

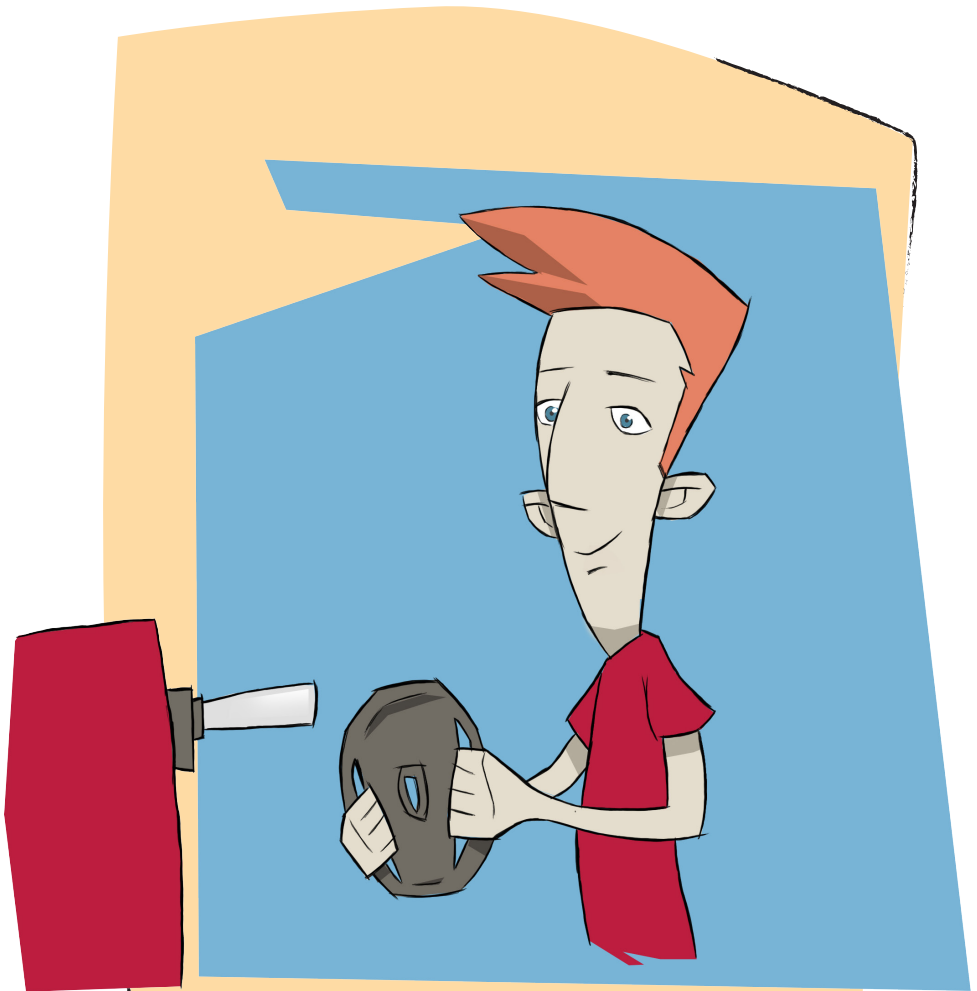


GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



Laneko Arriskuen Prebentziorako Oinarrizko Eskuliburua  
**KIROL JARDUERAK ETA JARDUERA FISIKOAK**



**Diseinu eta burutze lanak:**  
HT Publicidad, Grupo Tafalla  
[www.htgrupotafalla.com](http://www.htgrupotafalla.com)

## **Aurkezpena**

Laneko segurtasun eta osasun kontuetan zer esana duten instituzioek, Laneko Segurtasun eta Higieneko Institutu Nazionala barnean delarik, espainiar gizartean prebentziozko kulturaren sustapena eta kontsolidazioa onartu dute helburu nagusietako bat bezala.

Hezkuntza munduan laneko segurtasun eta osasunaren integrazioa lehenatasunezko helburu bat da benetako prebentziozko kultura bat oinarritzeko. Beharrezkoa da oso, prebentzioa lan munduan ez dela hasten jakitea, baizik, lehenagoko aroetan, hain zuzen, hezkuntza sisteman.

Arriskuen prebentzio formakuntzaren integrazioa giltzarri nagusia da hezkuntza sistemaren aro ezberdinetan, batez ere araututako lanbide mailan eta, horregatik, babes zein laguntza berezi bat eskatzen du, lortu nahi den helburua lanaren kalitatea bermatu zein berau segurtasun neurri guztiekin egiteko gai diren profesionalen heziketa bada.

