



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



Laneko Arriskuen Prebentziorako Oinarrizko Eskuliburua
NEKAZARITZA



Diseinu eta burutze lanak:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
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 konsolidazioa 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 kontzientziazio 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 hurrengoa 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

Nekazaritza

Nekazaritza sektorean langileek arrisku garrantzitsuen eraginpean egotera ematen dituzten jarduera ugari egiten dituzte, gainera sektoreko lanaren behin-behinekotasunaren eta makina, erraminta eta produktu ezberdinen erabileraren eraginpean daude.

Nekazaritza sektoreko arrisku aipagarrienak nekazaritza-ibilgailuen iraulketa eta kolpatze arriskuak dira eta lan ekipoen atal mugikorrek harrapatze eta ebakitzeak, gehien lesionatutako gorputz atalak besoak eta eskuak izanik.

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

- Nekazaritza-ustategiak
- Abeltzaintza-ustategiak
- Nekazaritza eta abeltzaintzako ustategiak
- Baso eta oihaneko lanak
- Lorezaintza

Eraginpean dauden langileak honakoak dira, besteak beste:

- Nekazariak
- Abeltzainak
- Baratzezainak
- Frutazainak
- Produktu fitosanitarioen aplikatzaileak
- Traktore-gidariak
- Lorezain eta Motozerra-lariak

Berezko arriskua duten gehien erabilitako ekipoak honakoak dira:

- Nekazaritza ibilgailuak eta atoiak: traktoreak, uzta-makinak, etab.
- Nekazaritza makina eta ekipoak: segamakinak, atoiak, palak, pikotxak, etab.
- Abeltzaintza makina eta ekipoak: lasto pikatzaileak, konpost irauligailuak, etab.
- Baso-laneko makina eta ekipoak: motozerrak, etab.
- Lorezaintzako ekipo osagarriak: sasi-garbitzeko makinak, belarra mozteko makinak, kimatze artaziak, etab.

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.



Laneko arriskuak Nekazaritzan

SEGURTASUN ARRISKUAK

- Trafiko istripu arriskua
- Kolpatze edo zapaltze arriskua
- Iraulketaren arriskua
- Pertsonen erorketa arriskuak
 - Maila bereko erorketa
 - Maila ezberdineko erorketa
- Kolpe eta talka arriskuak
- Harrapatze arriskuak
- Partikulen proiektzio arriskua
- Ebakitze arriskuak
- Pisuaren ondoriozko objektuen erorketa arriskua
- Arrisku elektrikoa
- Sute arriskua
- Eztanda arriskua
- Asfixia arriskua
- Animalien hozkada arriskua
- Kontaktu arriskua
 - Agente kimikoen kontaktua
 - Kontaktu termikoa (erredurak)

HIGIENE ARRISKUAK

- Substantzia toxiko edo narritagarriekiko esposizioa
- Agente biologikoekiko esposizioa
- Zaratarekiko esposizioa
- Dardarekiko esposizioa
- Ingurune-baldintzekiko esposizioa

ERGONOMIA ARRISKUAK

- Zamen esku-maneia
- Indar eta mugimendu errepikakorrak

ARRISKU PSIKOSOZIALAK

**Arrisku eta
Prebentzio Neurriak**

Segurtasun arriskuak

TRAFIKO ISTRIPU ARRISKUA

Finka batetik bestera joatean trafiko istripurik ez izateko oinarrizko zirkulazio arau batzuk errespetatu behar dituzu.

- Nekazaritza-traktoreak gidatzen dituzunean bi galgak kateatu, hauen mugimendua solidarioa izan dadin eta ibilgailuaren bi aldeek batera galgatu dezaten.
- Ispilu eta atzerako ispilu guztiak araudiaren arabera izan itzazu.
- Nekazaritza-ibilgailuaren mantentze sakona egin ezazu.
- Zuhurtziaz gidatu eta segurtasun uhala erabili.
- Trafiko ugari duten bideak ekidin itzazu.

