda que la altura máxima aconsejable de la carga es de 2 metros.
- Para realizar el transporte:
 1. Utiliza la carretilla para los fines para los cuales ha sido diseñada.
 2. En los giros, comprueba que la carga no se ha desestabilizado.
 3. Cuando circules en pendiente, hazlo siempre en línea recta.
 4. Confirma que el mástil está inclinado hacia atrás.
 5. Debes transportar la carga lo más cerca posible del suelo, con las horquillas a una altura máxima de 10-15 cms sobre el suelo.
 6. Debes colocar la carga contra el apoyacargas con el mástil inclinado hacia atrás.
 7. Realiza el arranque y la parada de la carretilla de forma gradual y lenta.
 8. Evita las paradas bruscas o movimientos rápidos, especialmente cuando estás cargando o almacenando.
 9. Mantén una distancia segura y prudencial con respecto a otras carretillas o vehículos que circulen.
 - Para realizar la descarga:
 1. Antes de efectuar la maniobra de bajada de la carga comprueba que alrededor no hay nada que pueda desestabilizar o dañar la carga.
 2. Confirma que no hay nadie en las proximidades que pudiera resultar atrapado por la paleta en la operación de descenso.

RECUERDA

NO DEBES

- **Levantar la carga cuando el mástil esté basculado hacia delante.**
- Elevar la carga más de lo necesario para que no se desestabilice la carretilla.
- Levantar o bajar la carga mientras la carretilla está en movimiento.
- Transportar cargas mal estibadas.

RIESGO GOLPES, CORTES Y CONTACTOS CON ELEMENTOS MÓVILES DE EQUIPOS DE TRABAJO**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Cuando trabajes con carretilla elevadora, RECUERDA:
 1. Utiliza la parada de emergencia cuando sea necesario.
 2. Procura mantenerte alejado de las partes móviles del equipo de trabajo.
 3. Revisa periódicamente el correcto funcionamiento y estado de los elementos de seguridad de los equipos.
 4. Utiliza el manual de instrucciones del equipo de trabajo siempre que lo necesites: en caso de duda sobre su funcionamiento y/o normas de seguridad.
 5. Cuando el equipo de trabajo esté en funcionamiento, asegúrate de que no hay nadie transitando por las inmediaciones.
 6. Ante cualquier irregularidad, mantenimiento, limpieza, etc, desconecta el equipo de trabajo de la corriente eléctrica o fuentes de alimentación.
 7. Recuerda el procedimiento de CONSIGNACIÓN DE EQUIPOS facilitado por la empresa.
 8. Elimina de tu indumentaria cualquier anillo, cadena, colgante, etc.
 9. Uso de guantes de protección mecánica.

RIESGO ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- En pendientes descendentes y con carga, debes circular marcha atrás, prestando especial atención a la conducción.
- El paso sobre posibles resaltes del terreno, lo debes realizar de forma diagonal y a poca velocidad.
- Al conducir, debes tener las manos sobre el volante y mandos.
- Mantén siempre una distancia de seguridad.
- Evita paradas y virajes bruscos.
- Utiliza ropa ajustada sobre todo en los puños.

RECUERDA**NO DEBES**

- Sobrepasar pesos y volúmenes que comprometan la estabilidad del equipo, sobre todo en giros.
- Maniobrar en proximidad de desniveles.
- Pasar de 10 km/h de velocidad en el interior de la instalación.

RIESGO EXPLOSIONES, INCENDIOS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Procura mantener el orden y limpieza
- Respeta las zonas de paso y salidas de emergencia.
- Procura mantener la distancia de seguridad respecto de las fuentes de ignición.
- Evita la acumulación de productos inflamables en el lugar de trabajo
- Las zonas de carga de combustible o carga de batería deben estar bien ventiladas.
- Ventila la zona de trabajo.
- Para realizar la carga de batería de la carretilla:
 - No acerques ninguna llama o chispa a la batería.
 - Evita chispas estáticas tocando un metal puesto a tierra antes de trabajar en la batería.
 - Realiza la carga de batería en la zona delimitada para ello.
 - Apaga el motor.
 - Desconecta la batería.
 - Mantén destapadas las celdas durante la carga y descarga.
 - No lleves objetos metálicos.
- Para realizar la carga de combustible de la carretilla:
 - Realiza la carga de combustible en la zona delimitada para ello.
 - Siempre debe estar apagado el motor.
 - Asegúrate de que las luces y sirenas no tienen suministro eléctrico.
 - Confirma que no hay cables tendidos por la zona de trasvase.