Guzti honengatik, 2015-2020 Laneko Segurtasun eta Osasunaren Espainiar Estrategiaren barne dagoen 2015-2016 Akzio Plana-ren jarduera-ildo garrantzitsu batek hezkuntza sistemaren aro ezberdinetan laneko arriskuen prebentzio formakuntzaren integrazioa sendotzea du helburutzat.

Jarduera-ildo honen eskutik dibulgaziozko 26 eskuliburu egin dira, lanbide familia bakoitzeko bat. Eskuliburu hauek lanbide heziketan ikasleekin laneko arriskuen prebentzio kontuetan kontzientziario zein sentsibilizazio lanak egiten dituzten irakasleei lagungarri izateko eginak daude, berauen ikasleak gure gizarteko etorkizuneko langile zein enpresariak baitira.

Kolektibo honentzat prestatuak daudenez, eskuliburuak erabilgarritasuna eta erakargarritasuna bereziki landuak izan dira. Eskuliburuak lanbide familia bakoitzean bereizgarri diren arriskuak eta hauek ekiditeko beharrezkoak diren prebentzio neurri garrantzitsuenak jasotzen dituzte.

Ikasleek, etorkizuneko langileek, prebentzioa beraien egunerokotasunean ohikotasunez erabiltzea da eskuliburu hauen helburua.

Kontestu honetan hurrengo azpimarratu nahi genuke: enpresetan laneko arrisku prebentzioaren ezarpen aproposa sentsibilizatu eta bermatzeko garrantzitsua da formakuntzaren kalitatearen hobekuntzan aurrerapausoak ematea, inguruko errealitatearekiko eguneratuak zein egokituak dauden programak eta edukiak sustatuz.

***María Dolores Limón Tamés***

**INSHT-ko zuzendaria**

---

## Kirol jarduerak eta jarduera fisikoak

---

Jarduera fisiko eta osasunarekin zerikusia duten kirol-instalazio eta enpresen sektoreak berezitasun bat du, langileez gain bezeroak ere ohiko erabiltzaile direla eta, horregatik, segurtasun eta osasunarekin zerikusia duten alderdiek instalazioko bezeroengan arreta gehiago izaten dute langileengan baino.

### **Lan sektore honetan dauden langileak hurrengo jarduerak dituzten enpresetan aritzen dira:**


- Gimnasioak
- Igerilekuak
- Kirol-jardueretako pabiloiak
- Aterperik gabeko jarduera fisikoak
- Hotel, kanpin, eta abarretako animazio-jarduerak
- Kirol jardunaldi eta lehiaketak

### **Eraginpean dauden langileak honakoak dira, besteak beste:**

- Harrera-leku eta bezeroen arretako pertsonala
- Yoga irakasleak
- Kirol-jardueretako begirale eta entrenatzaileak
- Sorosleak
- Animateak

### **Berezko arriskua duten gehien erabilitako ekipamenduak honakoak dira:**

- Fitness aretoetako makina kardiobaskularrak (bizikleta estatikoa, korrika egiteko zinta, etab.)
- Fitness aretoetako pisu, disko eta mankuerna bezalako materialak
- Pilotak eta bestelako kirol materialak
- Haririk gabeko mikrofonoak
- Musika-kateak




---

---

*Eskuliburu honek sektorean aurki daitezkeen  
arrisku eta prebentzio neurri orokor zein espezifiko  
garrantzitsuenak batzen ditu.*

*Bere helburua era seguruan lan egin dezazun neurri  
aproposak hartzen laguntzea da.*



## **Kirol jarduera eta jarduera fisikoetako alorreko arriskuak**

### **SEGURTASUN ARRISKUAK**

Pertsonen erorketa arriskuak

Maila bereko erorketak

Maila ezberdineko erorketak

Kolpe eta talka arriskuak

Harrapatze arriskuak

Objektuen erorketa arriskuak

Pisuaren ondoriozko objektuen erorketa

Maneuaren ondoriozko objektuen erorketa

Arrisku elektrikoa

Sute arriskua

### **ANIMALIEN ZIZTADA ARRISKUA**

### **AHOTS GALTZE ARRISKUA**

### **HIGIENE ARRISKUAK**

Zaratarekiko esposizioa

Ingurune-baldintzekiko esposizioa

### **ERGONOMIA ARRISKUAK**

Zamen esku-maneuia

Indar eta mugimendu errepikakorak

Zutikako lana

### **ARRISKU PSIKOSOSIALAK**



**Arrisku eta  
Prebentzio Neurriak**

---

## Segurtasun arriskuak

---

*Erorketak maila berean edo ezberdinean izan daitezke. Kontu handia izan ezazu isuri edo likidoen presentziarekin.*

### MAILA BEREKO ERORKETA

---

- Estropezuak ekiditeko, lantokia zabor, paper, hauts, isuri eta hondakinez garbi mantentzen ezazu.
- Lantokia garbia utz ezazu jarduera amaitzerakoan.
- Kirol materiala erabiltzen bukatzean jaso ezazu bere lekuan, ez ezazu utz igarobideetan.
- Alde batetik bestera kirol materiala garraiatzean kontu izan ikusmena ez zailtzen.
- Dutxa zein aldageletan arreta handia jarri irristadak ekiditeko.
- Ez lasterka egin, astiro ibili.
- Oinetako egokiak erabil itzazu eta uneoro lokarriak ondo lotuta izateaz oroitu zaitetz.





