



Gobierno
de España

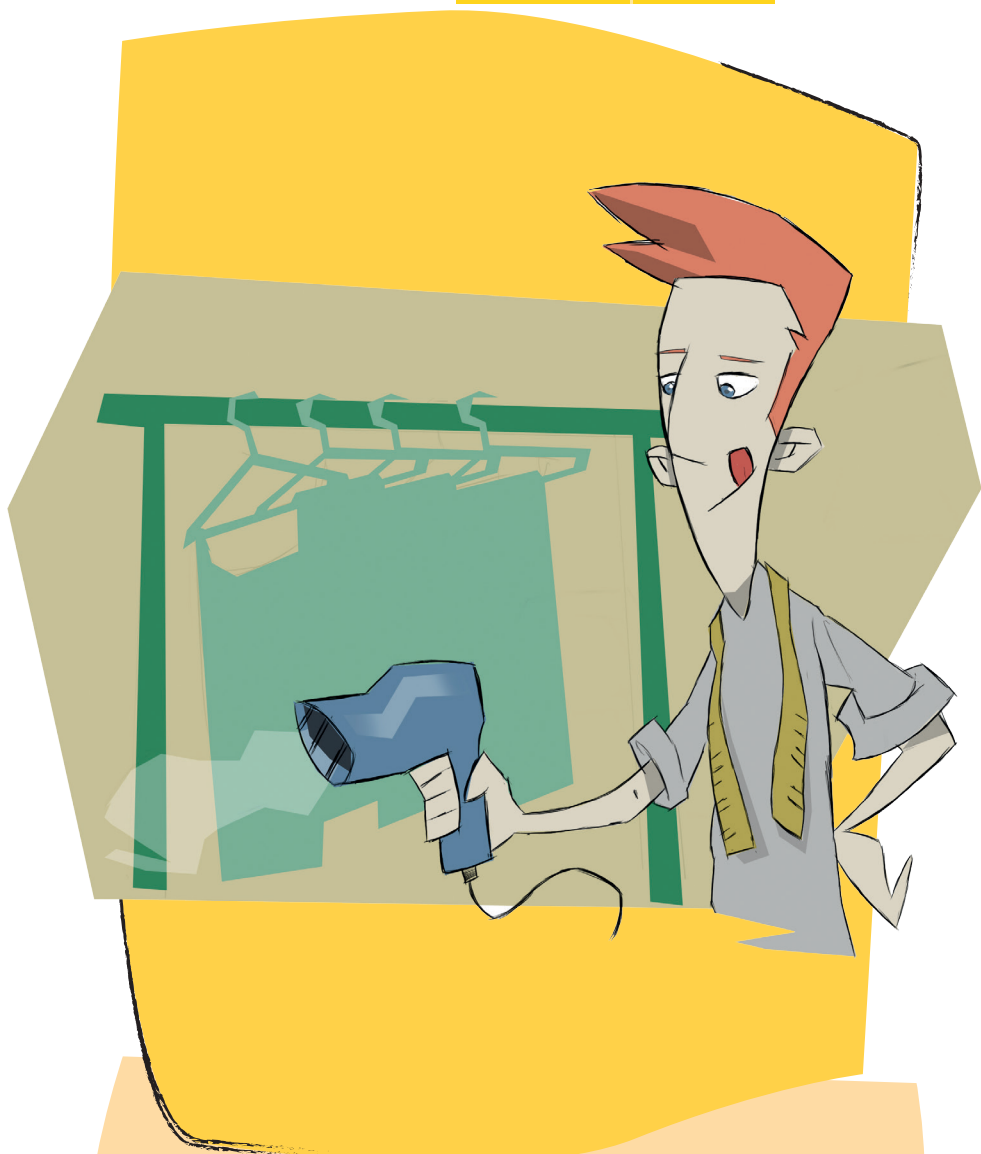
Ministerio
de Empleo
y Seguridad Social

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO



Manual bàsic de Prevenció de Riscos Laborals **IMATGE PERSONAL**



Disseny i realització:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Presentació

Les institucions competents en matèria de seguretat i salut en el treball, entre les quals es troba l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSHT), han assumit com un dels objectius principals l'impuls i la consolidació de la cultura preventiva en la societat espanyola.

