



GOBIERNO
DE ESPAÑA

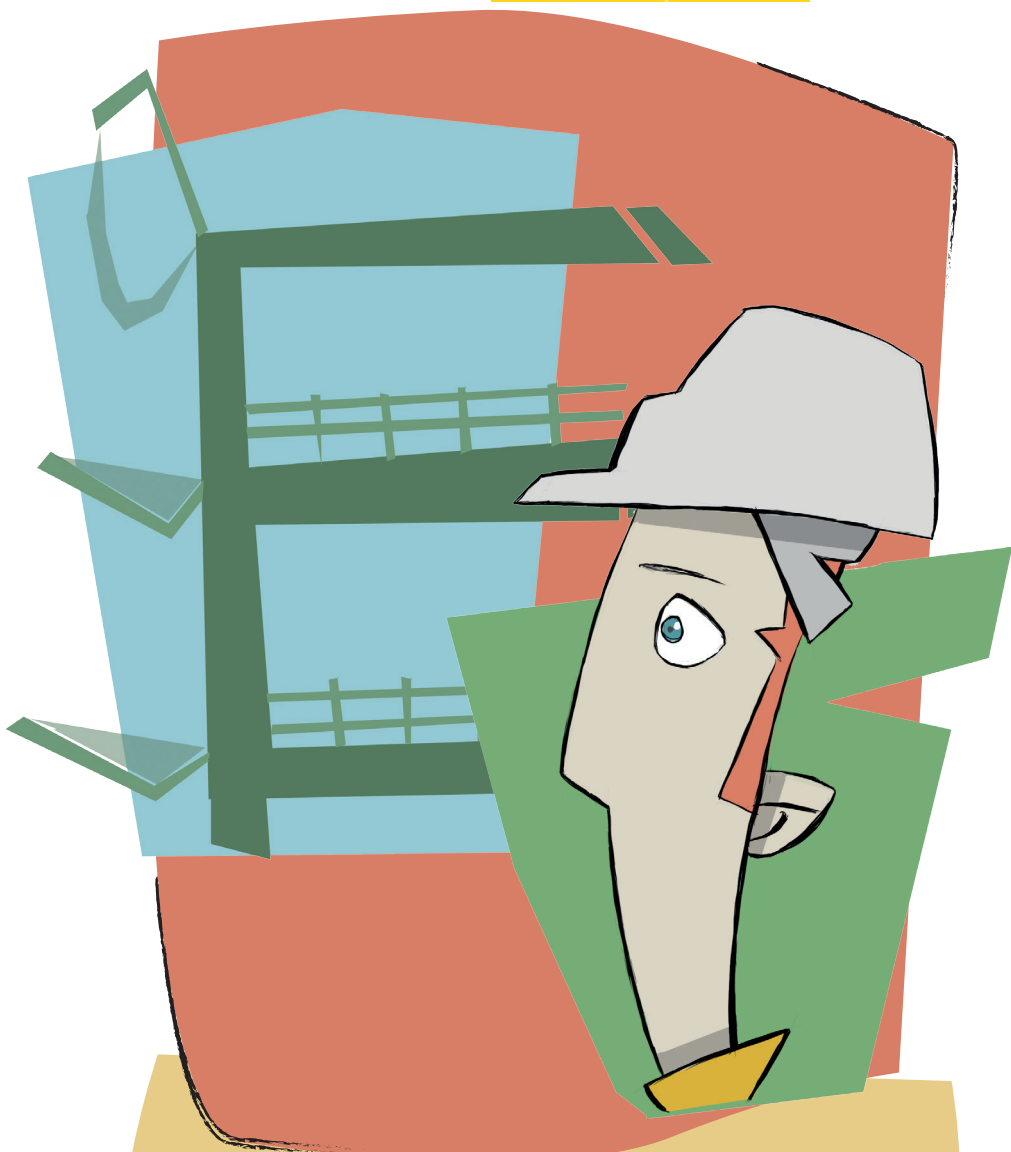
MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

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

EDIFICACIÓN E OBRA CIVIL



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

Edificación e obra civil


No sector da construción existen numerosos factores que dificultan unha xestión correcta da prevención, como a temporalidade dos traballos, a subcontratación de empresas e as propias características dos traballos, que en moitos casos supoñen un risco alto e requiren de formación específica.