---

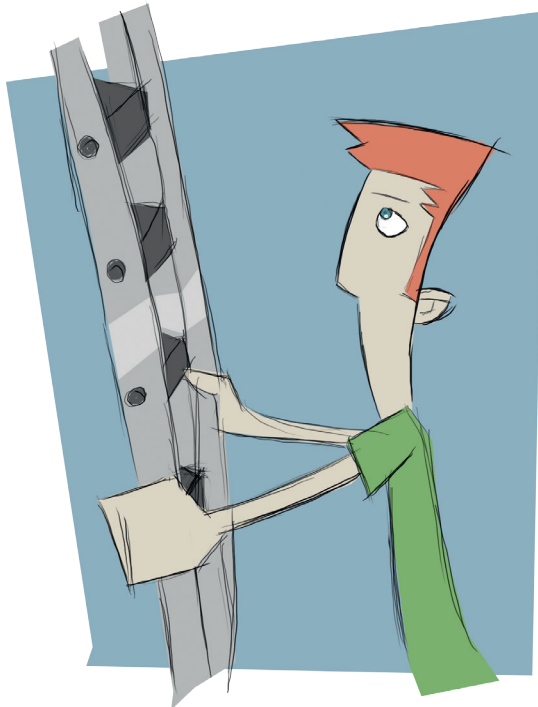
---

## MAILA EZBERDINEKO ERORKETA

---

*Aurrez ikusitako neurriez gain, kontuan izan itzazu esku-eskilaren erabilpenaren arriskuak. Arrisku klase hau ekiditeko:*

- Esku-eskilarak erabiltzean, euskarri ez-labaingarriak dituela ziurta zaitetz eta kokapen angelu eta erabilpen erari arreta jarri.
- Esku-eskiletara kontu handiz igo beharra dago, berauen aurrean kokatuz eta bi eskuz helduz.



## Segurtasun arriskuak

### KOLPE ETA TALKA ARRISKUAK

*Erabiltzaileen ekintzei aurre hartzea garrantzitsua da, batez ere, begiralea duten jardueretan, mugimenduak eta lekualdatzeak bizkorrak eta errepikakorrek baitira.*

- Igarobideak garbi eta argizatuta manten itzazu.
- Lanpostua garbi eta txukun mantendu behar da.
- Arreta mantendu distrazio eta presa ekiditen, batez ere, fitness aretoko makinaren artean igarotzean.
- Ez itzazu aldageletako armairuak erdi-irekita utz.



### TALDE JARDUERAK

- Klaseetan arreta handia jarri eta saia zaitез trebetasunik gabeko erabiltzaileen ekintzei aurre hartzen.
- Erabiltzaile bakoitzarentzat, besoak zabalduta dituela, gutxienerako lekua errespetatu.

---

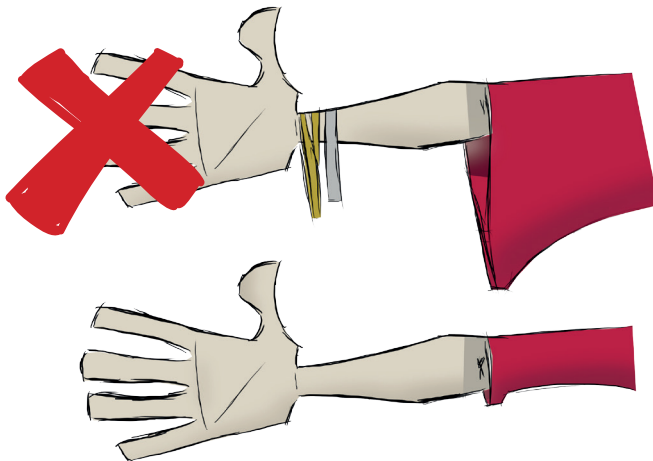
---

## HARRAPATZE ARRISKUAK

---

*Ohiko harrapatzeak fitness aretoan dauden makinetan izaten dira. Makina bat erabili aurretik, honen funtzionamendu egokiaz informa zaitez.*

- Lan-arropa estua jantzi, eta ez erabili makinetan harrapatuta gera daitezkeen eskumuturreko, kate edo bestelako objekturik.