La integració de la seguretat i salut en el treball en l'educació és una necessitat prioritària per assentar una autèntica cultura preventiva. És necessari prendre consciència que la prevenció no comença a l'àmbit laboral, sinó en les etapes anteriors, en particular en el sistema educatiu.

La integració de la formació en prevenció de riscos en les diferents etapes del sistema educatiu i en particular en la formació professional reglada, és clau i requereix un suport i una assistència especial per tal d'aconseguir professionals la formació dels quals, a més de garantir la qualitat de la seva feina, els permeti realitzar-lo amb les màximes garanties de seguretat.

Per tot això, una línia d'actuació molt important del Pla d'Acció 2015-2016, en el marc de l'Estratègia Espanyola de Seguretat i Salut en el Treball 2015-2020, consisteix a consolidar la integració de la formació en prevenció de riscos laborals en les diferents etapes del sistema educatiu.

D'aquesta línia d'actuació es deriva l'elaboració de 26 manuals divulgatius, un per cada família professional, la missió fonamental dels quals és la d'ajudar els professors de formació professional en la seva labor de conscienciació i sensibilització en matèria de prevenció de riscos laborals als seus alumnes, futurs treballadors i empresaris de la nostra societat.

Atès que van adreçats a aquest col·lectiu, s'ha pretès que els manuals siguin eminentment pràctics i atractius. Cada un d'ells contempla els riscos més característics de la família professional en qüestió i les mesures preventives més importants a posar en pràctica per prevenir-los.

L'objectiu que es persegueix amb aquests manuals és que els alumnes, treballadors del futur, incorporin la prevenció a la seva activitat diària d'una manera natural.

En aquest context volem remarcar que per sensibilitzar i garantir una adequada aplicació de la prevenció de riscos laborals a les empreses, és important avançar en la millora de la qualitat de la formació, fomentant l'actualització i adequació dels programes i continguts formatius a la realitat de l'entorn.

María Dolores Limón Tamés

Directora de l'INSHT

Imatge personal

Els professionals d'aquest sector poden exercir la seva activitat en empreses del sector Serveis que es dediquen a l'assessoria d'imatge personal o en establiments dedicats a la venda de vestuari, complements i cosmètics.

En els treballs realitzats, no es produeixen en general accidents greus i solen estar marcats per la fes servició de diferents productes químics (laques, tints, mascaretes, etc.), i la fes servició d'equips de treball elèctrics (assecadors de cabell de peu i de mà, afaitadores elèctriques, màquines elèctriques de tall de cabell, etc.).

En aquest sector s'agrupen els treballadors que pertanyen a les empreses dedicades a les següents activitats:

- Assessoria Cosmètica.
- Disseny d'imatge integral.
- Estilisme en vestuari i complements.
- Assessoria de perruqueria.
- Protocol i organització d'esdeveniments.

Els treballadors exposats són, entre altres:

- Expert en etiqueta i usos socials.
- Assessor/consultor d'estilisme en el vestir.
- Assistent tècnic d'imatge política, cultural i artística.
- Assessor en comerços de vestuari i complements.
- Assessor/consultor d'imatge corporativa.
- Tècnic especialista en gabinets de relacions públiques.
- Tècnic especialista en imatge en departament de màrqueting.
- Director de gabinet/assistent personal d'assessoria d'imatge.
- Consultor/assessor de protocol i organització d'actes i esdeveniments.
- Assessor en la compra de vestuari, complements, regals i cosmètics.
- Organitzador de casaments.




Els principals equips fets servirts amb riscos associats són els següents:

- Tisores
- Talladores elèctriques
- Assecadors de mà
- Assecadors de casc (amb peu)
- Planxes pels cabells
- Navalles
- Fonedor de cera
- Generadors d'altres freqüències per a depilació

Aquest manual recull els riscos i mesures de prevenció tant generals com específics més rellevants associats a aquest sector de una manera orientativa, sempre s'han de seguir les mesures preventives previstes a la planificació preventiva i les instruccions de l'empresari.

El seu objectiu és ajudar-te a prendre les mesures adequades per realitzar el treball d'una manera segura.