RECUERDA**NO DEBES**

- **Fumar en las proximidades.**
- **Almacenar desechos combustibles o inflamables** ni realizar trabajos que puedan generar calor o chispas en sus proximidades.

RIESGO ATROPELLOS, GOLPES Y CHOQUES CON O CONTRA VEHÍCULOS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Para utilizar la carretilla elevadora, RECUERDA:
 1. Comprueba diariamente que los dispositivos de seguridad se encuentren en perfectas condiciones.
 2. En pendientes descendentes y con carga, debes circular marcha atrás, prestando especial atención a la conducción.
 3. Conduce a una velocidad segura.
 4. Evita paradas y virajes bruscos.
 5. Respetar la señalización en las zonas de paso de vehículos.
 6. Utilizar la señal acústica cuando sea necesario para avisar a los compañeros que se encuentran por la zona.
 7. En las operaciones de marcha atrás, siempre se debe activar de forma automática la señal acústica y luminosa.
 8. Utilizar la ropa reflectante homologada que te facilita la empresa.
 9. Si la carga obstruye tu visibilidad, pide la ayuda de un compañero.
 10. Reduce la marcha en zonas de poca visibilidad: puertas de entrada, cruces y giros en curva y utiliza las señales luminosas y acústicas.
 11. Si no es posible la visibilidad por encima de la carga, el transporte lo debes realizar marcha atrás.
 12. Extrema las precauciones en zonas de paso compartidas entre vehículos y peatones. Especialmente en la entrada y salida de camiones que pudiera haber.
 13. No dejar las llaves puestas en la máquina para evitar que alguien no autorizado la pueda conducir o manejar.

RECUERDA**NO DEBES**

- Subirte a vehículos que no están destinados al transporte de personas.
- Permanecer nunca en el radio de acción de los vehículos.
- Acercarte a los vehículos por los laterales o por detrás.
- Adelantar a otros vehículos que vayan en la misma dirección y en lugares peligrosos.

RIESGO VIBRACIONES**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Antes de utilizar la carretilla, comprueba que se encuentra en perfectas condiciones: asiento, suspensión, estado de neumáticos o ruedas, etc.
- Utiliza la carretilla sin sobrepasar las indicaciones establecidas por el fabricante.
- Siéntate en la carretilla adoptando la postura correcta.

RIESGO INHALACIÓN O INGESTIÓN DE SUSTANCIAS NOCIVAS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Si se produce un derrame, recógelo lo antes posible.
- Ventila la zona de trabajo.
- Procura cumplir las normas sobre higiene personal: lavarse las manos y la cara antes de comer, fumar o beber.
- Utiliza los Equipos de Protección Individual facilitados por la empresa.

RECUERDA**NO DEBES**

- **Comer en el lugar de trabajo.**

RIESGO CONTACTO CON SUSTANCIAS CÁUSTICAS, IRRITANTES Y/O CORROSIVAS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Si se produce un derrame, recógelo lo antes posible.
- Ventila la zona de trabajo.
- Procura cumplir las normas sobre higiene personal: lavarse las manos y la cara antes de comer, fumar o beber.
- Utiliza los Equipos de Protección Individual facilitados por la empresa.
- Durante la carga de combustible evita derrames colocando la manguera en la boca de llenado antes de abrir la válvula.
- Cuando finalice la carga de combustible, cierra el depósito de carburante y coloca bien la manguera de llenado.
- En caso de derrame del electrolito, utiliza una solución de bicarbonato sódico o arena.

RECUERDA**NO DEBES**

- Comer en el lugar de trabajo.