### **FITNESS ARETOAK (KORRIKA EGITEKO ZINTAK, BIZIKLETA ESTATIKOAK, ETAB.)**

- Fabrikatzaileak adierazitako segurtasun arauak jarrai itzazu.
- Makinen segurtasun babeskiak ez itzazu maneiatu.

---

## Segurtasun arriskuak

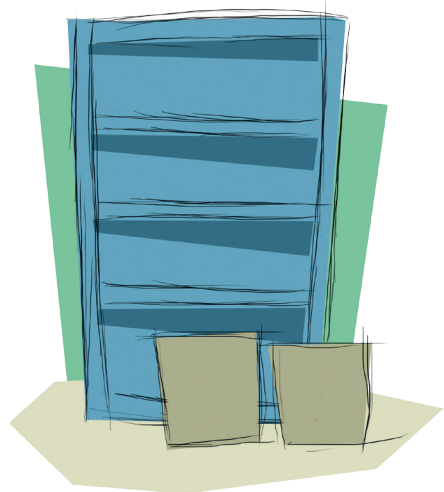
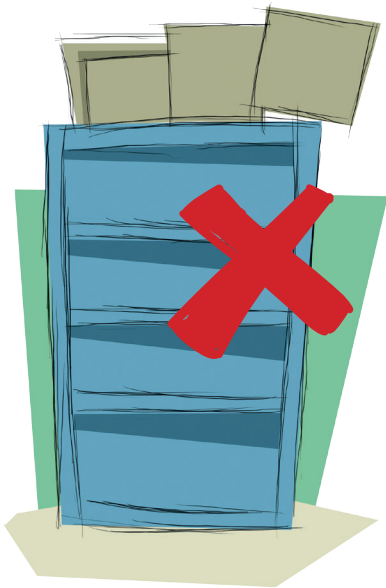
---

Objektuen erorketak pisuaren ondorioz edota maneiu desegokiagatik izan daitezke. Arreta berezia jarri pisu edo gidatutako pisu makinetan ipinitako diskoekin.

### PISUAREN ONDORIOZKO OBJEKTUEN ERORKETA

---

- Apalategien gehienezko zama ez ezazu gainditu.
- Zama handienak beheko apaletan kokatu behar dira.



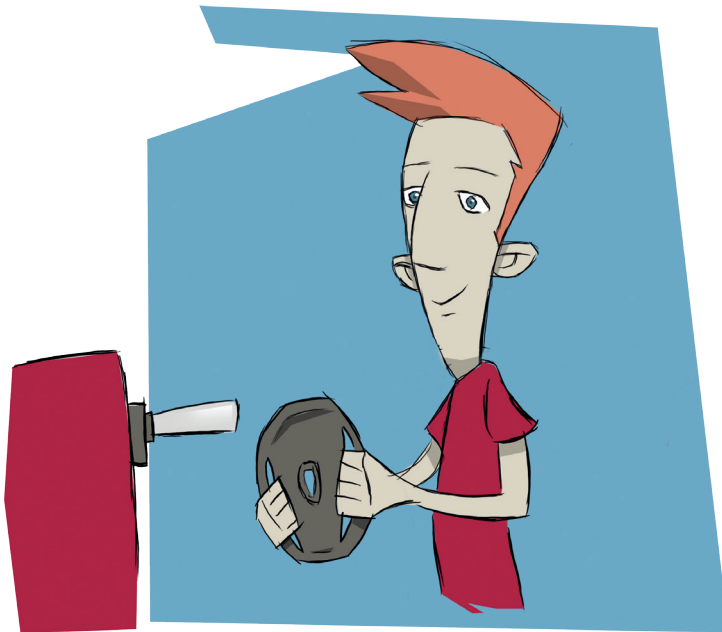
---

---

## MANEJUAREN ONDORIOZKO OBJEKTUEN ERORKETA

---

- Ez itzazu objektu gehiegi batera maneiatu.
- Materialak eta erramintak berriz bere tokian ipintzean era egokian heldu itzazu.
- Pisuak/Diskoak era egokian eta presarik gabe ipini itzazu gidatutako pisu makinetan, beharrezko denbora har ezazu.