Riscos laborals en Imatge personal

RISCOS DE SEGURETAT

- Riscos de caiguda de persones al mateix nivell
- Risc de cops i xocs
- Risc de tall
- Risc elèctric
- Risc de contacte
 - Contacte tèrmic (cremades)
 - Contacte amb substàncies químiques perilloses
- Risc d'incendi

RISCOS ERGONÒMICS

- Exposició a factors ambientals
 - Incomoditat tèrmica
 - Incomoditat acústica
- Manipulació manual de càrregues
- Esforços i moviments repetitius
- Treballs dempeus

RISCOS PSICOSOCIALS



**Riscos i
Mesures Preventives**

Riscos de seguretat

RISC DE CAIGUDES DE PERSONES AL MATEIX NIVELL

Les caigudes acostumen a produir-se per rrelliscades amb el cabell dipositat al terra en operacions de tall i/o presència de líquids o objectes.

- Per tal d'evitar ensopegades, elimina la brutícia, papers, pols, vessaments i residus de la zona de treball.
- No deixis elements que puguin provocar ensopegades en zones de pas.
- Neteja vessaments o degotejos de líquids presents de forma immediata.
- Tingues cura de no dificultar la visió al transportar d'un lloc a un altre material.
- No corris, camina a poc a poc.



RESTA DE CABELLS

- Recull el cabell caigut a terra abans de començar amb un altre client.
- No acumulis el cabell en un lateral i llença'l a les escombraries.

RISC DE COPS I XOCES

Mantingues l'espai net i ordenat en la mesura del possible, para atenció a la col·locació d'elements com les cadires de treball o els carros auxiliars per no entorpir el pas de la resta de treballadors.

- Mantingues les zones de pas lliures d'objectes i perfectament il·luminades.
- El centre de treball s'ha de mantenir net i ordenat.
- No deixis oberts els calaixos dels carros auxiliars.
- Protegeix les arestes vives i sortints del mobiliari.



Riscos de seguretat

RISC DE TALL

Has de parar especial atenció durant l'ús d'eines de treball tallants com tisores, talladores elèctriques, navalles, etc.

- Fes servir les màquines d'acord amb les instruccions del fabricant i només en aquells treballs per als quals han estat dissenyades.
- No utilitzis màquines avariades.
- No eliminis els resguards de protecció instal·lats.

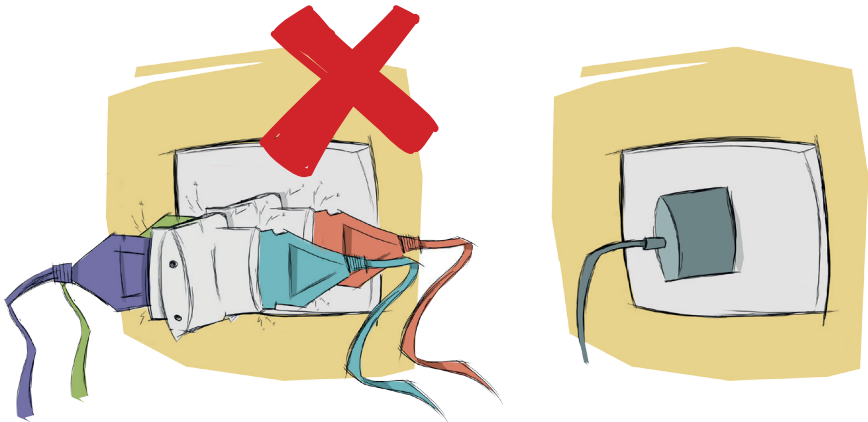
TISORES, NAVALLES, TALLADORES ELÈCTRIQUES, ETC.

- Desa les eines tallants en fundes i/o suports adequats.
- Desconnecta del llum les talladores elèctriques quan hagi acabat d'usar-les.

RISC ELÈCTRIC

Recorda que és important que comuniquis l'existència d'espurnes o indicati d'alguna deficiència en els equips elèctrics que utilitzis com assecadors, planxes pels cabells, etc.