Neste sector agrúpanse os traballadores de empresas dedicadas ás seguintes actividades en obras de construción ou enxeñería civil:

- Obras novas de construción
- Reparacións e mantemento de instalacións
- Restauración e rehabilitación de edificios

Os traballadores expostos son, entre outros:

- Administrativo de obra
- Auxiliar de laboratorio
- Auxiliar de topografía
- Xefe de Obra
- Mecánico
- Técnico de prevención en obra
- Topógrafo
- Albanel
- Carpinteiro de aluminio, metal e PVC
- Carpintero de madeira
- Cerralleiro
- Chapista industrial
- Colocador de azulexo
- Colocador de cachotería
- Colocador de pavimentos lixeiros
- Colocador de prefabricados
- Colocador de teitos técnicos
- Conductor de camión
- Cristaleiro
- Electricista
- Encofrador
- Escaiolista/xesista
- Ferrallista
- Fontaneiro
- Operador de guindastre
- Implantador de medidas de seguridade
- Instalador de calefacción e ACS
- Instalador de gas
- Instalador de impermeabilizacións
- Mantedor/mecánico industrial
- Montador de estruturas metálicas
- Operador de maquinaria
- Pintor sinalista OC
- Pintor/empapelador
- Pulidor e abrillantador de chans
- Revocador revestidor/estuquista
- Peón



Os principais equipos empregados con riscos asociados son os seguintes:

- Maquinaria de movemento de terras, escavación, pozos, traballos subterráneos e túneles (tractores, cargadoras, retroescavadoras, tuneladoras, dúmper, carretillas automotoras, manipuladoras telescópicas etc.)
- Plataformas elevadoras, estadas, pasarelas, escaleiras de man e outros equipos para traballos temporais en altura
- Guindastres torre desmontables, móbiles, autopropulsados etc.
- Aparatos elevadores e accesorios de izado

As actividades que se poden desenvolver nunha obra de construción son:

- Escavación
- Movemento de terras
- Construción
- Montaxe e desmontaxe de elementos prefabricados.
- Acondicionamento ou instalacións
- Transformación
- Rehabilitación
- Reparación
- Desmantelamento
- Derrubamento
- Mantemento
- Conservación-Traballos de pintura e de limpeza
- Saneamento

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 en edificación e obra civil

RISCOS DE SEGURIDADE

- Risco de atropelo
- Risco de envorcadura
- Risco de proxección de partículas
- Riscos de caídas de persoas
 - Caída ao mesmo nivel
 - Caída a distinto nivel
- Risco de golpes e choques
- Risco de atrapamento
- Risco de corte
- Riscos de caída de obxectos
- Risco eléctrico
- Risco de incendio
- Risco de explosión

RISCOS HIXIÉNICOS

- Contacto con substancias químicas
- Exposición a substancias tóxicas ou irritantes
- Exposición ao ruído
- Exposición ás vibracións
- Exposición a condicións ambientais

RISCOS ERGONÓMICOS

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

RISCOS PSICOSOCIAIS



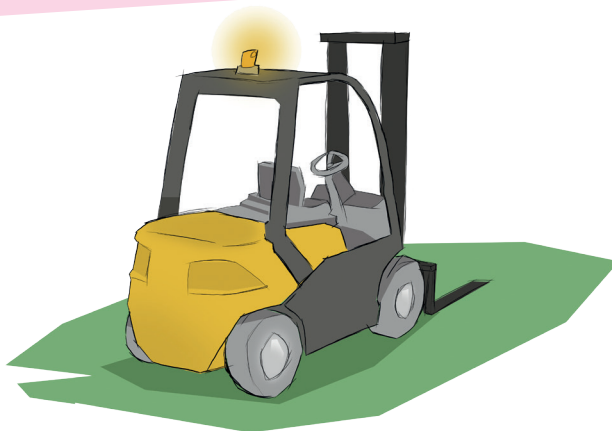
**Riscos e
Medidas Preventivas**

Riscos de seguridade

RISCO DE ATROPELO

Non esquezas que hai circulación de maquinaria que pode provocar un atropelo a calquera traballador que se desprace no interior da obra.