KOLPATZE EDO ZAPALTZE ARRISKUA

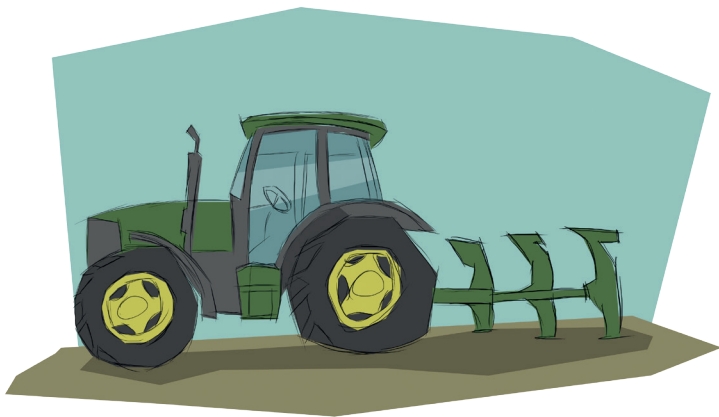
Nekazaritza-ibilgailu edo makineriaren kolpatze edo zapaltze arriskua hilgarria izan daiteke, neurri prebentibo batzuk kontuan izan behar dituzu, nahiz nekazaritza-ibilgailuen gidaria edo oinezkoa izan.

- Makineriaren atzean ez jarri. Kokatu zaitez aurrealdean, zehar eran eta ikusgai.
- Zuhurtziaz gidatu uhala erabiliz eta ibilgailuko ateak itxirik daudela, bidaiari-lekutik irten eta ibilgailu berak kolpatzea ekiditeko.
- Ibilgailuen atzera martxa zarata eta birakaria bezalako argi eta seinaleak egiaztatu.
- Atoia argi adierazle eta seinale islatzaileez seinaleztatu.
- Aldian behin ibilgailuaren funtsezko atalak (direkzioa, galgak, enbragea, etab.) berrikusi.
- Edozein maniobra hasi aurretik era egokian adierazi ezazu.
- Ibilgailua geldirik egonda baieztatu ezazu lan egin beharreko eremuan inor ez dagoela.

IRAULKETA ARRISKUA

Traktore, uzta-makina edo beste nekazaritza-makinen erabilera egokia ez bada egiten iraulketa arriskuaren aukera handitu daiteke.

- Gurpilen artean ahal bezain bide zabalera gehiena erabili.
- Grabitate zentroa jaitsi: kontrapisu, lanabesen lotura puntua ahal bezain behean.
- Ibilgailuaren abiadura bidearen klase eta egoerara moldatu.
- Jaitsieretan abiadura motzena erabili.



TRAKTORE, UZTA-MAKINA, ETAB.

- Malda txikiko lur-eremuetatik gidatu.
- Arreta handiz jokatu lanabesen akoplamenduarekin: lanabesaren lotura puntua ahal bezain behean erabili eta aurreko ardatza lastatu.
- Ibilgailuek iraulketen aurkako babes estruktura instalatua (ROPS) izan behar dute.

Segurtasun arriskuak

Erorketak maila berdinean edo ezberdinean izan daitezke. Arreta berezia jarri nekazaritza-ibilgailuetatik igo eta jaistean.

MAILA BEREKO ERORKETA

- Estropezuak ekiditeko, lantokia txukun eta garbi mantendu ezazu.
- Likidoen isuri edo itokinak berehala garbitu.
- Erabileran ez dauden eta igarobideak oztopa ditzaketen erraminta edo elementuak erretiratu.
- Kontu izan zamak alde batetik bestera garraiatzean ikusmena ez zailtzen.
- Ez lasterka egin, oinez ibili.
- Zoru ez labaingarria duten oinetakoak erabili.
- Arreta berezia jarri irregulartasunak aurkezten dituen lur-eremuetan.



MAILA EZBERDINEKO ERORKETA

- Erabili itzazu estribu eta heldulekuak traktore, uzta-makina, ereiteko makina eta beste nekazaritza-makineriara igo eta jaisteko.
- Ez garraiatu pertsonarik nekazaritza-ibilgailu ezta atoietan, soilik fabrikatzaileak horretarako egindako lekuetan.
- Ez zaitez golde, jorratzaile edo areen gainean igo hauengan pisu gehiago jarri behar denean.