- *Si observes alguna deficiència en la instal·lació elèctrica, comunica-ho immediatament.*
- *Evita l'ús de lladres en endolls de corrent.*
- *No vessis líquids prop de preses de corrent, aparells o quadres elèctrics.*

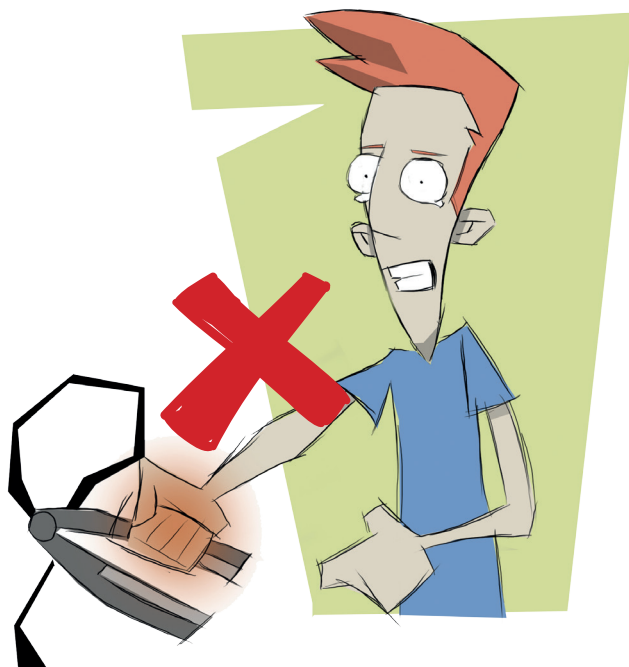


Riscos de seguretat

Para especial atenció en l'ús d'assecadors, planxes, fonedors de cera, etc. per evitar cremades i respecta les prescripcions d'ús de productes cosmètics com tints, etc.

CONTACTE TÈRMIC (CREMADES)

- Segueix les instruccions d'ús del fabricant a cadascun dels aparells.



ASSECADORS, PLANXES, FONEDORS DE CERA, ETC.

- Desconnecta els aparells un cop hagi acabat d'usar-los.
- No facis operacions de neteja amb els equips endollats.

CONTACTE AMB SUBSTÀNCIES QUÍMIQUES PERILLOSES

- Disposa i fes servir els equips de protecció individual, amb marcatge CE, segons les prescripcions d'ús dels productes.
- Cobreix els talls i ferides amb embenats impermeables.



TINTS

- Fes servir guants per evitar el contacte amb el tint.
- Fes servir els estris útils com brotxes o espàtules per a la seva aplicació.
- Renta't les mans després de la seva aplicació.

Riscos de seguretat

RISC D'INCENDI

Per evitar qualsevol conat d'incendi, allunya els materials inflamables o combustibles de qualsevol focus de calor o ignició.

- Està prohibit fumar en les instal·lacions.
- Coneix la fes servir dels extintors d'incendi adequats a la classe de foc.
- Coneix els cartells exposats amb plànol de localització i el procediment d'evacuació.
- Deixa lliures les sortides d'emergència.



Riscos ergonòmics

INCOMODITAT TÈRMICA

Un dels factors més importants per estar còmode i a gust en el treball és la temperatura de les instal·lacions. Recorda que has de tenir en compte l'opinió de la resta de companys per garantir una temperatura agradable per a tots.

- Mantingues una ventilació adequada del local, ja sigui natural o forçada.
- Encén si cal el sistema d'aire condicionat, la temperatura òptima es troba entre els 17°C i els 27°C i la humitat relativa entre el 30% i el 70%.
- Mantingues una hidratació adequada.



Riscos ergonòmics

INCOMODITAT ACÚSTICA

Els sorolls molestos o repetitius poden provocar malestar en l'ambient de treball, evita mantenir els aparells sorollosos en funcionament quan ja no els utilitzis i mantingues converses en un to moderat de veu.

- No mantinguis en funcionament els aparells sorollosos com assecadors o talladores elèctriques quan hagi acabat d'usar-los.
- Evita crits o tons aixecats de veu quan et comuniquis amb altres persones.