---

## Segurtasun arriskuak

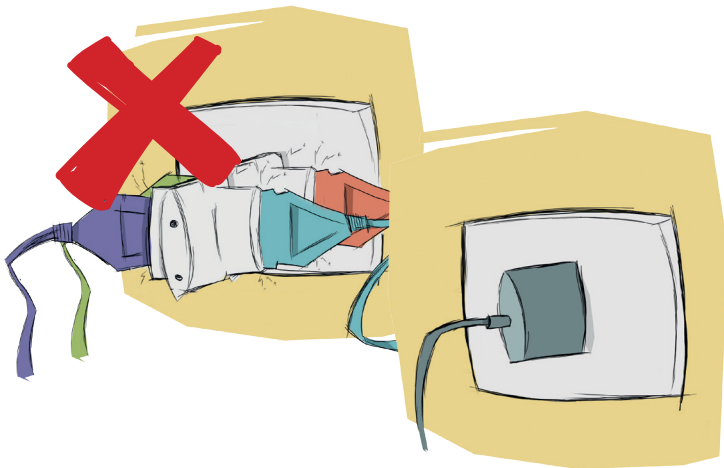
---

### ARRISKU ELEKTRIKOA

---

*Ez ahaztu fitness aretoan erabiliko dituzun entxufe zein makina elektrikoaren erabilera egoki bat egitea, adibidez, korrika egiteko zinta.*

- Egunero begiratu ezazu kable, entxufe eta gailu elektrikoaren egoera.
- Matxura izan ezker, tentsioa deskonektatu, entxufea atera eta kalteak jakinarazi konpondu dezaten.
- Korrante entxufeetan lapurren erabilpena ekidin ezazu.
- Ez isuri likidorik korrante hargune, gailu edo kuadro elektrikoaren ondoan.
- Ez erabili gailu elektrikorik esku bustiekin eta deskonekta itzazu gailuak garbitu aurretik.
- Egiatzatu ezazu ekipo elektriko eramangarriek isolamendu bikoitza dutela.



---

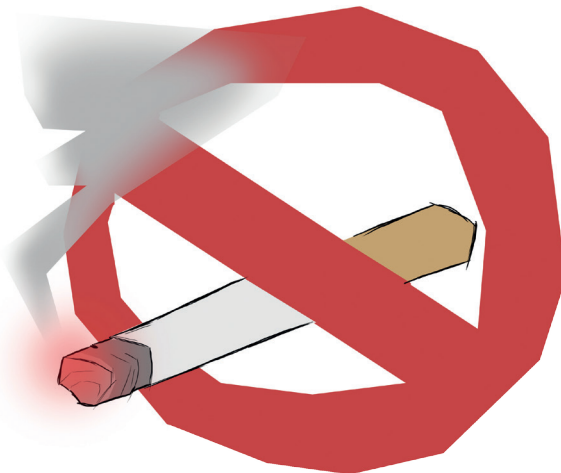
---

## SUTE ARRISKUA

---

*Oso garrantzitsua da sute baten aurrean nola jokatu jakiteko prebentziozko neurriak ezagutzea, hala nola, su-itzalgailuen erabilera eta ebakuazio metodoak.*

- Su klase bakoitzera egokitzen diren su-itzalgailuen erabilera ezagutu ezazu.
- Kokapen plano eta ebakuazio metodoak dituzten ikusgai dauden kartelak ezagutu itzazu.
- Larrialdietako irteerak ez oztopatu.
- Egun bakarreko lanerako beharrezko dituzun material sukoi eta erregaiak izan, gainontzekoa biltegi edo isolatuta eta aireztatuta dagoen aparteko lokal batean jaso ezazu.
- Beharrezkoak ez diren kaxa, ontzi edo paperak baztertu itzazu. Lantokian erretzea debekatua dago.
- Lantokian erretzea debekatua dago.



## Animalien ziztada arriskua

*Kontuan izan behar duzu aterperik gabeko jardueretan animalien ziztaden arriskua dagoela, batez ere intsektuena.*

- Intsektuek ohatzeak izan ditzaketen lekuak ekidin itzazu.
- Uxagarriak erabil itzazu, beti ere, ezartze eta maiztasun aholkuak jarraituz.
- Ez itzazu usain gozoko kolonia zein lurrindun xaboiak erabili.