NEKAZARITZA-IBILGAILUETARA SARTZEA

- Ibilgailua guztiz geldirik dagoela igo eta jaitsi.
- Hiru gorputz-adar irmoki kokatuta dituzula jaitsi ibilgailutik.
- Eskilara-mailak eta oinetakoen zorua erorketa ekar dezaketen lokatz edo beste materialetatik garbitu.

KOLPE ETA TALKA ARRISKUAK

Landan arriskua materiala bilduta dagoen guneetan, lan makinan edo ekipoen hurbiltasunean, adarrak bezalako eroritako objektuetan edo inguruko animalietan sor daiteke.

- Igarobideak garbi eta argizatuta manten itzazu.
- Lantokiak garbi eta txukun egon behar du.
- Distrazioak eta presak ekidin, batez ere makinetatik gertu zaudenean.
- Animalien inguruan bazaude mugimendu leunak egin beldurtu ez daitezen eta ostikada bat eman ez diezazuten.

Segurtasun arriskuak

HARRAPATZE ARRISKUAK

Traktore, uzta-makina, ereiteko-makina eta abar bezalako nekazaritza-ibilgailuen erabileran txirrikak, engranajeak, transmisioak, eta abar bezalako elementu mugikor ugari daudela kontuan izan behar duzu.

- Makina bakoitzean fabrikatzaileak adierazitako segurtasun arauak jarrai itzazu.
- Ez maneiatu makinen segurtasun babeskiak ezta gailuak.
- Larrialdi kasuan makina geratzea ahaltzen duen etengailua existitzen den ikusi.
- Ez egin mantentze lanik makina itzalita ez badago.
- Lan bakoitzean beharrezkoak diren eta CE markaketa duten banakako babes-ekipoak erabil itzazu.
- Lan-arropa estua jantzi, eta ez erabili makinetan harrapatuta gera daitezkeen eskumuturreko, kate edo bestelako objekturik.

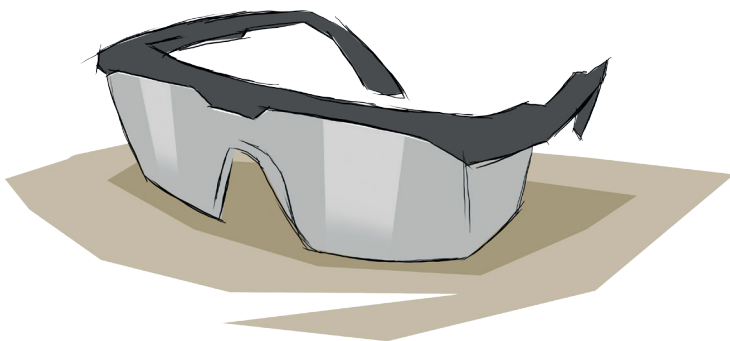
TRAKTORE, UZTA-MAKINA, EREITEKO-MAKINA, ETAB.

- Traktore, uzta-makina, ereiteko-makina eta abarren ageriko txirrika, engranaje eta transmisioekin arreta berezia izan.
- Ez zaitetz traktorearen transmisio ardatz gainetik pasa martxan dagoenean.
- Ez libratu ongarri eta ale banatzaileak martxan daudenean.
- Lanabesak lotzeak, ez zaitetz lanabesaren eta traktorearen artean jarri. Traktoreak geldirik eta galgak jarriak dituela egon behar du.
- Behin traktorearen indar hargunea konektatua izan dela, ez da inor egon behar eremu horretan. Izan eta egoera onean mantendu bere babeskiak.

PARTIKULEN PROIEKZIO ARRISKUA

Ez ezazu ahaztu begiak oso sentiberak direla partikulen proiektzioarekiko eta ondorioak larriak izan daitezkeela. Arriskua ekiditeko arreta berezia jarri nekazaritza-makinen inguruetan eta nekazaritza-ekipoen erabileran zehar.