RIESGO SOBRESFUERZOS**PAUTAS DE TRABAJO PREVENTIVAS**

- Para la POSTURA SEDENTE en CARRETILLA ELEVADORA RECUERDA:
 1. Que debes realizar un mantenimiento preventivo de los diferentes elementos de la carretilla: asiento, respaldo, etc.
 2. En caso de detectar cualquier anomalía, comunícalo a la persona responsable para su reparación.

5. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

5. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Se entiende por EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL²:

«Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin»

RECUERDA QUE

- Los EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL suponen por tanto, un INSTRUMENTO ESENCIAL que debes utilizar cuando los riesgos laborales a los que estás expuesto en tu puesto de trabajo, no se pueden evitar o al menos, no lo suficiente mediante medios de protección colectiva o medidas, métodos o procedimientos organizativos.
- Cuando el EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL esté DETERIORADO, debes dejar de utilizarlo, y comunicarlo a tu responsable jerárquico para que se te haga entrega de otro lo antes posible.
- Cuando se aproxime la fecha de renovación del EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL debes comunicarlo también para que te proporcionen otro en perfectas condiciones de uso y seguridad.

A continuación, te indicamos los EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL que EN GENERAL te debe facilitar la empresa si tu puesto de trabajo es: operario/a de producción, operario/a de almacén y/o carretillero/a.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Guantes de resistencia mecánica UNE EN 388
Guantes de resistencia química UNE EN 374
Calzado de seguridad UNE EN ISO 20345
Ropa de alta visibilidad UNE EN 471
Protectores auditivos obligatorios con marcado CE (EN 352-2) si el nivel de ruido es superior a 85 dbA

² Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

6. INFORMACIÓN DE LOS/LAS TRABAJADORES/AS

6. INFORMACIÓN DE LOS/LAS TRABAJADORES/AS

Los artículos 18 y 19 de la Ley sobre Prevención de Riesgos Laborales hacen referencia a la información y formación de los/las trabajadores/as³.

RECUERDA QUE

- **EN CUANTO A LA INFORMACIÓN**, los trabajadores tienen derecho a recibir toda la información relacionada con:
 - Los riesgos laborales existentes en la propia instalación de la empresa.
 - Los riesgos laborales específicos relacionados con las tareas que se realizan en el puesto de trabajo.
 - Las medidas de prevención y protección que resultan a los riesgos laborales que se identifican.
- **EN CUANTO A LA FORMACIÓN**, los trabajadores tienen derecho a recibir la formación relacionada con:
 - Los riesgos específicos del puesto del trabajo.

Además, la **FORMACIÓN** deberá impartirse:

- En el momento de la contratación del trabajador/a.
- De forma periódica si fuera necesario.
- Cuando se identifiquen nuevos riesgos: por cambios en las funciones que realice el trabajador/a, introducción de nuevas tecnologías, o cambios sobre los equipos de trabajo.

³ Artículo 22. Ley 31/1995, de 8 Noviembre sobre Prevención de Riesgos Laborales.

7. VIGILANCIA DE LA SALUD

7. VIGILANCIA DE LA SALUD

La Ley sobre Prevención de Riesgos Laborales, dedica su artículo 22 a la Vigilancia de la salud sobre los trabajadores garantizando entre otras cosas⁴:

- Su derecho a la vigilancia periódica sobre su estado de salud en función de los riesgos existentes
- El respeto a la intimidad y dignidad de los/las trabajadores/as.
- Comunicación de los resultados a los propios trabajadores/as.

En el ámbito de la Vigilancia de la Salud se debe diferenciar:

- VIGILANCIA COLECTIVA DE LA SALUD
- VIGILANCIA INDIVIDUAL DE LA SALUD

- La **VIGILANCIA COLECTIVA DE LA SALUD**, valora el estado de la salud del personal de las empresas, lo que permite identificar sobre posibles situaciones de riesgo y evaluar la eficacia del Plan de Prevención de la empresa.

Para ello, se recopila información relacionada con los años derivados del trabajo en la población activa (de cualquier ámbito geográfico, empresa o territorio) y así poder conocer y controlar los mismos, y realizar análisis epidemiológicos.