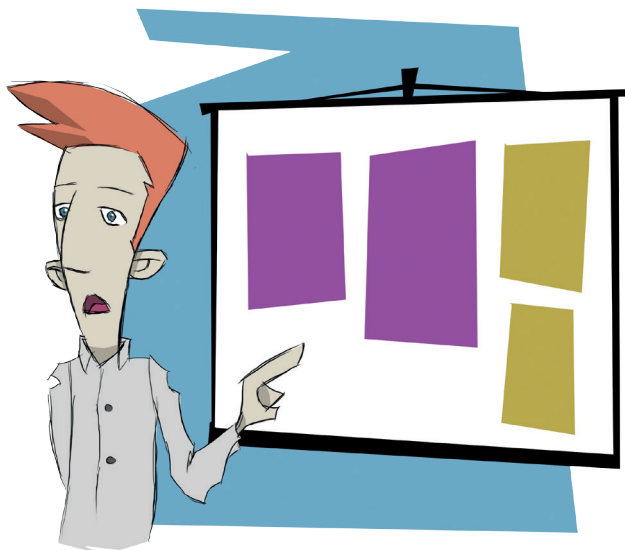




---

## Ahots galtze arriskua

---



- Esfortzurik eragiten ez dizun ahots-erritmoa erabili, haririk gabeko mikrofono txiki batekin ere.
- Ahotsa ez ahultzeko musikaz baliatu zaituz.
- Egin itzazu atsedenaldira txikiak ahots-kordek deskantsa dezaten.
- Talde jardueretako edukiera kontrolatu.
- Aire korranteak eta temperatura aldaketa bortitzak ekidin. Ez ezazu ur oso hotzik edan.

---

## Higiene arriskuak

---

*Erabilitako makinek edo jardueretako animazio musikalak sortutako zarata arriskua zein aterperik gabeko jardueretan muturreko tenperaturekiko esposizio arriskua egon daiteke.*

### ZARATAREKIKO ESPOSIZIOA

---

- Makinaren batek zarata handi edo arraroren bat egiten duela antzeman ezkerro berrikusi ezazu bere elementu guztiak ongi instalatuta daudela eta bere erabilera egokia dela.
- Ez ezazu erabil talde jardueretan deserosotasun akustiko bat sor dezakeen gehiegizko animazio musikalik.



---

## INGURUNE-BALDINTZEKIKO ESPOSIZIOA

---

- Beharrezkoa bada piztu aire girotua.
- Organismoaren hidratazio egokia mantentzeko sarritan edan likidoa.
- Transpirazioa errazten duen arropa erabili.
- Aterperik gabeko jardueretan babeserako eguzki-babes krema erabili.



---

## Ergonomia arriskuak

---

*Aurki ditzakezun ergonomia arrisku ohikoenak edozein zamaren esku-maneiu, behartutako gorputz jarrerren erabilera edo mugimendu errepikakorren eta zutikako lanaren aldi luzeen ondorioz dira. Ez egin gorputzarekin mugimendu bortitz ez beharturik eta sarritan txandakatu edo aldatu eginkizuna.*

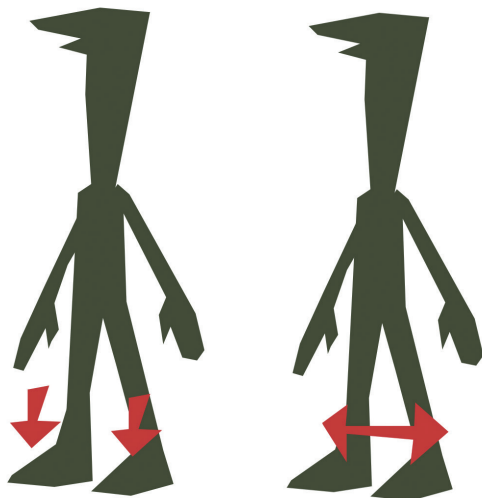
### ZAMEN ESKU-MANEIUA

---

- Zama astunen maneiua ekidin ezazu (gizonezkoen kasuan 25kg baina gehiago eta emakumeen kasuan 15kg baina gehiago).
- Zamak baliabide osagarrien bitartez (eskorgak, transpaleta) edo beste pertsonen laguntzaz maneiatu.
- Gorputza biratzea ekidin zamak maneiatzean.
- Maneiatu beharreko objektuak belautzen eta sorbalden artean kokatu.
- Zamen maneiua eskuz egitean honako jarraibideak kontuan izan itzazu:

## JARRAIBIDEAK

1. Oinak irmoki jarri.
2. Oinak zertxobait banandu.



3. Aldaka eta belaunak tolestu zama hartzeko.
4. Bizkarra zuzen duzula, zama altxa.
5. Zama gorputzetik ahal bezain gertuen mantendu.

---

## Ergonomia arriskuak

---

### INDAR ETA MUGIMENDU ERREPIKAKORRAK

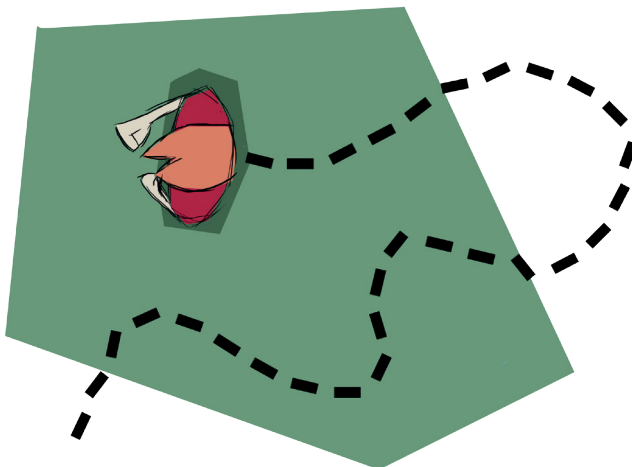
---

- Denbora tarte bat eskaini lan-baliabideei, posizio eroso eta erabilgarriena aurkitzeko.
- Lanean gorputz jarrera aldaketak eta atsedanak egin, eginkizuna aldatuz ahal bada.
- Datuen bistaratze pantaila (DBP) ahal bezain aurrez aurre kokatu.