- Ez erretiratu makinen babeskiak.
- Betaurrekoak bezalako CE, markaketa duten banakako babes ekipo erabil itzazu.
- Ez zaitetz nekazaritza-makinen atzeko aldean kokatu.
- Egun haizetsuetan lan egitea ekidin.



Segurtasun arriskuak

EBAKITZE ARRISKUA

Arretaz erabili eta distrazioak ekidin ebakitze operazioetan erabiltzen diren fresatzeko makina, biltzaile, ereiteko makina eta abar bezalako makinaren erabileran.

- Makinak fabrikatzailearen argibideak jarraituz erabili eta ez itzazu erraminta zorrotz edota ebakitzailerak eginda dauden erabilera ez den beste edozerretarako erabili.
- Lan bakoitzean beharrezkoak diren eta CE markaketa duten banakako babes-ekipoak erabil itzazu.
- Fabrikatzaileak aurreikusita ez badauka, ez itzazu erregulazio, mantentze edo konpontze lanak egin ekipoak martxan daudelarik.

FRESATZEKO MAKINA, BILTZAILE, EREITEKO MAKINA, ETAB.

- Ez sartu eskuak jardunean dauden makinetan libratzen saiatzeko.



OBJEKTUEN ERORKETA ARRISKUA

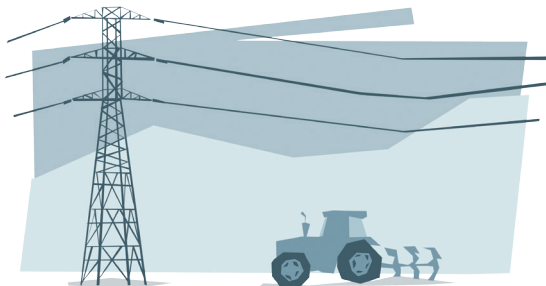
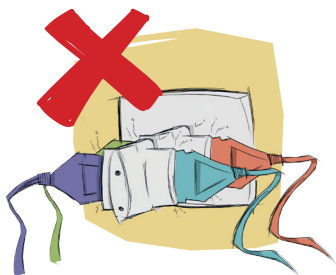
Erori daitezkeen objektuak batez ere lanabesak eta bildutako materialak dira.

- Ez pilatu material astunik era ez seguru batean.
- Ez kokatu zamatutako atoiaren ondoan.
- Lanabesen eta mantenuan dauden makinaren pisuaren ondoriozko erorketa ekidin altzagarri eta euskarriak edo euste elementu egokiak erabiliz.

ARRISKU ELEKTRIKOA

Arrisku elektrikoa era askotan azaldu daiteke. Horregatik, nekazaritza-ibilgailuen mantentze lanetan eta linea elektrikoaren inguruetan eginiko lanetan arreta bereziaz jokatu behar da.

- Korrante entxufeetan lapurren erabilpena ekidin ezazu.
- Ez zirkulatu traktorearekin ekaitza dagoenean eta ez zaitez zuhaitz bakandu edo hariteria elektrikoaren ondoan babestu.
- Segurtasun distantzia mantendu linea elektrikoekin makineriarekin zirkulatzen duzunean edo luzera handiko objektuak maneiatzean (adibidez nekazaritzako ureztatze hodiak)



NEKAZARITZA-IBILGAILUEN MANTENUAS

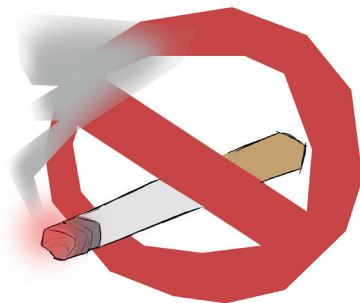
- Bateria aldaketa lanak betiere ibilgailua geldirik dagoela egin itzazu, lehenik borne negatiboa deskonektatuz eta berau azkenik konektatuz.
- Nekazaritza-ibilgailuek elektrizitate estatikoaren lurrera-deskarga gailua dutela egiaztatu ezazu.