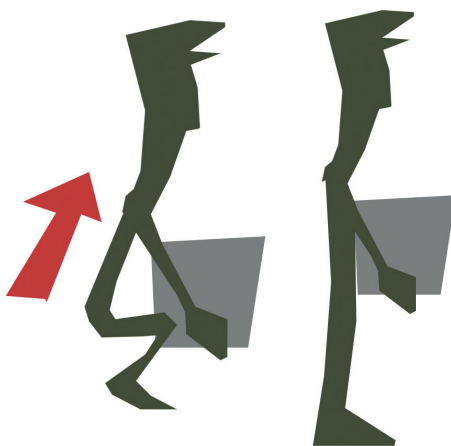
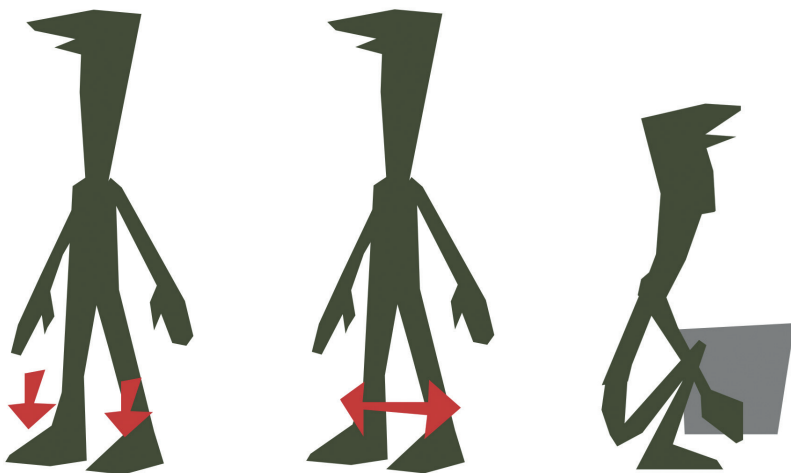


Per evitar riscos en la manipulació manual de càrregues, segueix els diferents passos que a continuació es detallen. No facis moviments bruscos i forçats del cos i procura variar de tasca amb freqüència.

MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES

- Evita la manipulació de càrregues pesades (de més de 25Kg en el cas dels homes i de més de 15Kg en el cas de les dones).
- Manipula les càrregues amb ajuda de mitjans auxiliars (carretons, portapalets) o amb ajuda d'altres persones sempre que sigui possible.
- Evita girar el tronc mentre manipules les càrregues.
- Situa els objectes a manipular a l'altura compresa entre els genolls i les espatlles.
- En realitzar la manipulació de càrregues manualment has de tenir en compte els següents passos:

Riscos ergonòmics



PASSOS A SEGUIR

- 1r Recolza els peus fermament.
- 2n Separa els peus lleugerament.
- 3r Flexiona el maluc i els genolls per agafar la càrrega.
- 4t Aixeca la càrrega amb l'esquena recta.
- 5è Mantingues la càrrega tan a prop del cos com sigui possible.

Esforços i MOVIMENTS REPETITIUS

- En operacions repetitives realitza breus descansos.
- Evita postures forçades que et suposin un esforç extraordinari.
- Fes servir els estris de treball amb disseny adequat per a cada tasca.

CADIRES DE TREBALL, CARRETS AUXILIARS, ETC.

- Dedica uns minuts a ajustar la cadira de treball en la posició més adequada.
- Col·loca el carret auxiliar el més a prop possible per a disposar del material a mà.

TREBALLS DEMPEUS

- Evita en la mesura del possible els moviments bruscos i forçats del cos.
- Per reduir la tensió muscular, en ocasions mantingues un peu repenjat sobre un objecte o reposapeus i alterna un peu després de l'altre.
- Mantingues el cos dret i amb el tronc recte.
- No passis massa temps en la mateixa posició, canvia de postura i fes moviments suaus d'estirament dels músculs.
- Procura evitar postures en les quals el colze es trobi per damunt de les espatlles.

Riscos psicosocials

La distribució del temps de treball, pauses i descansos, el nivell de càrrega de treball, el coneixement de les tasques, la incertesa o malestar psicològic, la pressió en els temps d'execució de les tasques, el nivell d'autonomia, el reconeixement pel treball, o la facilitat per conciliar vida familiar, personal i laboral són algunes de les condicions que s'hauran de tenir en compte. Si aquestes condicions són deficitàries, poden derivar en:

- Estrés
- Burnout
- Assetjament psicològic en el treball (APT)
- Violència:
 - Assetjament sexual
 - Assetjament discriminatori
 - Violència ocupacional externa (VOE)

Una avaluació i valoració de les condicions de treball permetran implantar mesures preventives adaptades que evitin l'aparició de riscos psicosocials.