### ZUTIKAKO LANA

---

- Gorputza tente mantendu eta gorputzaren aurrera zein alboetarako bira eta inklinazioa ekidin.
- Ez iraun denbora gehiegi gorputz jarrera berdinean, aldatu gorputz jarrera eta muskuluen luzatze mugimendu leunak egin.



---

## Arrisku psikosozialak

---

*Eginkizunak gaizki antolatzea edo zehaztutako helburuak lortzearen presio eraginpean egotea dira arrisku honen adibideetako batzuk. Baldintzak aipatutakoak baldin badira, honakoa eragin dezakete:*

- Estresa
- *Burnout-a*
- Laneko jazarpen psikologikoa (LJP)
- Biolentzia:
  - Sexu-jazarpena
  - Jazarpen diskriminatzailea
  - Kanpo-biolentzia okupazionala (KBO)

Lan baldintzen ebaluazio eta balorazio batek arrisku psikosozialen agerpena ekidin dezaketen prebentziorako neurrien ezarpena ekar dezake.

- Denbora eta eginbeharrak era ordenatu batean planifikatu eta saia zaitetz berau hertsiki betetzen.
- Lanpostuan lortu beharreko helburuak ez badituzu argi, zure arduradunarekin hitz egin ezazu beste helburu zehatzago batzuetara bideratu zaitzan. Honek eginbeharrak planifikatzen, helburuak erdiesten eta lanean promozioak edo balorazioak lortzen lagunduko ditu.
- Zure betebeharrak egiteko informazioa edota formakuntza behar duzula uste baduzu, eska ezazu.
- Lankideekin erlazionatu eta berauengan babestu zaitetz, lanpostuan estres egoera edo egoera deserosoa eragiten dizun edo kezkatzen zaituen edozein gairi buruz hitz egiten, berau, zure arduradunak, bezero batek edo lankide batek sortu badu ere. Egoera muturrera iritsi delaz ohartu bazara batez ere (jazarpena edo biolentzia).
- Ez luzatu lanaldia sarritan eta ezin bada ekidin, saia zaitetz deskantsu gehigarri batekin konpentsatzen, horrela, bizitza familiarra, pertsonala eta laneko bizitza adostu ahal izango dituzu.
- Lanaren monotonia ekiditeko, atsedenaldiak egin edo eginbarra aldatu.

## Arautegia

Hurrengo lerroetan laneko arriskuen prebentzioaz idatzitako arautegi orokor zein espezifikoa aurkezten da, zeina, eskuliburu honetan azaltzen den informazioaren osagarri gisa kontsultatu daitekeen

### Arautegi orokorra

- 1995/31 Legea, azaroak 8koa, **Laneko Arriskuen Prebentzioari** buruzkoa. 1995/11/10eko 269 zenbakidun EAO.
- 1997/39 Errege Legea, urtarrilak 17koa, **Prebentzio Zerbitzuen Araudia** ontzat ematen duena. 1997/01/31eko 27 zenbakidun EAO.

### Arautegi Espezifikoa

- 1997/485 Errege Legea, apirilak 14koa, **lantokian segurtasun eta osasun seinaleztapenen** gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/486 Errege Legea, apirilak 14koa, **lantokietan** segurtasun eta osasun kontuetan gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/487 Errege Legea, apirilak 14koa, langileengan arriskua, batez ere, bizkar-lunbarrengan, izan dezaketen **zamen esku-maneiuaren** segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/488 Errege Legea, apirilak 14koa, **datuen bistaratze-pantailekin** lan egitearen segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/664 Errege Legea, maiatzak 12koa, lanean **agente biologikoekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen babesari buruzkoa. 1997/05/24ko 124 zenbakidun EAO.
- 1997/665 Errege Legea, maiatzak 12koa, lanean **agente kantzerigenoekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen babesari buruzkoa. 1997/05/24ko 124 zenbakidun EAO.
- 1997/773 Errege Legea, maiatzak 30ekoa, **norberaren babeserako ekipamenduaren** langileen erabilpenari buruzko segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 1997/06/12ko 140 zenbakidun EAO.