Segurtasun arriskuak

SUTE ARRISKUA

Sute arriskuari buruz, nekazaritza-ibilgailuen erabileran, ekipoen mantenuan, landare hondakin erretzean eta erabilitako gai sukoien erabileran neurri batzuk kontuan izan behar dira.

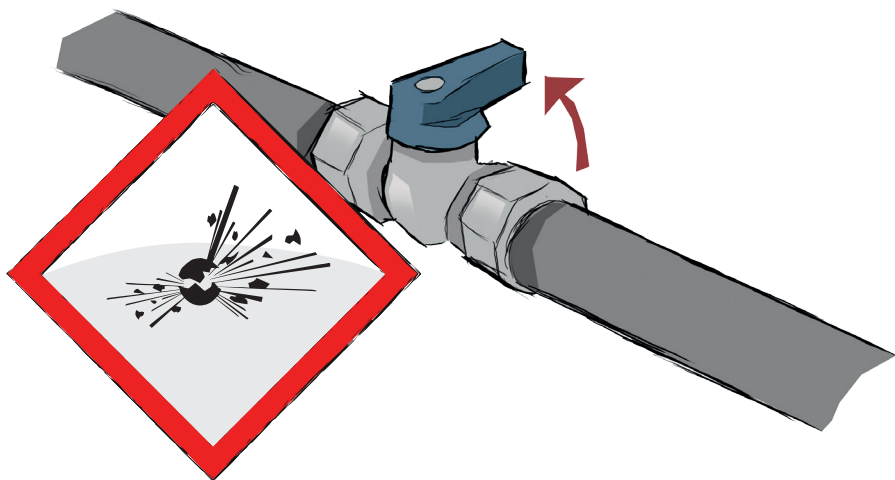
- Ez ezazu traktorea material sukoien ondoan utzi.
- Lanaldia amaitu ostean makina laboratutako gunetara mugitu.
- Betiere erregai depositua motorra geldirik dagoela bete.
- Makinen atal beroen inguruan erregai eta lubrikatzaileen nahigabeko jariora ekidin.
- Motorrak eta ihes-hodiak koipe, olio jario eta erregaietatik garbi mantentzen itzazu.
- Aldian behin makinen igurzketan ataletatik hauts, belar eta landare hondakinak kendu.
- Erreketak ezarritako neurriak jarraituz egin.
- Kimatze hondakinak leku egokietatik at erretzea ekidin ezazu.
- Su klase bakoitzera egokitzen diren su-itzalgailuak kokatu itzazu, suteen aurkako ekipoak era egokiak mantentzen itzazu eta aldian behin itxurazko ebakuazio araketak egin.
- Depositua betetzean argiak eta irratia itzalirik mantendu, ez erre eta ez erabili mugikor edo antzeko gailu elektronikorik.



EZTANDA ARRISKUA

Eztanda arriskua duten guneak aurki ditzakegu pentsu siloen barruan, non zereal hautsen presentzia dela eta atmosfera lehergai bat sortzen den eta erabilitako agente kimikoen maneiu edota bilketa guneetan.

- Ez zaitez gela edo klasifikatutako guneetara baimenik gabe sartu.
- Segurtasun Datuen Fitxan eta erabilitako produktuen etiketetan azaltzen diren maneiu eta bilketari buruzko neurriak errespetatu itzazu.
- Anomaliaren bat antzeman ezker, jakinarazi.



Segurtasun arriskuak

ASFIXIA ARRISKUA

Asfixia arriskua batez ere simaur eta minda biltegien barruan izaten da, beraz, arreta handiz jokatu eta argibide batzuk kontuan izan.

SIMAU EDO MINDA BILTEGIAK

- Ez sartu inoiz bakarrik barrura.
- Biltegia hutsik dagoela eta gutxienez 24 orduko aireztatzea egin dela egiazta ezazu.
- Uneoro kanpoaldetik zaintza izan.
- Aireztapenaren kontrol sakonak eta barne atmosferaren analisi etengabea egin neurketa ekipo espezifikoekin.
- CE markaketa duten banakako babes ekipoak eta segurtasun argizatze mugikorra erabili itzazu. Beharrezkoa bada arnaste ekipo autonomia erabili.

