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

ADMINISTRACIÓ I GESTIÓ

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

Administració i gestió

Els professionals d'aquest sector desenvolupen tasques de gestió i assessorament adreçades a aconseguir el correcte funcionament d'una empresa o organització. De la mateixa manera que en la resta de sectors, aquests treballadors estan exposats a una sèrie de riscos que cal eliminar, reduir i/o controlar.

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

- Entitats Financeres
- Administració Pública
- Gestories
- Consultories
- Asseguradores

Els treballadors exposats són, entre altres:

- Directors de Sucursal d'Entitat Financera
- Tècnics Superiors en Comptabilitat i/o Finances en general
- Tècnics de Suport en Auditoria i/o Operacions Financeres
- Auxiliar Administratiu
- Assistent de despatxos i oficines
- Tècnic de Recursos Humans
- Agent d'assegurances

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 administració i gestió

RISCOS DE SEGURETAT

- Riscos de caigudes de persones al mateix nivell
- Risc de cops i xocs
- Risc elèctric
- Risc d'incendi

RISCOS ERGONÒMICS

- Exposició a factors ambientals
  - Incomoditat tèrmica
  - Incomoditat acústica
- Manipulació manual de càrregues
- Ús de pantalles de visualització de dades
- Trastorns musculesquelètics

RISCOS PSICOSOCIALS

Riscos i
Mesures Preventives

Riscos de seguretat

RISCOS DE CAIGUDES DE PERSONES AL MATEIX NIVELL

Les caigudes solen produir-se en el pas per zones comunes, fonamentalment per la presència de cables o altres objectes al terra.

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

CABLEJAT D'ORDINADORS

- Assegura't que el cablejat d'ordinadors està canalitzat.
- Connecta el cablejat a l'endoll més proper i situa'l per zones que no siguin de pas.

RISC DE COPS I XOCS

Para especial atenció a portes d'armaris o calaixos oberts i mantingues l'espai net i ordenat en la mesura que sigui possible.

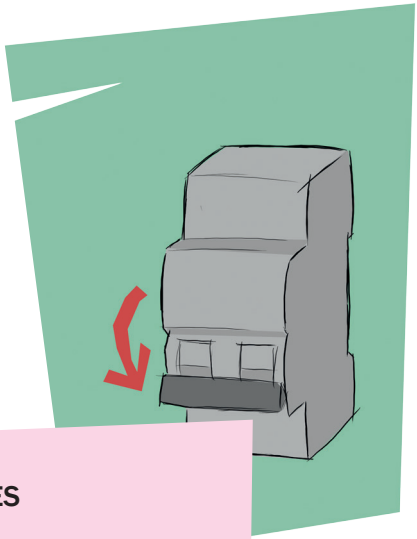
- Mantingues les zones de pas lliures d'objectes i perfectament il·luminades.
- El centre de treball s'ha de mantenir net i ordenat.
- No deixis els armaris o calaixos oberts.
- Protegeix les arestes vives i sortints del mobiliari.

Riscos de seguretat

RISC ELÈCTRIC

Recorda que és important que comuniquis l'existència d'espurnes o indici d'alguna deficiència en les impressores o altres màquines elèctriques que utilitzis.

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



IMPRESSORES I ALTRES APARELLS ELÈCTRICS

- En cas d'avaria, desconnecta la tensió, treu l'endoll i comunica els danys per a la seva reparació.
- No utilitzis els aparells elèctrics amb les mans humides.

RISC D'INCENDI

Per evitar qualsevol conat d'incendi, allunya els materials inflamables o combustibles de qualsevol focus de calor o ignició i, si fumes, fes servir les zones exteriors habilitades a tal efecte.

