



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 básico de Prevención de Riscos Laborais

MARÍTIMO PESQUEIRO



Diseño e realización:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Presentación

As institucións competentes en materia de seguridade e saúde no traballo, entre as que se atopa o Instituto Nacional de Seguridade e Hixiene no Traballo (INSHT), asumiron, entre os seus obxectivos principais, o impulso e a consolidación da cultura preventiva na sociedade española.

A integración da seguridade e saúde no traballo na educación é unha necesidade prioritaria para poder asentar unha auténtica cultura preventiva. É preciso tomar conciencia de que a prevención non comeza no ámbito laboral senón nas etapas anteriores, nomeadamente no sistema educativo.

A integración da formación en prevención de riscos nas diferentes etapas do sistema educativo, e en particular no nivel profesional regulado, é clave e require dun apoio e asistencia especiais de cara a conseguir profesionais cunha formación que, ademais de garantir a calidade do seu traballo, lles permita realizalo coas máximas garantías de seguridade.

Por todo isto, unha liña de actuación moi importante do Plan de Acción 2015-2016, no marco da Estratexia Española de Seguridade e Saúde no Traballo 2015-2020, consiste en consolidar a integración da formación en prevención de riscos laborais nas diferentes etapas do sistema educativo.

Desta liña de actuación derívase a elaboración de 26 manuais divulgativos, un por cada familia profesional, cuxa misión fundamental é a de axudar o profesorado de formación profesional no seu labor de concienciación e sensibilización na materia de prevención de riscos laborais aos seus alumnos, futuros traballadores e empresarios da nosa sociedade.

Dado que van dirixidos a este colectivo, preténdese que os manuais sexan eminentemente prácticos e atractivos. Cada un deles contempla os riscos máis característicos da familia profesional en cuestión e as medidas preventivas máis importantes que se deben poñer en práctica para a súa prevención.

O obxectivo que se persegue con estes manuais é que os alumnos, traballadores do futuro, incorporen de xeito natural a prevención á súa actividade diaria.

Neste contexto, queremos remarcar que para sensibilizar e garantir unha adecuada aplicación da prevención en riscos laborais nas empresas é importante avanzar na mellora da calidade da formación, e fomentar a actualización e adecuación dos programas e contidos formativos á realidade do contorno.

María Dolores Limón Tamés

Directora do INSHT

Sector marítimo pesqueiro

No sector marítimo pesqueiro os traballos realízanse a bordo dos barcos de pesca e, en terra, principalmente en portos de carga.


Os riscos máis comúns prodúcense nos barcos e son esvaramentos, caídas de persoas á auga, caídas en cuberta, queimaduras na sala de máquinas, colisións e afundimentos, que se acentúan polos ritmos de traballo e as condicións ambientais no mar.

Neste sector agrúpanse os traballadores de empresas dedicadas ás seguintes actividades:

- Extractiva de recursos pesqueiros
- Transporte marítimo de mercadorías
- Salvamento e seguridade marítima
- Produción, incubación e cultivo de alimento vivo
- Confección e montaxe de aparellos de pesca


Os traballadores expostos son, entre outros:

- Mariñeiros-pescadores
- Traballadores/as de estaleiro
- Amarradores
- Mergulladores
- Traballadores en reprodución e cultivo de alimento vivo
- Patróns ao mando de embarcacións de pesca



O presente manual recolle os riscos e medidas de prevención tanto xerais como específicas máis relevantes asociados a este sector dunha maneira orientativa. Sempre se deben seguir as medidas preventivas previstas na planificación preventiva e nas instrucións do empresario.

O seu obxectivo é axudarche a tomar as medidas adecuadas para realizares o traballo dunha maneira segura.