- 1997/1215 Errege Dekretua, uztailak 18koa, **lantokiko tresneriaren** langileen erabilpenari buruzko segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 1997/08/07ko 188 zenbakidun EAO.
- 1997/1627 Errege Legea, urriak 24koa, **eraikuntza lanetan** segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 1997/10/25eko 256 zenbakidun EAO.
- 2001/374 Errege Legea, apirilak 6koa, lanean **agente kimikoen** arriskuen aurrean langileen babes kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 2001/05/01eko 104 zenbakidun EAO.
- 2001/614 Errege Legea, ekainak 8koa, arrisku elektrikoaren aurrean langileen osasun eta segurtasun babesaren gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 2001/06/21ko 148 zenbakidun EAO.
- 2003/681 Errege Legea, ekainak 12koa, lantokian atmosfera lehergarrien arriskuekiko esposizioa duten langileen osasun eta segurtasun babesari buruzkoa. 2003/06/18ko 145 zenbakidun EAO.
- 2005/1311 Errege Legea, azaroak 4koa, **bibrazio mekanikoekiko** esposizioaren ondorio diren edo izan daitezkeen arriskuen aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2005/11/05eko 265 zenbakidun EAO.
- 2006/286 Errege Legea, martxoak 10ekoa, lanean **zaratarekiko** esposizio arriskuaren aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2006/03/11ko 60 zenbakidun EAO.
- 2006/396 Errege Legea, martxoak 31koa, **amiantoarekiko** esposizio arriskua duten lanen segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 2006/04/11ko 86 zenbakidun EAO.
- 2010/486 Errege Legea, apirilak 23koa, **erradiazio optiko artifizialekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2010/04/24ko 99 zenbakidun EAO.
- 2016/299 Errege Legea, uztailak 22koa, **eremu magnetikoekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2016/07/29ko 182 zenbakidun EAO.

INSHTaren webgunean arautegi gehiago dago eskuragarri:

<http://www.insht.es>

## Lehen sorospenak

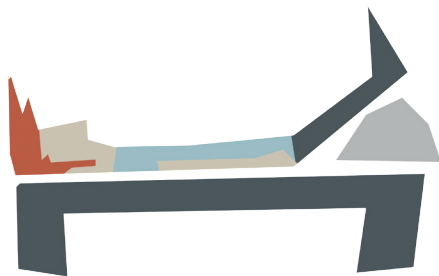
### Zauriak:

- Zauria ur eta xaboiarekin garbitu.
- Ez eman pomadarik.
- Zauria gaza esterilaz estali (inoiz ez kotoiaz).



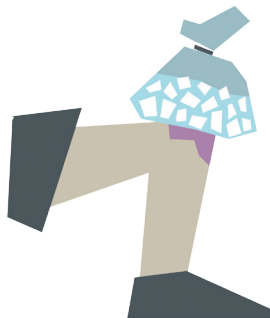
### Zorabioak:

- Zauritua etzan eta hankak igo ieazkiozu bihotz maila gainetik.
- Aireztapen egokia dagoen leku batean egin ezazu eta arropa laxatu iezaiozu.



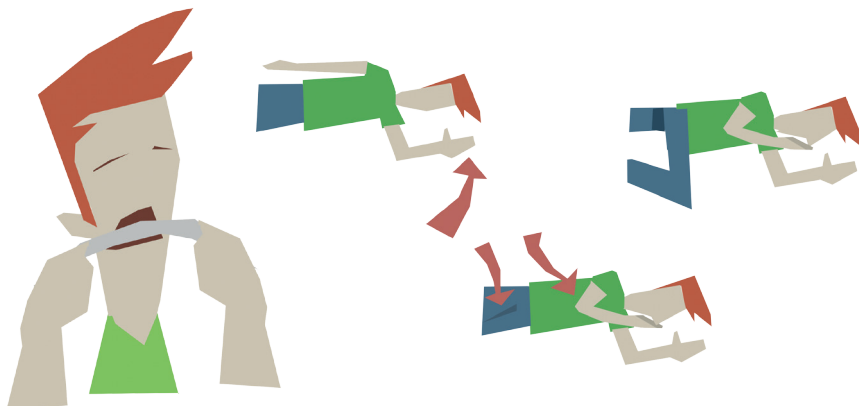
### **Kontusioak:**

- Kolpearen eremuan izotza (inoiz ez zuzenean azalaren gainean, eskuoihal edo oihal bat jarri azalaren eta izotzaren artean) edo oihal hezeak ipini 15 minutuz.
- Ahal bada, kolpearen eremua altxa.



### **Konbultsioak:**

- Kolpatu ezin den eta bere mugimenduak ekiditen ez dituzun une batean kokatu zauritua.
- Segurtasuneko albo-posizioan kokatu ezazu.





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