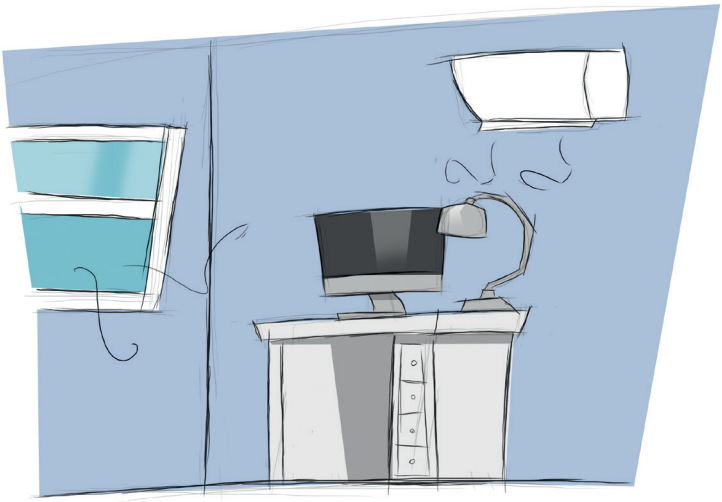
- Està prohibit fumar en les instal-lacions.
- Coneix la fes servirció dels extintors d'incendi adequats a la classe de foc.
- Coneix els cartells exposats amb plànol de localització i el procediment d'evacuació.
- Les sortides d'emergència no s'han de tancar, han de romandre sense obstacles o objectes en les zones de pas que no permetin el seu ús correcte.

Riscos ergonòmics

INCOMODITAT TÈRMICA

Es produeix quan la temperatura interna no es manté dins dels límits fisiològics normals, sense que sigui necessari realitzar ajustaments d'adaptació al medi ambient on es troba el treballador/a.

- Mantingues una ventilació adequada del local.
- Si és necessari, encén 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%.
- Tingues en compte l'opinió de la resta de companys per aconseguir unes condicions agradables per a tots.



INCOMODITAT ACÚSTIC

És el nivell sonor que molesta i que pot pertorbar, produït per equips de treball com fotocopiadores, aires condicionats, telèfons, etc, ocasionats en llocs de treball mal dissenyats o, on hi ha molts treballadors conversant en un únic espai, o espais mal fabricats amb un mal aïllament tèrmic estructural que no protegeix dels sorolls del carrer.

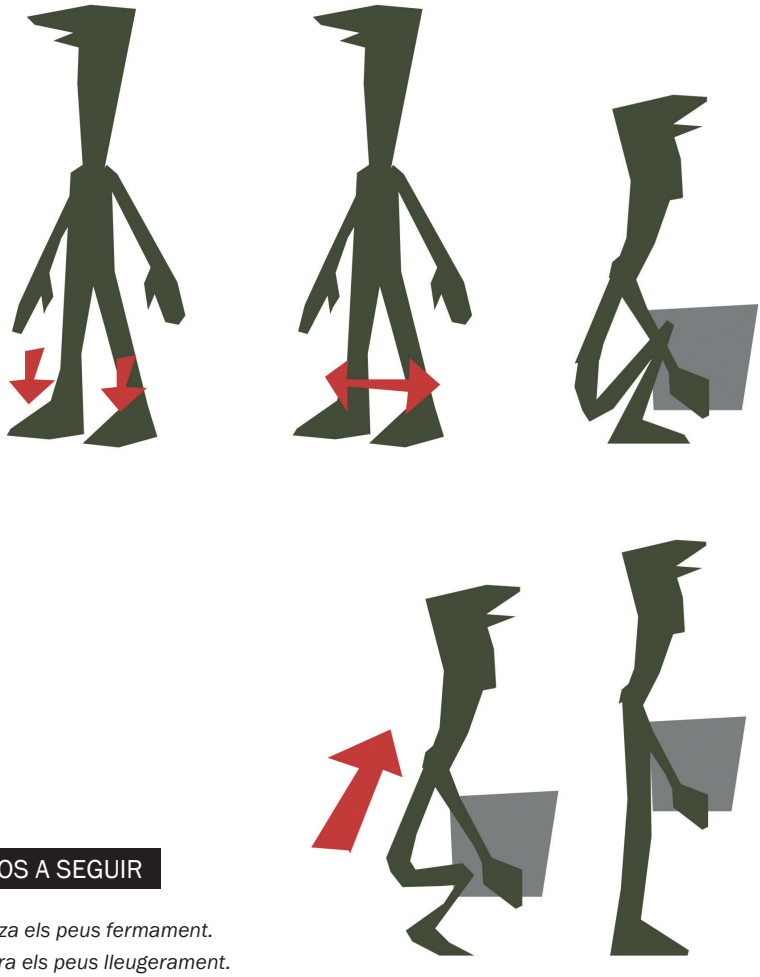
- Regula el timbre del teu telèfon perquè no resulti molest quan et truquin.
- Evita crits o tons aixecats de veu quan et comuniquis amb altres persones.
- Desplaça't a un espai tancat on no puguis molestar als teus companys.
- Intenta treballar en una zona independent quan hagis d'fes servirr dispositius, com servidors i aparells elèctrics, el soroll dels quals pot resultar molest.