Riscos laborais no sector marítimo pesqueiro

RISCOS DE SEGURIDADE

- Risco de colisión ou afundimento
- Risco de afogamento
- Riscos de caídas de persoas
 - Caída ao mesmo nivel
 - Caída a distinto nivel
 - Caída de persoas á auga
- Risco de golpes e choques
- Risco de atrapamento
- Risco de corte e amputación
- Riscos de caída de obxectos
- Risco eléctrico
- Risco de incendio
- Risco de explosión
- Riscos de contacto térmico (queimaduras)

RISCOS HIXIÉNICOS

- Exposición a substancias tóxicas ou irritantes
- Exposición a axentes biolóxicos
- Exposición ao ruído
- Exposición a condicións ambientais
- Exposición a condicións meteorolóxicas

RISCOS ERGONÓMICOS

- Manipulación manual de cargas
- Forzas e movementos repetitivos
- Traballo de pé

RISCOS PSICOSOCIAIS



**Riscos e
Medidas Preventivas**

Riscos de seguridade

RISCO DE COLISIÓN E AFUNDIMENTO

Un risco característico do sector é o de colisión ou afundimento da embarcación durante a saída do porto ou en plena navegación.

- Sinala, para chamar a atención, todo perigo, obriga, indicación ou saída, e evita distraccións no porto.
- Evita distraccións durante as manobras no porto.

RISCO DE AFOGAMENTO

O risco de afogamento pode producirse pola caída ao mar dun traballador desde unha embarcación ou durante a actividade de mergullo.

- Move os brazos e berra para ser socorrido polo resto da tripulación.
- Evita afastarte da embarcación na medida do posible.



MERGULLO

- Realiza operacións de mergullo unicamente se recibiches formación e información dos riscos aos que podes estar exposto.
- Evita inmersións moi repetitivas e mergúllate sempre en compañía dunha segunda persoa. En caso de accidente por descompresión realiza tratamento con osíxeno hiperbárico.
- Revisa periodicamente os equipos de mergullo.

As caídas poden producirse ao mesmo nivel, principalmente en cubertas por presenza de auga durante o izado de capturas e a distinto nivel principalmente nas trapelas e nas ramplas de acceso aos barcos.

CAÍDA AO MESMO NIVEL

- Para evitar tropezoños, elimina a sucidade, papeis, po, derramos e lixo da zona de traballo.
- Limpa derramos ou goteos de líquidos de maneira inmediata.
- Retira as ferramentas e outros elementos que non se estean utilizando e impidan o paso.
- Ten coidado de non dificultar a visión ao transportar cargas dun sitio a outro.
- Non corras, camiña amodo.
- Usa calzado de seguridade.

IZADO DE CAPTURAS

- Realiza dunha maneira axeitada o izado das capturas ao barco, usando as dúas mans e con axuda doutra persoa no caso de ser necesario.
- Extrema a precaución con presenza de auga na cuberta.



Riscos de seguridade

CAÍDA A DISTINTO NIVEL

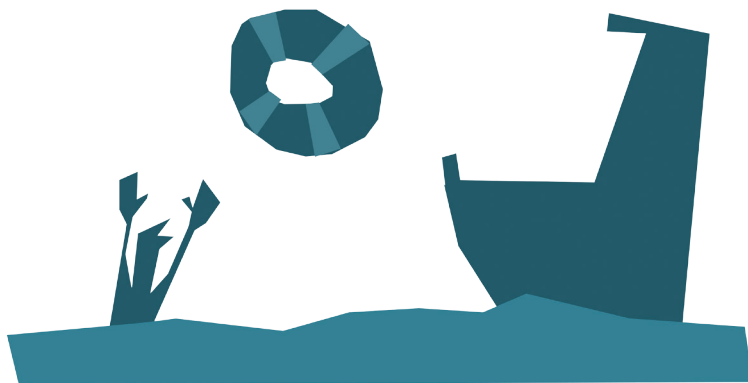
- Non uses escaleiras de man debido ao movemento do barco.

ESCOTILLAS, RAMPLAS ETC.

- Cubre as aberturas das trapelas.
- Evita grandes desniveis e protexe as ramplas de acceso aos barcos.