Se trata de una vigilancia de la salud sobre la base de una población activa.

Las situaciones que se registren consistirán en diagnósticos sospechados o establecidos de enfermedad y/o lesión profesional.

- La **VIGILANCIA INDIVIDUAL DE LA SALUD**, está relacionada con la aplicación de procedimientos médicos y la administración de pruebas a trabajadores, conocidos como los **RECONOCIMIENTOS MÉDICOS LABORALES**, para así detectar de manera precoz daños derivados del trabajo y de algún factor en el lugar de trabajo.

⁴ Artículo 22. Ley 31/1995, de 8 Noviembre sobre Prevención de Riesgos Laborales.

RECUERDA QUE

- Es importante REALIZARSE EL RECONOCIMIENTO MÉDICO ESPECÍFICO DE FORMA PERIÓDICA.
- La realización del reconocimiento médico permite la DETECCIÓN PRECOZ DE MUCHAS PATOLOGÍAS.
- Los reconocimientos médicos específicos son un medio muy eficaz para INFORMAR A LOS/LAS TRABAJADORES/AS SOBRE SU ESTADO DE SALUD.
- Si detectas alguna patología que pudiera estar relacionada con el trabajo que realizas, debes acudir a la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales para que se determine si esa patología es de origen laboral.

8. BIBLIOGRAFÍA

8. BIBLIOGRAFÍA

• Normativa

- LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto 363/1995, de 10 de Marzo de 1995, por el que se regula la Notificación de Sustancias Nuevas y Clasificación, Envasado y Etiquetado de Sustancias Peligrosas.
- Real Decreto 485/1997, de 14 de Abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de Abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de Mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- Real Decreto 1215/1997, de 18 de Julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
- REAL DECRETO 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.
- Real Decreto 379/2001, de 6 de abril, por el que se aprueba el Reglamento de almacenamiento de productos químicos y sus instrucciones técnicas complementarias MIE APQ-1, MIE APQ-2, MIE APQ-3, MIE APQ-4, MIE APQ-5, MIE APQ-6 y MIE APQ-7.
- REAL DECRETO 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- REAL DECRETO 842/2002, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión.
- REAL DECRETO 2267/2004, de 3 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de seguridad contra incendios en los establecimientos industriales.
- Real Decreto 1311/2005, de 4 de Noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a vibraciones mecánicas.
- Real Decreto 286/2006, de 10 de Marzo, sobre la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.
- REAL DECRETO 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.
- Resolución de 8 de enero de 2018, de la Dirección General de Empleo, por la que se registra y publica el Convenio colectivo estatal de artes gráficas, manipulados de papel, manipulados de cartón, editoriales e industrias auxiliares 2017-2018.

- "OHSAS 18001 y el mapa de riesgos." 5 de Mayo de 2015.
<https://www.nueva-iso-45001.com/2015/05/ohsas-18001-mapa-riesgos/>
- Reglamento (CE) no 1272/2008 sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas (CLP).

• Estudios y documentos

- Garcia Gómez, M; "Los mapas de riesgos. Concepto y metodología para su elaboración". Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Julio-Agosto 1994.
- "Evaluación de riesgos laborales". Artículo publicado en el no 5-2000. Págs 4-10. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- "Análisis de los riesgos en el sector de artes gráficas y su impacto en la salud de los trabajadores. Propuestas de mejora e intervención". Financiado por la Fundación Estatal para la Prevención de los Riesgos Laborales. Convocatoria 2015.
- "Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo" 2a edición. Instituto Nacional de la Seguridad Social.
- NTP: 214: Carretillas elevadoras. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- NTP 310: Trabajo nocturno y trabajo a turnos: alimentación.
- NTP 319: Carretillas manuales: Transpaletas manuales. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- NTP 349: Prevención del estrés: intervención sobre el individuo.
- NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos.

• Biblioweb

- <http://www.insht.es/portal/site/Insht/>
- <https://www.coruna.gal/descarga/1398302223675/MANUAL-CARRETILLAS-Y-PLATAFORMAS.pdf>

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES2017-0097



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



FICA
Industria
Construcción y Agro