Riscos ergonòmics

Per evitar riscos en la manipulació manual de càrregues segueix les diferents fases que a continuació es detallen. A més a més, dedica uns minuts per revisar que el mobiliari (taules, cadires, etc.) no pugui causar-te cap trastorn musculesquelètic i regula la pantalla de visualització de dades per evitar la fatiga visual. 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:



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*

Riscos ergonòmics

L'ús de pantalles de visualització de dades i altres dispositius electrònics pot produir fatiga visual.

ÚS DE PANTALLES DE VISUALIZACIÓ DE DADES

- Col·loca la pantalla a uns 40 cm de distància i la part superior de la pantalla a l'altura dels ulls.
- Fes servir el reposacanells del teclat.
- Treballa amb la mà recolzada sobre el ratolí, el canell recte i el colze recolzat sobre la taula formant un angle de 90°.
- Fes servir un porta documents quan la tasca principal consisteixi en passar pàgines.
- Gradua la brillantor i el contrast mitjançant els comandaments de la pantalla.
- Col·loca la pantalla de manera que la llum incideixi lateralment.

Els trastorns musculesquelètics solen derivar-se de la manipulació manual de càrregues, de postures mal adquirides i de moviments repetitius, principalment.

TRASTORNS MUSCULESQUELÈTICS

- Mantingues el cos dret sempre per prevenir deformacions de la columna.
- Evita els girs i inclinacions importants del tronc cap endavant o cap als costats.
- Canvia de posició amb freqüència per evitar la fatiga física.

MOBILIARI

- Assegura't que la taula tingui les dimensions adequades per a la realització de la tasca. Aquestes són: 160 cm d'amplada per 80 cm d'altura i 100 cm de fons.
- Respecta un espai lliure de 60 cm per a les extremitats.
- Regula el seient de la teva cadira en altura i inclinació i fes servir el reposabraços en cas que existeixi.
- Fes servir un reposapeus quan, en ajustar la cadira a l'altura de la taula de treball, les cames quedin penjades.

Riscos psicosocials

Una mala planificació de les tasques a realitzar o la pressió a què pots estar sotmès per assolir els objectius marcats són diversos exemples d'aquest risc.Si aquestes condicions són deficitàries, poden tenir lloc a:

- 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 servirció 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 servirció 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 681/2003, de 12 de juny, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors exposats als riscos derivats **d'atmosferes explosives** en el lloc de treball. BOE núm. 145 de 18/06/2003.
- 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 **camps electromagnètics**. BOE núm. 182 de 29/07/2016.

Més normativa disponible a la web de l'INSHT:

http://www.insht.es

Primers auxilis

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

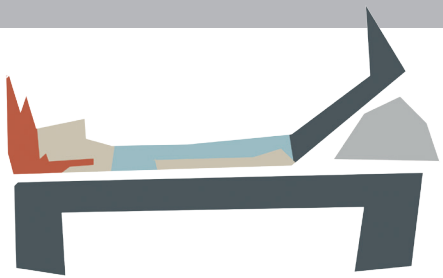
Cremades:

- 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)

Desmais:



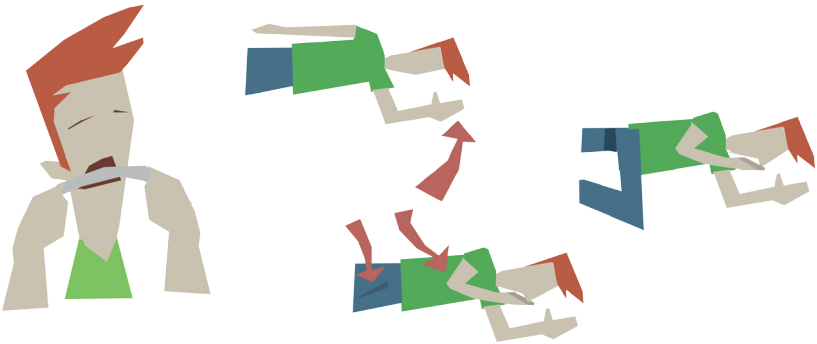
- Tomba a l'accidentat i aixeca-li els peus per sobre del nivell del cor
- Fes-ho en un lloc amb bona ventilació i afluixa-li la roba

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