ANIMALIEN HOZKADA ARRISKUA

Kontrolatzeko arrisku zaila da, baina berau gertatzeko probabilitatea gutxitzen duten gomendio batzuk daude.

- Zuhurtasunez maneiatu animaliak eta argi izan beraien jarrera ezin dela aurretik jakin. Arreta berezia jarri isolamendu, gaixotasun edo zauri edo zelo edo erditze ondoko denboraldietan.
- Animaliangana aurrez joan, horrela ez dira harrituko ez mehatxatuta sentituko eta ostikadak ekidingo dituzu.

Kontaktu arriskuak sor daitezke desinfektatzaileak bezalako agente kimikoekin edo txertoen maneiuaren bitartean eta kontaktu termiko edo erreduran ongarri lehorrekin.

AGENTE KIMIKOEN KONTAKTUA

- CE markaketa duten banakako babes-ekipoak izan eta erabil itzazu, hauen argibideak eta produktuen segurtasun datuen fitxa jarraituz.
- Ebaki eta zauriak lotailu iragazgaitzez estali.
- Ez itzazu produktuak maneiatu ez baduzu Autonomia Erkidegoko agintari eskudunak igorritako maneiatzaile txartela.

DESINFEKTATZAILEAK, TXERTOAK, ETAB.

- Produktuak jatorrizko ontzietan eta apalategietan ordenatuta jaso.
- Lokal berezietan bildu produktuak.

KONTAKTU TERMIKOA (ERREDURAK)

- Erabiltzen ari zaren makinaren fabrikatzaileak emandako argibideak jarraitu nahigabeaz gune izugarri berorik ez ukitzeko.
- Jardunean dauden makinak atal mugikorrekina kontaktua ekidin.

UZTONDOEN ERRETZEA

- Ez egin erreketarik haize indartsuekin.
- Erretze ordenatu eta baimendua egiteko zure erkidegoko neurriak jarraitu.

Higiene arriskuak

Esposizioak ongarriak bezalako agente biologikoekikoa, pestizida bezalako substantzia toxiko edo narritagarriekikoa, makina edota nekazaritza-ekipoen zarata edo dardarekikoa eta aterperik gabeko jarduera izatean muturreko temperaturekikoa izan daitezke.

SUBSTANTZIA TOXIKO EDO NARRITAGARRIEKIKO ESPOSIZIOA

- Lanean lurrun organiko kaltegarriak agertu ezker, ekidin hauen inhalazioa.
- Ez itzazu nahasi gas kaltegarriak sortu ditzaketen produktuak bateraezinak.



PRODUKTU FITOSANITARIOAK

- Fabrikatzailearen argibideak jarraitu pestizida mota guztietan (herbizida, fungizida, intsektizida), edo izurriak kontrolatzeko erabilitako beste gaiak.
- Lan bakoitzerako egokiak diren CE, markaketa duten arnasketa babeskiak erabil itzazu.

AGENTE BIOLOGIKOEKIKO ESPOSIZIOA

- Hondakinen deuseztatze egokia egin.
- Putzu edo ubide edangarrietatik gertu ez ezazu simaurrekin lan egin.
- Lan-arropa egokia eta jarduerarako bakarrik dena erabili.



ONGARRIAK

- Ez ongarritu eurite indartsuak edo eurite denboraldiak espero badira.
- Ongarri naturalen maneian gomazko edo beste material iragazgaitzeko eskularru eta bota altuak erabili.

GAIXOTASUNEN ONDORIOZKO INFEKZIOA

- Animalien txertatze kanpainak errespetatu itzazu.
- Instalazioak garbitasun eta osasungarritasun egoera hobereanean mantentzazu.

Higiene arriskuak

ZARATAREKIKO ESPOSIZIOA

- Esposizio denbora gutxitu lanaldien bitartez.
- Entzumen babesak eraman eta beharrezkoa bada erabil itzazu, nahiz eta hauek erabilera ez izan nahitaezkoa.