CAÍDA DE PERSOAS Á AUGA

- No caso de mal tempo non traballes só na embarcación.
- Extrema a precaución cos cambios bruscos de rumbo e velocidade.
- Utiliza arnés de seguridade en traballos de cuberta en caso de tormenta.



RISCO DE GOLPES E CHOQUES

O risco máis importante de golpes e choques que se pode producir é na cuberta, concretamente na zona de acción onde están presentes os aparellos, cables, cabos e outros elementos en tensión.

- Mantén as zonas de paso despexadas.
- O centro de traballo debe manterse limpo e ordenado.
- Non deixes nin os equipos ou ferramentas de traballo nin materiais en zonas de paso.



CUBERTAS

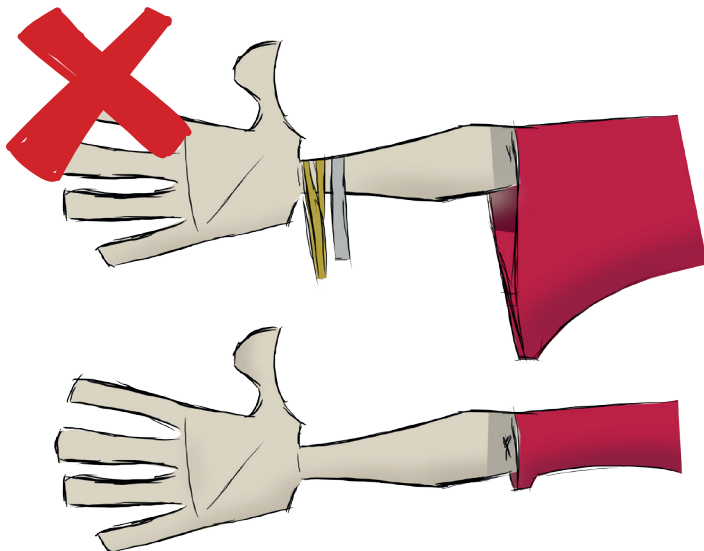
- Mantente afastado da zona de acción de aparellos, cables, cabos e outros elementos en tensión presentes en cuberta.

Riscos de seguridade

RISCO DE ATRAPAMENTO

Calquera equipo de traballo con partes móbiles accesíbeis pode ser causante dun atrapamento. Sigue as normas de seguridade do fabricante.

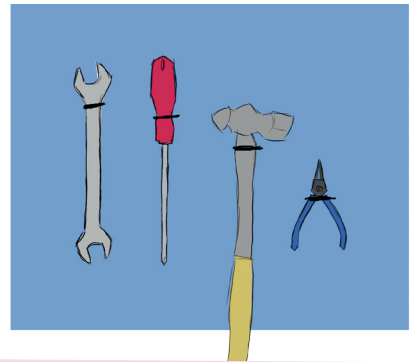
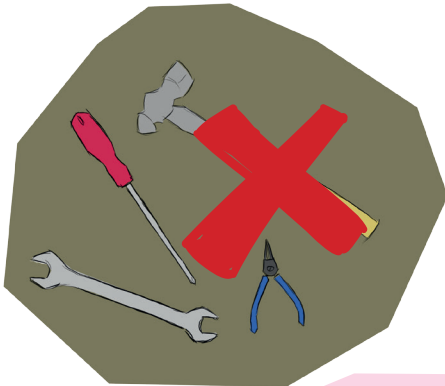
- Sigue as normas de seguridade indicadas polo fabricante en cada unha das máquinas.
- Non manipules os elementos de seguridade das máquinas.
- Non realices operacións de mantemento sen ter a máquina parada.
- Leva roupa de traballo axustada ao corpo, e evita o uso de pulseiras, cadeas ou outros obxectos que poidan engancharse nas máquinas.



RISCO DE CORTE

O principal causante de cortes é calquera elemento cortante ou afiado como anzois, chumbos ou boias da rede.

- Non utilices os equipos de corte para usos distintos de aqueles aos que estean destinados.
- Mantén en bo estado de limpeza e conservación todos os equipos de traballo.
- Garda as ferramentas cortantes en fundas e/ou soportes adecuados.



ANZOIS, CHUMBOS OU BOIAS DA REDE ETC.

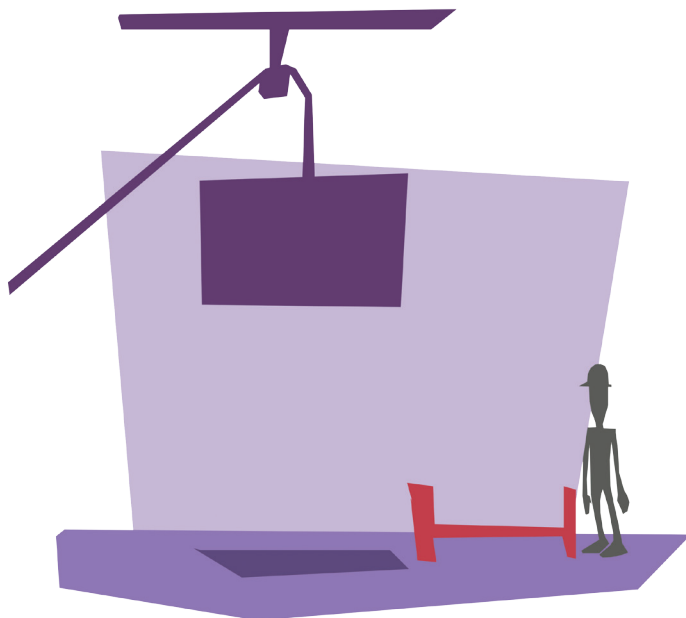
- Extrema a precaución durante o uso de anzois, xa sexa durante a súa colocación ou durante a súa retirada.
- Utiliza guantes para evitar cortes ou feridas cos chumbos ou boias da rede.

Riscos de seguridade

RISCO DE CAÍDA DE OBXECTOS

Debido aos movementos e abaneos que produce o mar no barco, todos os obxectos susceptibles de caer deben suxeitarse axeitadamente.

- Non amorees material pesado de maneira insegura.
- Non te sitúes debaixo de cargas suspendidas.
- Suxeita ben en cuberta todos os elementos móbiles susceptibles de ser desprazados por abaneos, así como os utensilios de cociña.



RISCO ELÉCTRICO

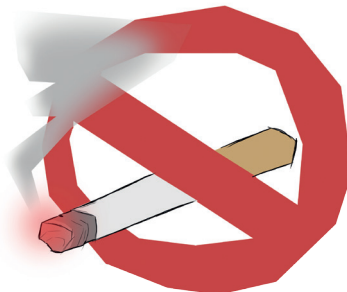
O risco eléctrico pode producirse en calquera máquina ou equipo eléctrico e ademais existe un alto risco de contacto eléctrico na cuberta dun barco en situacións de tormenta.

- Se observas algunha deficiencia na instalación eléctrica ou nalgún pararraios, comunícao inmediatamente.
- Non vertas líquidos cerca de tomas de corrente, aparellos ou cadros eléctricos.
- Non empregues aparellos eléctricos coas mans húmidas e desconecta os equipos antes de limpalos.

RISCO DE INCENDIO

Para evitar calquera conato de incendio, afasta os materiais inflamábeis ou combustíbeis de calquera foco de calor ou ignición.