- Utiliza maquinaria dotada de avisadores acústicos e luminosos cando se utilice marcha atrás.
- Dispón de chalecos de seguridade para resultar visíbel no interior da obra.
- Non te sitúes detrás da maquinaria. Colócate sempre diante de forma oblicua e de maneira visíbel.
- Conduce de maneira prudente.
- Desconecta a maquinaria e quita as chaves do contacto ao abandonar o posto de traballo.
- Durante a programación da obra, ten en conta a circulación peonil e de vehículos dentro desta.
- Circula polas zonas delimitadas ou establecidas para o paso de persoas.



RISCO DE ENVORCADURA

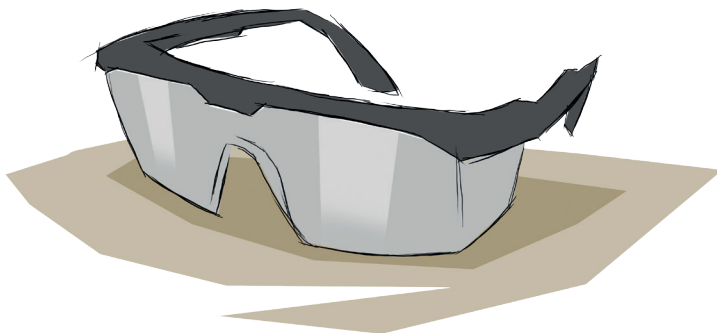
É moi importante respectar as normas de uso nas máquinas utilizadas en movemento de terras ou calquera outra operación.

- Mantén a distancia de seguridade ao bordo de gabias e fosos.
- Extrema a precaución nas fases de movemento de terras e de escavación.

RISCO DE PROXECCIÓN DE PARTÍCULAS

Non esquezas que os ollos son moi sensíbeis á proxección de partículas e que as repercusións son importantes. Para evitalo usa sempre lentes de seguridade.

- Usa as lentes de seguridade.
- Extrema as precaucións no uso de ferramentas manuais.



Riscos de seguridade

As caídas poden producirse ao mesmo ou a distinto nivel. Presta especial atención cando uses escaleiras de man, estadas e plataformas elevadoras móbiles de persoal.

CAÍDA AO MESMO NIVEL

- Para evitar tropezóns, elimina a sucidade, papeis, po, derramos e lixo da zona de traballo.
- Presta atención aos bordos de zapatas ou outros elementos que estean elevados respecto do nivel do chan.
- Limpa derramos ou goteos de líquidos de maneira inmediata.
- Retira as ferramentas e outros elementos que non se estean utilizando e entorpezan o paso.
- Ten coidado de non dificultar a visión ao transportar cargas dun sitio a outro.
- Non corras, camiña despacio.
- Usa calzado de seguridade en toda a obra.



CAÍDA A DISTINTO NIVEL

- Respecta as protección colectivas instaladas e se detectas a ausencia, rotura ou fallo dalgunha delas, comunícao inmediatamente.
- Extrema as precaucións no uso de estadas, montacargas, escaleiras etc.

ESCALEIRAS DE MAN PARA ACCESO A ZONAS ELEVADAS

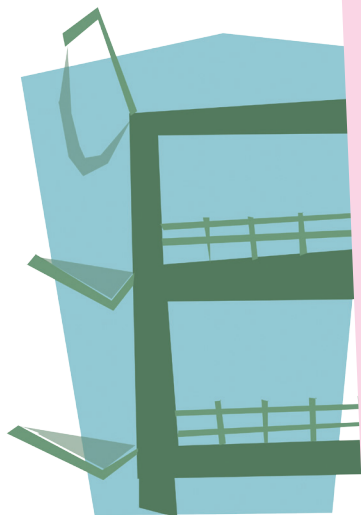
- Cando uses escaleira de man, asegúrate de que teñen apoios antiesvarantes e presta atención ao ángulo de colocación e á forma de utilización.
- Ás escaleiras de man hai que subir con precaución, situarse fronte a elas e agarrarse coas dúas mans.
- A parte superior da escaleira sobrepasará nun metro a cota de desembarco.

ESTADAS

- Accede adecuadamente ás plataformas de traballo (a través das escaleiras integradas ou módulos de escaleiras instalados para tal efecto).
- Usa estadas debidamente montadas para os traballos temporais en altura.
- Non montes nin desmontes estadas se non recibiches a formación pertinente.

PLATAFORMAS ELEVADORAS MÓBILES DE PERSOAS

- Utiliza en todo momento arnés de seguridade ancorado ao elemento indicado polo fabricante.
- Non utilices este tipo de equipo de traballo se non recibiches formación pertinente en traballos en altura.

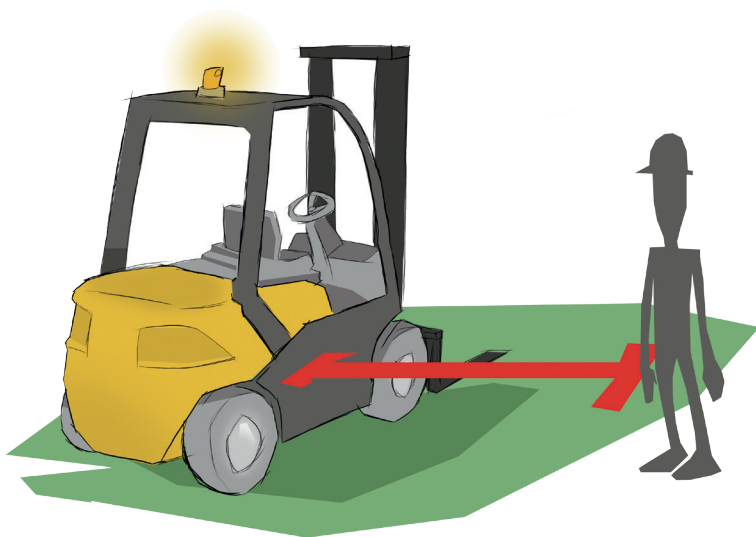


Riscos de seguridade

RISCO DE GOLPES E CHOQUES

Nunha obra, o risco pode producirse en zonas con material almacenado, nas proximidades de máquinas ou equipos de traballo e en operacións específicas como a vertedura de formigón en piares e zapatas.

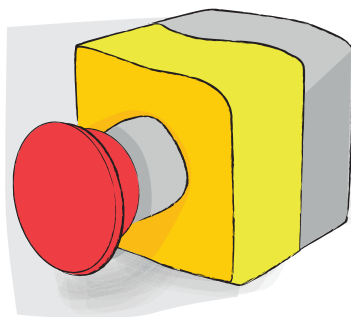
- Mantén as zonas de paso despexadas e perfectamente iluminadas.
- O centro de traballo debe manterse limpo e ordenado.
- Evita distraccións e présas, especialmente cando estes cerca das máquinas.



RISCO DE ATRAPAMENTO

Ao realizar operacións en gabias, debes ter en conta que un traballador pode quedar atrapado ou sepultado. Unha maneira de evitalo é estear as gabias. Tamén se pode producir o risco de atrapamento en equipos de traballo. Cando traballes con máquinas:

- Sigue as normas de seguridade indicadas polo fabricante en cada unha das máquinas e mantén a distancia de seguridade.
- Non manipules os dispositivos de seguridade das máquinas.
- Visualiza se existe interruptor de emerxencia que permita parar a máquina en caso de emerxencia.
- Non realices operacións de mantemento sen ter a máquina parada.
- Usa os equipos de protección individual, con marcado CE, que sexan necesarios en cada operación.
- Leva roupa de traballo axustada ao corpo e evita o uso de pulseiras, cadeas ou outros obxectos que poidan engancharse nas máquinas.