- Planifica el temps i les tasques a realitzar de forma ordenada, i intenta complir-ho estrictament.
- Si no tens molt clars els objectius a assolir en el lloc de treball, parla amb el teu responsable perquè et dirigeixi cap a uns més concrets i definits. Això t'ajudarà a planificar les tasques, assolir els objectius i aconseguir així una promoció o valoració laboral.
- Sol·licita informació i/o formació quan vegis que la necessites per desenvolupar les teves tasques.
- Relaciona't amb els companys i recolza't en ells parlant sobre qualsevol tema que et preocupi i et causi una situació d'estrès o incòmoda en el teu lloc de treball, ja sigui generada pel teu responsable, un client o un altre company. Sobretot si veus que la situació és límit (assetjament o violència).
- No perllonguis de forma habitual la jornada de treball i en cas inevitable compensa-la amb un descans addicional, així aconseguiràs conciliar la vida familiar, personal i laboral.
- Realitza pauses o canvia de tasca per evitar la monotonia del treball.



Normativa

Normativa

A continuació es presenta una relació no exhaustiva de normativa general i específica en matèria de prevenció de riscos laborals que es pot consultar com a complement a la informació continguda en aquest manual.

Normativa General

- Llei 31/1995, de 8 de novembre, de **Prevenció de Riscos Laborals**. BOE núm. 269 de 10/11/1995.
- Reial Decret 39/1997, de 17 de gener, pel qual s'aprova el **Reglament dels Serveis de Prevenció**. BOE núm. 27 de 31/01/1997.

Normativa Específica

- Reial Decret 485/1997, del 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes en matèria de **senyalització de seguretat i salut en el treball**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 486/1997, del 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els **llocs de treball**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 487/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la **manipulació manual de càrregues** que comporti riscos, en particular dorsolumbars, per als treballadors. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 488/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives al treball amb equips que inclouen **pantalles de visualització de dades**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 664/1997, de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **agents biològics** durant el treball. BOE núm. 124 de 24/05/1997.
- Reial Decret 665/1997, de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **agents cancerígens** durant el treball. BOE núm. 124 de 24/05/1997.
- Reial Decret 773/1997, 30 de maig, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la fes servició pels treballadors **d'equips de protecció individual**. BOE núm. 140 de 12/06/1997.

- Reial Decret 1215/1997, de 18 de juliol pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut per a la fes servició pels treballadors dels **equips de treball**. BOE núm. 188 de 07/08/1997.
- Reial Decret 1627/1997, de 24 d'octubre, pel qual s'estableixen disposicions mínimes de seguretat i salut en les **obres de construcció**. BOE núm. 256 de 25/10/1997.
- Reial Decret 374/2001, de 6 d'abril, sobre la protecció de la salut i seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb els **agents químics** durant el treball. BOE núm. 104 d'1/05/2001.
- Reial Decret 614/2001, de 8 de juny, sobre disposicions mínimes per a la protecció de la salut i seguretat dels treballadors davant del **risc elèctric**. BOE núm. 148 de 21/06/2001.
- Reial Decret 1311/2005, de 4 de novembre, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors davant els riscos derivats o que puguin derivar-se de l'exposició a **vibracions mecàniques**. BOE núm. 265 de 05/11/2005.
- Reial Decret 286/2006, de 10 de març, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició al **soroll**. BOE núm. 60 d'11/03/2006.
- Reial Decret 396/2006, de 31 de març, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut aplicables als treballs amb risc d'exposició a l'**amiant**. BOE núm. 86 d'11/04/2006.
- Reial Decret 486/2010, de 23 d'abril, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a radiacions **òptiques artificials**. BOE núm. 99 de 24/04/2010.
- Reial Decret 299/2016, de 22 de juliol, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **camp electromagnètics**. BOE núm. 182 de 29/07/2016.