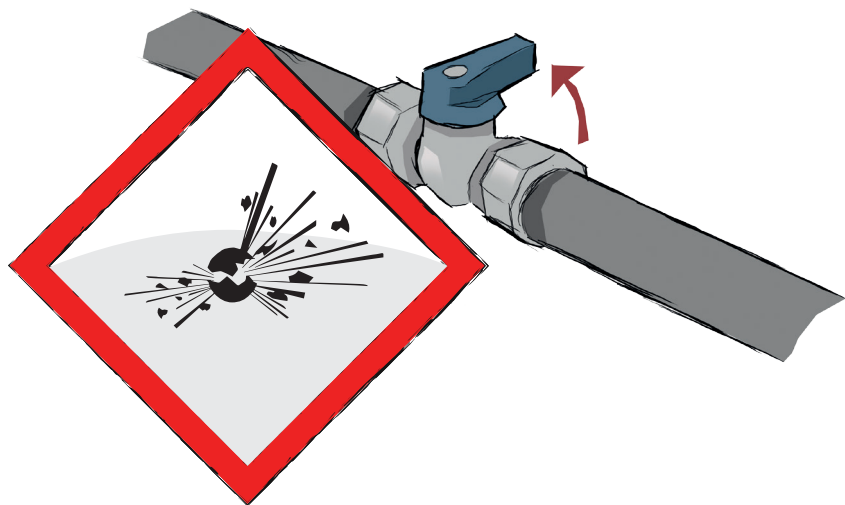
- Coñece a utilización dos extintores de incendios adecuados ao tipo de lume.
- Está prohibido fumar nas instalacións.



Riscos de seguridade

RISCO DE EXPLOSIÓN

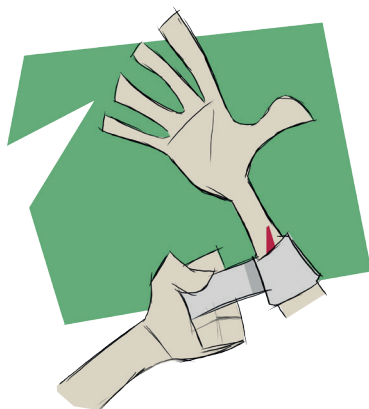
- Nunca accedas ao interior de espazos clasificados e sinalizados por risco de atmosfera explosiva sen autorización. Durante a operación de limpeza utiliza o procedemento de aspiración.
- Utiliza a extracción localizada instalada.
- Utiliza técnicas de limpeza por aspiración, nunca por soprado ou varrido.
- Non utilices aparatos ou ferramentas que poidan xerar chispas en zonas de risco de explosión.



CONTACTO TÉRMICO (QUEIMADURAS)

Podes estar exposto a riscos por contacto térmico ou queimaduras con zonas quentes principalmente na sala de máquinas.

- Dispón e utiliza os equipos de protección individual con marcado CE, segundo as súas prescricións de uso.
- Cubre os cortes e feridas con vendaxes impermeables.
- Sigue as instrucións do fabricante da máquina para non tocar por erro ningunha zona extremadamente quente.
- Evita o contacto coas partes móbiles das máquinas en funcionamento.



SALA DE MÁQUINAS

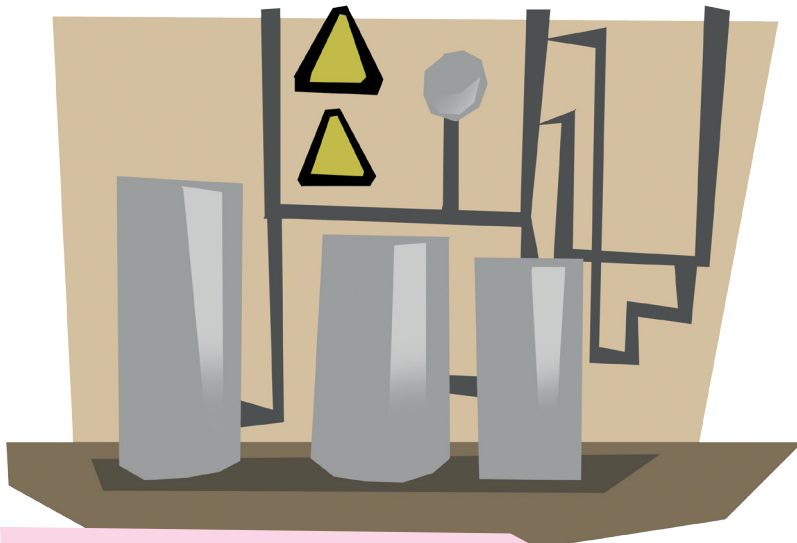
- Extrema a precaución na sala de máquinas debido á presenza de vapores e zonas quentes.
- Permanece na sala o tempo xusto e necesario.

Riscos hixiánicos

A exposición pode ser a substancias nocivas, vibracións, ruído, axentes biolóxicos, temperaturas extremas ou condicións ambientais desfavorables (tormentas).

EXPOSICIÓN A SUBSTANCIAS TÓXICAS OU IRRITANTES

- Mantén unha ventilación adecuada do local, sexa natural ou forzada.
- Utiliza equipos respiratorios de protección individual, con marcado CE, se non fose posíbel ou fose insuficiente a ventilación instalada.
- Mantén sempre unha conduta hixiénica adecuada.



COMPARTIMENTOS PECHADOS

- Evita a estadía prolongada en compartimentos pechados, como salas de bombas ou máquinas, bodegas etc.

EXPOSICIÓN AO RUÍDO

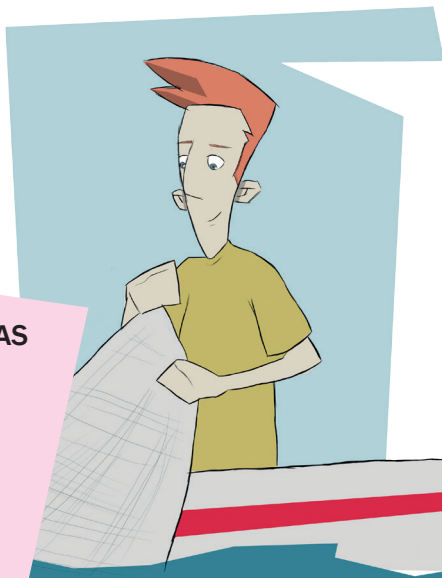
- Evita as zonas de paso con grande exposición a ruído.
- Reduce o tempo de exposición mediante quendas de traballo.
- Leva contigo protectores auditivos e úsaos se é preciso, aínda que o seu uso non sexa obrigatorio.

EXPOSICIÓN A AXENTES BIOLÓXICOS

- Realiza o programa de limpeza e desinfección establecido no barco.
- Cubre os cortes e feridas con vendaxes impermeables.
- Mantén un grao elevado de aseo persoal e usa roupa de traballo exclusiva para a actividade.

MANIPULACIÓN DE CAPTURAS

- Realiza unha adecuada eliminación de restos.
- Infórmate sobre as especies mariñas potencialmente perigosas.



Riscos hixiánicos

EXPOSICIÓN A CONDICIÓNS AMBIENTAIS

ALTAS TEMPERATURAS

- En traballos con máquinas mantén unha ventilación axeitada do local, xa sexa natural ou forzada.
- Bebe auga con frecuencia.



BAIXAS TEMPERATURAS

- Reduce na medida do posible os traballos en cuberta ou á intemperie.
- Utiliza roupa de protección adecuada ás condicións medioambientais.

EXPOSICIÓN A CONDICIÓNS METEOROLÓXICAS

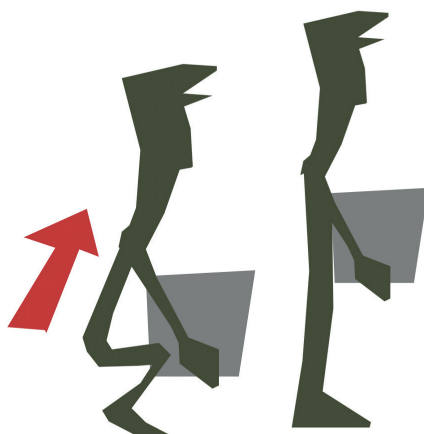
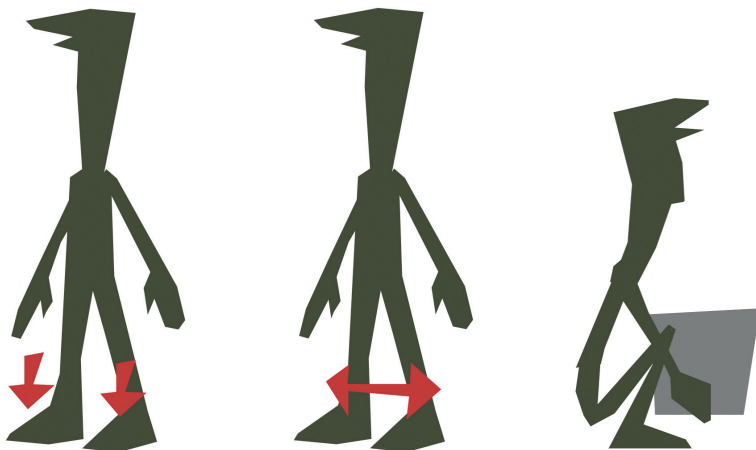
- Establece pausas durante a execución do traballo para evitar permanecer na cuberta durante períodos de tempo longos.
- Suspende os traballos cando as condicións atmosféricas poidan ocasionar un accidente.

Riscos ergonómicos

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Presta especial atención ás fases que debes seguir para a manipulación manual de cargas, e utiliza sempre que poidas equipos auxiliares como carretillas ou transpalés, ou a axuda doutra persoa. Non realices movementos bruscos e forzados do corpo e procura cambiar de tarefa con frecuencia.
- Evita a manipulación de cargas pesadas (de máis de 25 kg no caso dos homes e de máis de 15 kg no caso das mulleres).
- Manipula as cargas con axuda de medios auxiliares (carretillas, transpalés) ou con axuda doutras persoas sempre que sexa posíbel.
- Evita xirar o tronco mentres manipulas as cargas.
- Sitúa os obxectos que debas manipular á altura comprendida entre os xeonllos e os ombros.
- Ao realizar a manipulación de cargas manualmente ten en conta os seguintes pasos que debes seguir:

Riscos ergonómicos



PASOS QUE SE DEBEN SEGUIR:

- 1.º Apoia os pés firmemente.
- 2.º Separa os pés lixeiramente.
- 3.º Dobra os cadrís e os xeonllos para coller a carga.
- 4.º Levanta a carga coas costas rectas.
- 5.º Mantén a carga tan cerca do corpo como sexa posíbel.

FORZAS E MOVEMENTOS REPETITIVOS

- Realiza cambios de postura e descansos durante os traballos, e cambia de tarefa se é posíbel.
- Coloca as ferramentas e os medios para realizar o traballo ao alcance da man.

TRABALLOS DE PÉ

- Mantén o corpo ergueito e evita os xiros e inclinacións importantes do tronco cara adiante ou cara aos lados.
- Para reducir a tensión muscular, emprega asentos de pé/sentado. Se non é posíbel, anda ou séntate cada certo tempo.
- Non permanezas demasiado tempo na mesma posición, cambia de postura e realiza movementos suaves de estirada dos músculos.

Riscos psicosociais

Unha mala planificación das tarefas que debes realizar, o estrés xerado por unha reunión ou visita importante ou a presión á que podes estar sometido para cumprir os obxectivos marcados son varios exemplos deste risco. Se estas condicións son deficitarias, poden dar lugar a:

- Estrés
- *Burnout*
- Acoso psicolóxico no traballo (APT)
- Violencia:
 - Acoso sexual
 - Acoso discriminatorio
 - Violencia ocupacional externa (VOE)

Unha avaliación e valoración das condicións de traballo permitirá implantar medidas preventivas adaptadas que eviten a aparición de riscos psicosociais.

- Planifica o tempo e as tarefas que debes realizar de maneira ordenada, e intenta cumprilo estritamente.
- Se non tes moi claros os obxectivos que se deben acadar no posto de traballo, fala co teu responsábel para que te dirixa a uns máis concretos e definidos. Isto axudarache a planificar as tarefas, acadar os obxectivos e conseguir así unha promoción ou valoración laboral.
- Solicita información e/ou formación cando vexas que a necesitas para desenvolver as túas tarefas.
- Relaciónate cos teus compañeiros e apóiate neles falando sobre calquera tema que che preocupe ou che cause unha situación de estrés ou incomodidade no teu posto de traballo, sexa xerada polo teu responsábel, un cliente ou outro compañeiro. Sobre todo se ves que a situación é límite (acoso ou violencia).
- Non prolongues de xeito habitual a xornada de traballo e, en caso inevitábel, compénsaa cun descanso adicional. Así conseguirás conciliar a vida familiar, persoal e laboral.
- Realiza pausas ou cambia de tarefa para evitar a monotónia do traballo.



Normativa

Normativa

A continuación preséntase unha relación non exhaustiva de normativa xeral e específica en materia de prevención de riscos laborais que se pode consultar como complemento á información contida neste manual.

Normativa xeral

- Lei 31/1995, do 8 de novembro, de **prevención de riscos laborais**. BOE n.º 269 do 10/11/1995
- Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o **Regulamento dos servizos de prevención**. BOE n.º 27 do 31/01/1997.

Normativa específica

- Real decreto 485/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas en materia de **sinalización de seguridade e saúde no traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 486/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde nos **lugares de traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á **manipulación manual de cargas** que supoñan riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 488/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas ao traballo con equipos que inclúan **pantallas de visualización de datos**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 664/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes biolóxicos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 665/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes canceríxenos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 773/1997, do 30 de maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores de **equipos de protección individual**. BOE n.º 140 do 12/06/1997

- Real decreto 1215/1997, do 18 de xullo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores dos **equipos de traballo**. BOE n.º 188 do 07/08/1997
- Real Decreto 1216/1997, do 18 de xullo, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde no traballo a bordo dos buques de pesca
- Real decreto 1627/1997, do 24 de outubro, polo que se establecen disposicións mínimas de seguridade e saúde nas **obras de construción**. BOE n.º 256 do 25/10/1997
- Real decreto 374/2001, do 6 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados cos **axentes químicos** durante o traballo. BOE n.º 104 do 1/05/2001
- Real decreto 614/2001, do 8 de xuño, sobre disposicións mínimas para a protección da saúde e seguridade dos traballadores fronte ao risco eléctrico. BOE n.º 148 do 21/06/2001
- Real decreto 681/2003, do 12 de xuño, sobre a protección da saúde e da seguridade dos traballadores expostos aos riscos derivados de atmosferas explosivas no lugar de traballo. BOE n.º 145 do 18/06/2003
- Real decreto 1311/2005, do 4 de novembro, sobre a protección da saúde e da seguridade dos traballadores fronte aos riscos derivados ou que poidan derivarse da **exposición a vibracións** mecánicas. BOE n.º 265 do 05/11/2005
- Real decreto 286/2006, do 10 de marzo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición ao **ruído**. BOE n.º 60 do 11/03/2006
- Real decreto 396/2006, do 31 de marzo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde aplicables aos traballos con risco de exposición ao **amianto**. BOE n.º 86 do 11/04/2006
- Real decreto 486/2010, do 23 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **radiacións ópticas** artificiais. BOE n.º 99 do 24/04/2010
- Real decreto 299/2016, do 22 de xullo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **campos electromagnéticos**. BOE n.º 182 do 29/07/2016



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