SEPULTAMENTO

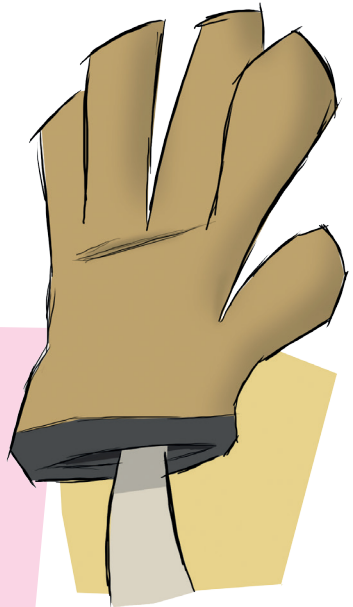
- Asegúrate de que a cabina da maquinaria sexa adecuada e abrocha o cinto de seguridade.
- Estea as gabias adecuadamente tendo en conta a resistencia do terreo así como a súa profundidade máxima.

Riscos de seguridade

RISCO DE CORTE

Utiliza con precaución e evita distraccións no uso de calquera máquina que se utilice para a operación de corte, como serras de corte, amoladeiras ou similares.

- Utiliza as máquinas de acordo coas instrucións do fabricante e só naqueles traballos para os que foron deseñadas.
- Usa os equipos de protección individual, con marcado CE, que sexan necesarios en cada operación.



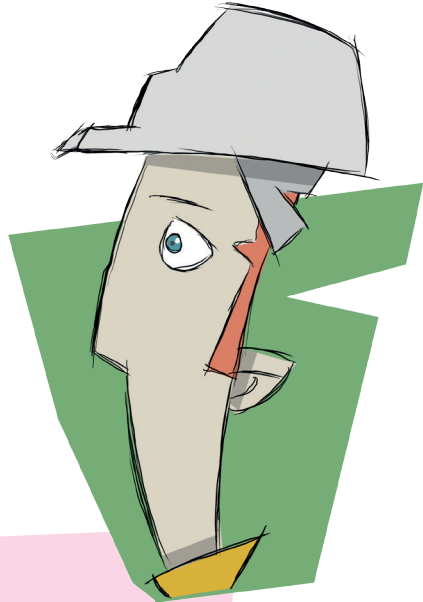
SERRAS DE CORTE, RADIAIS E SIMILARES

- Non manipules os resgardos que levan instalados os equipos de traballo.
- Usa guantes de seguridade aínda que a operación sexa breve. Estes deben ser especificamente recomendados polo fabricante para ser usados para máquinas de corte, do contrario podería incrementarse a probabilidade de atrapamento.
- Evita distraccións durante o seu uso.

RISCO DE CAÍDA DE OBXECTOS

En operacións de elevación de cargas existe o risco de caída de obxectos. Nunca te coloques debaixo de cargas suspendidas.

- Non amorees material pesado de maneira insegura.
- Utiliza casco de seguridade nas obras, especialmente en zonas con risco de caída de obxectos.
- Non te sitúes debaixo de cargas suspendidas.



GUINDASTRES E CARRETILLAS

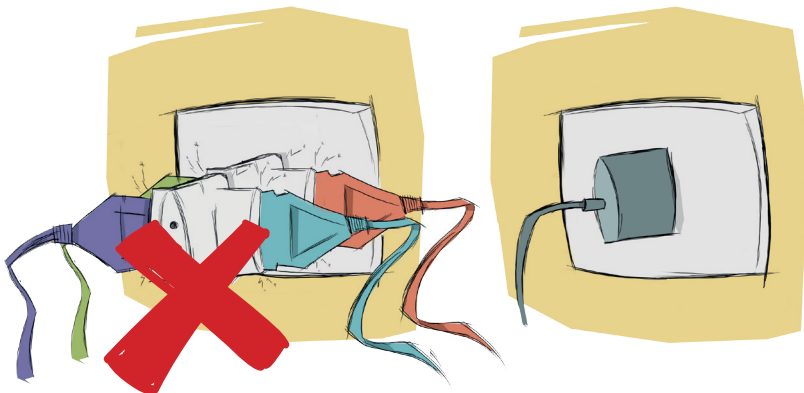
- Presta atención á capacidade de carga nominal do medio de elevación e ao equilibrado dos materiais.
- Se non tes unha boa visibilidade, pide axuda a outro traballador para que che indique as manobras que debes realizar.
- Non utilices este tipo de maquinaria se non recibiches a formación pertinente.

Riscos de seguridade

RISCO ELÉCTRICO

É de vital importancia que o cadro eléctrico da obra permaneza accesíbel e en boas condicións. Lembra que as máquinas eléctricas deben cumprir a Directiva de Máquinas, entre outras.

- Evita o uso de ladróns en enchufes de corrente.
- 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.
- Utiliza equipos con tensión de seguridade en ambientes con presenza de auga, ou colectores metálico.



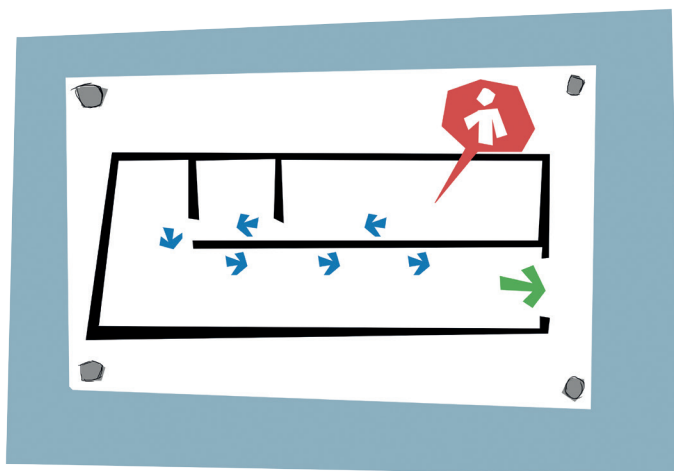
CADRO DE OBRA

- Respecta o espazo libre de obstáculos ata o cadro de obra.
- O cadro de obra debe permanecer pechado.

RISCO DE INCENDIO

Respecta en todo momento as normas establecidas para o almacenamento de materiais e produtos.

- Coñece a utilización dos extintores de incendios adecuados ao tipo de lume.
- Coñece os carteis expostos con plano de localización e o procedemento de evacuación.
- Deixa libres as saídas de emerxencia.
- Dispón só da cantidade necesaria de materiais inflamábeis e combustíbeis para o traballo do día. O resto estará no almacén ou en locais independentes, illados e ventilados.
- Retira as caixas, envases ou papeis, que non sexan necesarios.
- Está prohibido fumar dentro do recinto de traballo.

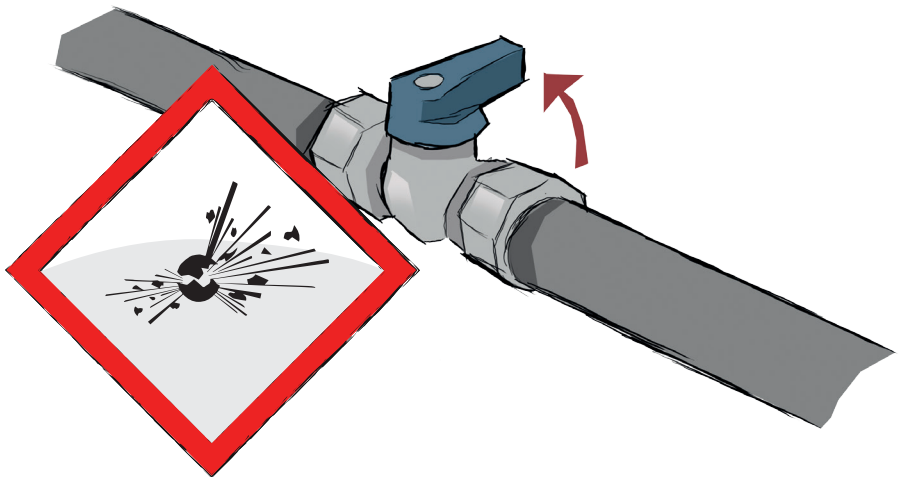


Riscos de seguridade

RISCO DE EXPLOSIÓN

Nunca accedas ao interior de espazos clasificados e identificados como Atmosfera Explosiva sen autorización.

- Utiliza a extracción localizada instalada.
- Se detectas algunha anomalía nos condutos de gas, apaga calquera equipo eléctrico que esteas a utilizar e comunícao inmediatamente.
- Deposita as bombonas, botellóns etc. nos locais independentes exteriores destinados para o efecto.

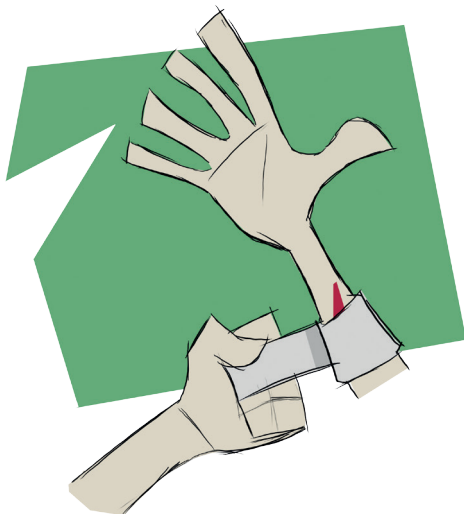


Riscos hixiánicos

CONTACTO CON SUBSTANCIAS QUÍMICAS

O máis importante no caso de manipulación dunha substancia química é que coñezas as súas características. Para isto, debes revisar as indicacións da etiqueta e da ficha de datos de seguridade.

- Respecta o lugar de almacenamento dos produtos e déixaos ben pechados.
- Conserva as etiquetas dos envases utilizados.
- Evita o contacto coa pel mediante os útiles adecuados.
- Dispón e utiliza os equipos de protección individual con marcado CE, segundo as prescricións de uso e as fichas de datos de seguridade dos produtos.
- Cubre os cortes e feridas con vendaxes impermeables.

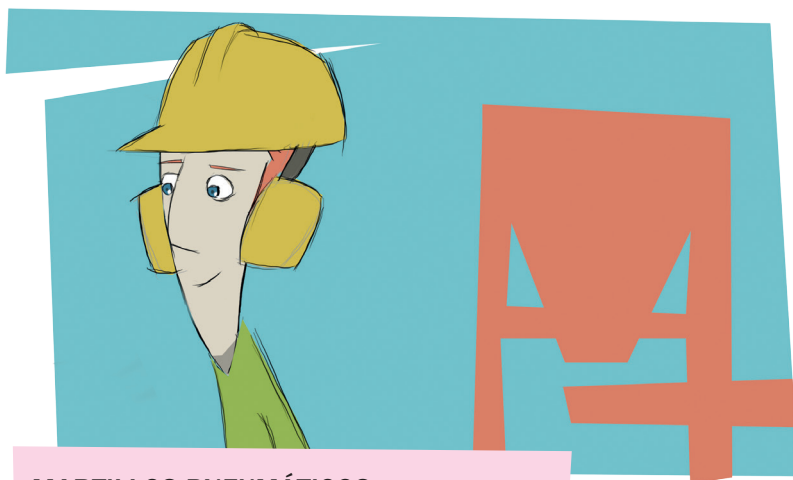


Riscos hixiánicos

Podes estar suxeito a diferentes tipos de exposicións (substancias tóxicas, ruído, vibracións ou temperaturas extremas) causadas por maquinaria e operacións específicas.

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.



MARTILLOS PNEUMÁTICOS, MAQUINARIA PESADA ETC

- Controla os tempos da operación e desconecta a máquina cando remates.
- Utiliza protectores auditivos con marcado CE, e manténlos en perfecto estado de uso.

EXPOSICIÓN A SUBSTANCIAS TÓXICAS OU IRRITANTES

- Mantén unha ventilación adecuada, sexa natural ou forzada.
- Evita a respiración de vapores orgánicos nocivos desprendidos no traballo.
- Non mestures produtos incompatíbeis que supoñan o desprendemento de gases nocivos.

PINTURA, GASES, FUMES DE SOLDADURA ETC.

- Sigue as instrucións do fabricante no uso de pinturas e outras substancias similares.
- Utiliza protección respiratoria con marcado CE adecuada a cada operación.

EXPOSICIÓN ÁS VIBRACIONES

- Reduce o tempo de exposición mediante quendas de traballo.
- Presta atención ás instrucións do fabricante da maquinaria antes de comezar os traballos.
- Utiliza os medios dispoñibles instalados na maquinaria, como asentos ergonómicos regulables en altura e profundidade.

MOTONIVELADORAS ETC.

- Utiliza os equipos de protección individual adecuados con marcado CE para a utilización da maquinaria.

Riscos hixiénicos

EXPOSICIÓN A CONDICIÓNS AMBIENTAIS

- Mantén unha ventilación adecuada no caso de espazos fechados, sexa natural ou forzada.
- Usa roupa de traballo solta e cómoda.



ASFALTADO DE ESTRADAS E OUTRAS OPERACIÓNS AO AIRE LIBRE

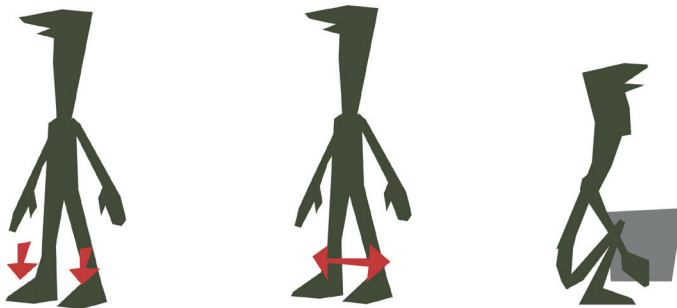
- Evita, se é posíbel, as horas de maior temperatura.
- Realiza descansos á sombra e inxire líquidos con frecuencia para manter unha hidratación correcta do organismo.

Riscos ergonómicos

Presta especial atención ás fases que debes seguir para a manipulación manual de cargas, e utiliza sempre que poidas equipos auxiliares como carretillas ou transpaletas, ou a axuda doutra persoa. Non realices movementos bruscos e forzados do corpo e procura cambiar de tarefa con frecuencia.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- 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 vas manipular á altura comprendida entre os xeonllos e os ombreiros.
- Ao realizar a manipulación de cargas manualmente ten en conta os seguintes pasos que debes seguir:

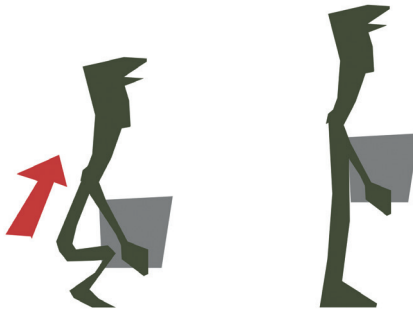


PASOS QUE SE DEBEN SEGUIR

- 1.º Apoia os pés firmemente.
- 2.º Separa os pés lixeiramente.
- 3.º Dobra os cadrís e os xeonllos para coller a carga.

Riscos ergonómicos

- 4.º Levanta a carga coas costas rectas.
- 5.º Mantén a carga tan cerca do corpo como sexa posíbel.



FORZAS E MOVEMENTOS REPETITIVOS

- Dedicar un pequeno tempo a visualizar os medios de traballo para atopar a posición máis cómoda e útil.
- En operacións repetitivas, realiza pequenos descansos.
- Evita posturas forzadas que che supoñan un esforzo extraordinario.

TRABALLOS DE PÉ

- Mantén o corpo ergueito e evita os xiros e inclinacións importantes do tronco cara adiante ou cara aos lados.
- Non esteas demasiado tempo na mesma posición, cambia de postura e realiza movementos suaves de estiramento dos músculos.

Riscos psicosociais

Unha mala planificación das tarefas que debes que realizar ou a presión á que poidas 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 permitirán implantar medidas preventivas adaptadas que eviten a aparición de riscos psicosociais.

- Planifica o tempo e as tarefas que debes realizar de forma ordenada, e intenta cumprilo exactamente.
- Se non tes moi claros os obxectivos que tes que alcanzar no posto de traballo, fala co teu responsábel para que te dirixa cara 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 precisas para desenvolver as túas tarefas.
- Relaciónate cos teus compañeiros e apóiate neles falando sobre calquera tema que che preocupe e che cause unha situación de estrés ou incómoda no posto de traballo, xa sexa xerada polo teu responsable, un cliente ou outro compañeiro. Sobre todo se ves que a situación é límite (acoso ou violencia).
- Non prolongues de forma 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 monotonía do traballo.

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 **senalización 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 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

Máis normativa dispoñíbel na web do INSHT:

<http://www.insht.es>



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