Més normativa disponible a la web de l'INSHT:

<http://www.insht.es>



—
Primers auxiliis

Actuació en cas d'accident

Segueix aquests passos:

Recorda que a l'accidentat se l'ha de tractar amb urgència, no traslladar-lo amb urgència.

PROTEGIR

•

•

•

AVISAR

•

•

•

SOCÒRRER



Reconeixement de signes de consciència

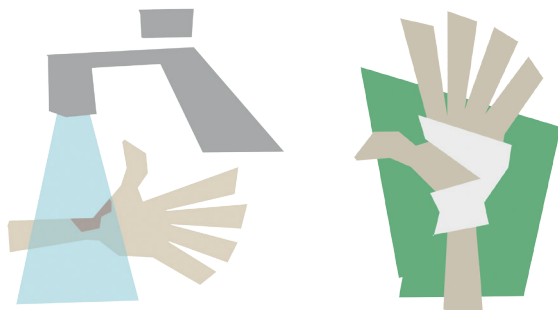
Reconeixement de signes de respiració

Reconeixement de signes de pols

Primers auxilis

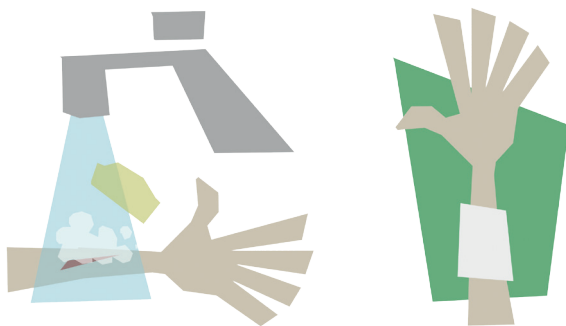
Cremades:

- Submergeix o renta la cremada amb aigua freda
- Cobreix-la amb gasa estèril
- Busca atenció mèdica



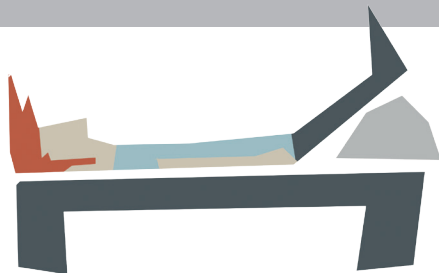
Ferides:

- Renta la ferida amb aigua i sabó
- No apliquis pomades
- Cobreix la ferida amb gasa estèril (mai amb cotó fluix)



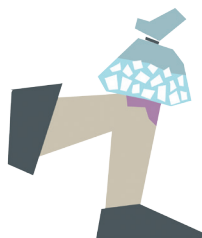
Desmaís:

- Tomba a l'accidentat i aixeca-li els peus per sobre del nivell del cor
- Fes-ho en un lloc amb bona ventilació i afluixa-li la roba



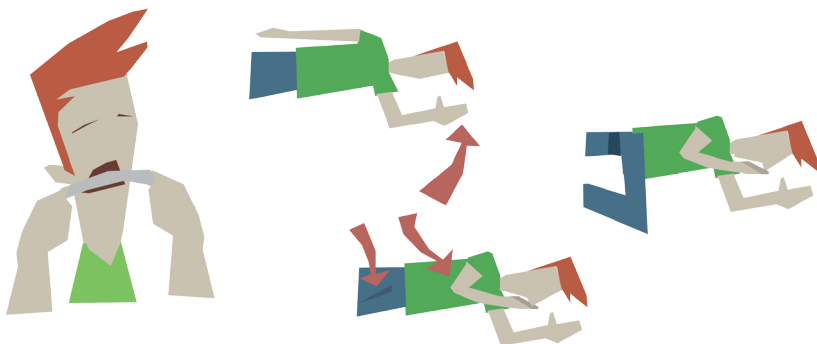
Contusions:

- Aplica sobre la zona afectada gel (però mai ho facis directament sobre la pell, posa una tovallola o drap entre el gel i la pell) o draps humits amb aigua freda durant uns 15 minuts
- Si és possible, aixeca l'àrea afectada



Convulsions:

- Col·loca a l'afectat tombat en un lloc on no es pugui colpejar i no impedeixis els seus moviments
- Posa'l en la posició lateral de seguretat





**INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO**