DARDAREKIKO ESPOSIZIOA

- Bibrazio intentsitate baxua duten ibilgailu eta beste garraiobideak aukeratu.
- Dardaren-aurkako eserlekuak dituzten ibilgailuak erabili.
- Prozesua ahal den neurrian eraldatu erraminta bibrakorrak ekidinez.
- Aldian behin piezak berrikusi eta doitu itzazu bibrazio ekiditeko.

INGURUNE-BALDINTZEKIKO ESPOSIZIOA

- Ura sarritan edan.
- Itzaletako atsedendientzako lekuak aurreikusi.
- Agerian geratzen diren gorputz zatien eguzkiarekiko esposizioa ekidin.

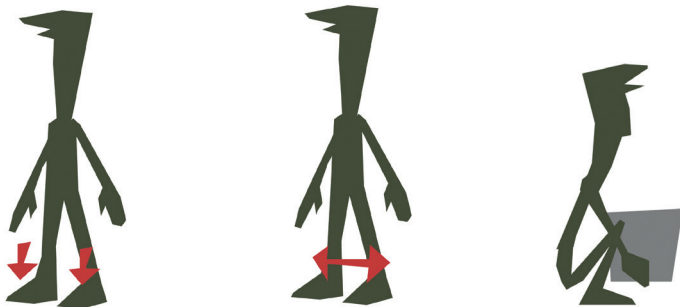


Ergonomia arriskuak

Arreta jarri zamen esku-maneiua egitean jarraitu beharreko pausuei eta gorputz-jarrera behartuak eta mugimendu errepikakorrak ekidin. Ez egin gorputzarekin mugimendu bortitz ez beharturik eta sarritan 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 belauenen eta sorbalden artean kokatu.
- Zamen maneiua eskuz egitean honako jarraibideak kontuan izan itzazu:



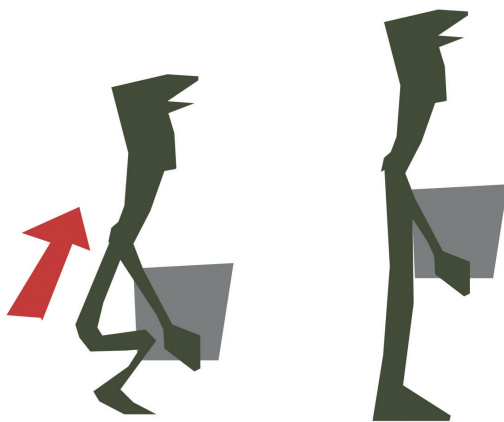
JARRAIBIDEAK

1ª Oinak irmoki jarri.

2ª Oinak zertxobait banandu.

3ª Aldaka eta belauak tolestu zama hartzeko.

Ergonomia arriskuak



*4ª Bizkarra zuzen duzula,
zama altxa.*

*5ª Zama gorputzetik ahal
bezain gertuen mantendu.*

INDAR ETA MUGIMENDU ERREPIKAKORRAK

- Denbora tarte bat eskaini lan-baliabideei, posizio eroso eta erabilgarriena aurkitzeko.
- Lan errepikakorretan atseden txikiak egin.
- Ezohiko esfortzua sor dezaketen gorputza jarrerak ekidin.

Arrisku psikosozialak

Eginkizunak gaizki antolatzea, bilera edo bisita garrantzitsu batek sortutako estresa edo zehaztutako helburuak lortzearen presio eraginpean egotea dira arrisku honen adibideetako batzuk. Baldintzak defizitarioak 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 zaitez 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 zaitez, 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 zaitez deskantsu gehigarri batekin konpentsatzen, horrela, bizitza familiarra, pertsonala eta laneko bizitza adostu ahal izango dituzu.
- Lanaren monotonia ekiditeko, atsedenaldiak egin edo eginbeharra 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 neurriei buruzkoa. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/488 Errege Legea, apirilak 14koa, **datuen bistaratze-pantailekin** lan egitearen segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriei 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 neurriei 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 dituen. 1997/08/07ko 188 zenbakidun EAO.
- 1997/1627 Errege Legea, urriak 24koa, **eraikuntza lanetan** segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriak ezartzen dituen. 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 dituen. 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 dituen. 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>



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO