



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 Riesgos Laborales

IMAGEN Y SONIDO



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

Presentación

Las instituciones competentes en materia de seguridad y salud en el trabajo, entre las que se encuentra el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), han asumido como uno de los objetivos principales el impulso y la consolidación de la cultura preventiva en la sociedad española.

La integración de la seguridad y salud en el trabajo en la educación es una necesidad prioritaria para asentar una auténtica cultura preventiva. Es necesario tomar conciencia de que la prevención no comienza en el ámbito laboral, sino en las etapas anteriores, en particular en el sistema educativo.

La integración de la formación en prevención de riesgos en las diferentes etapas del sistema educativo y en particular en la formación profesional reglada, es clave y requiere un apoyo y una asistencia especial a fin de conseguir profesionales cuya formación, además de garantizar la calidad de su trabajo, les permita realizarlo con las máximas garantías de seguridad.

Por todo ello, una línea de actuación muy importante del Plan de Acción 2015-2016, en el marco de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020, consiste en consolidar la integración de la formación en prevención de riesgos laborales en las diferentes etapas del sistema educativo.

De esta línea de actuación se deriva la elaboración de 26 manuales divulgativos, uno por cada familia profesional, cuya misión fundamental es la de ayudar a los profesores de formación profesional en su labor de concienciación y sensibilización en materia de prevención de riesgos laborales a sus alumnos, futuros trabajadores y empresarios de nuestra sociedad.

Dado que van dirigidos a este colectivo, se ha pretendido que los manuales sean eminentemente prácticos y atractivos. Cada uno de ellos contempla los riesgos más característicos de la familia profesional en cuestión y las medidas preventivas más importantes a poner en práctica para prevenirlos.

El objetivo que se persigue con estos manuales es que los alumnos, trabajadores del futuro, incorporen la prevención a su actividad diaria de una manera natural.

En este contexto queremos remarcar que para sensibilizar y garantizar una adecuada aplicación de la prevención de riesgos laborales en las empresas, es importante avanzar en la mejora de la calidad de la formación, fomentando la actualización y adecuación de los programas y contenidos formativos a la realidad del entorno.

María Dolores Limón Tamés

Directora del INSHT

Imagen y sonido

El sector de Imagen y sonido se puede definir como el conjunto de empresas que participan en la creación, producción, distribución, exhibición y difusión de contenidos audiovisuales. Además, se trata de un sector muy amplio, ya que abarca cine, vídeo, televisión, radio, etc. con características relevantes en el estudio de los riesgos laborales relacionados con el puesto de trabajo.

En este sector se agrupan los trabajadores que pertenecen a las empresas dedicadas a las siguientes actividades:

- Producción de eventos musicales
- Empresas del sector fotográfico
- Empresas televisivas
- Multimedia
- Animación
- Productoras de cine, vídeo y televisión

Los trabajadores expuestos son, entre otros:

- Disc/vídeo-jockey
- Montador
- Operador de laboratorio fotográfico
- Retocador fotográfico digital
- Auxiliar de sonido en cine y televisión
- Reportero
- Auxiliar de estudio de grabación
- Ayudante de producción
- Operador de cámara

Los principales equipos utilizados con riesgos asociados son los siguientes:

- Cámaras
- Complementos de la cámara y equipo de sonido
- Material de iluminación
- Trípodes y otros

El presente manual recoge los riesgos y medidas de prevención tanto generales como específicos más relevantes asociados a este sector de una manera orientativa, siempre se deben seguir las medidas preventivas previstas en la planificación preventiva y las instrucciones del empresario. Su objetivo es ayudarte a tomar las medidas adecuadas para realizar el trabajo de una manera segura.



Riesgos laborales en imagen y sonido

RIESGOS DE SEGURIDAD

Riesgo de accidentes en desplazamientos
Riesgo de caídas de personas al mismo nivel
Riesgo de golpes y choques
Riesgo de caída de objetos en manipulación
Riesgo eléctrico
Riesgo de incendio

RIESGOS HIGIÉNICOS

Exposición a condiciones ambientales
Exposición al ruido

RIESGOS ERGONÓMICOS

Manipulación manual de cargas
Trabajos de pie
Uso de pantallas de visualización de datos
Fatiga visual
Trastornos musculoesqueléticos

RIESGOS PSICOSOCIALES

**Riesgos y
Medidas Preventivas**

Riesgos de seguridad

RIESGO DE ACCIDENTES EN DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos son habituales. Para evitar el riesgo de accidente con tu vehículo debes seguir una serie de pautas y conductas generales que seguro que conoces y son muy importantes.

- Planifica el trayecto estableciendo puntos de descanso.
- Respeta los periodos de sueño (dormir durante la noche).
- No consumas alcohol.
- Cuida la alimentación, realizando ingestas pobres en grasas.
- No conduzcas bajo tratamiento farmacológico, evitando posible somnolencia y falta de reflejos.



RIESGO DE CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

Las caídas pueden producirse al mismo nivel principalmente por la presencia de cableados de cámaras en zonas de paso.

- Para evitar tropiezos, elimina la suciedad, papeles, polvo, derrames y desperdicios de la zona de trabajo.
- No dejes elementos que puedan provocar tropiezos en zonas de paso.
- Limpia derrames o goteos de líquidos presentes de forma inmediata.
- Ten cuidado de no dificultar la visión al transportar material de un sitio a otro.
- No corras, camina despacio.



CABLEADO DE CÁMARAS

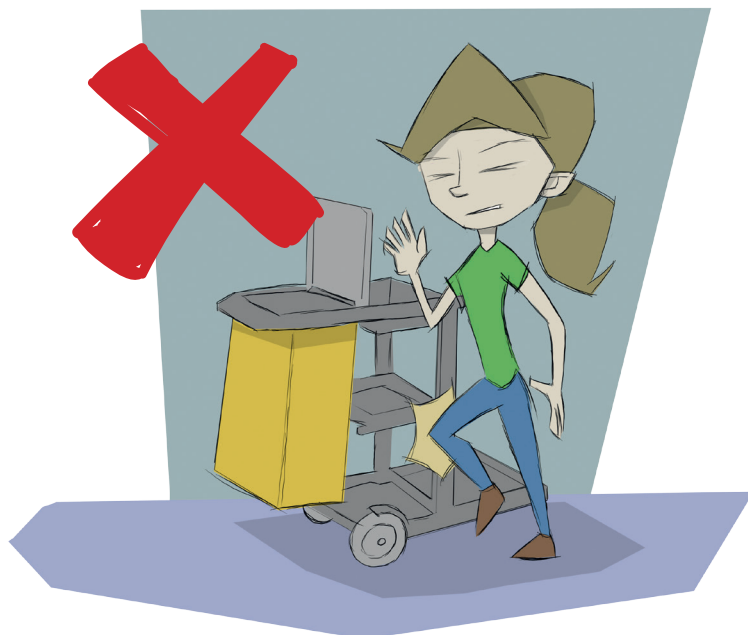
- Canaliza todo el cableado y señalízalo con cinta visible en zonas de paso.

Riesgos de seguridad

RIESGO DE GOLPES Y CHOQUES

Presta especial atención a puertas de armarios o cajones abiertos y respeta las zonas de paso para evitar golpes con cámaras u otros elementos voluminosos.

- Mantén las zonas de paso despejadas y perfectamente iluminadas.
- El centro de trabajo tiene que mantenerse limpio y ordenado.
- No dejes los armarios o cajones abiertos.
- Protege las aristas vivas y salientes del mobiliario.



RIESGO DE CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

Las caídas de objetos en manipulación son muy comunes debido al peso de los equipos que se utilizan, como cámaras, trípodes, equipos de sonido e iluminación, etc.

- No manipules demasiados objetos al mismo tiempo.
- Sujeta de forma segura los objetos, siempre con las dos manos.



CÁMARAS, TRÍPODES, EQUIPOS DE SONIDO E ILUMINACIÓN, ETC.

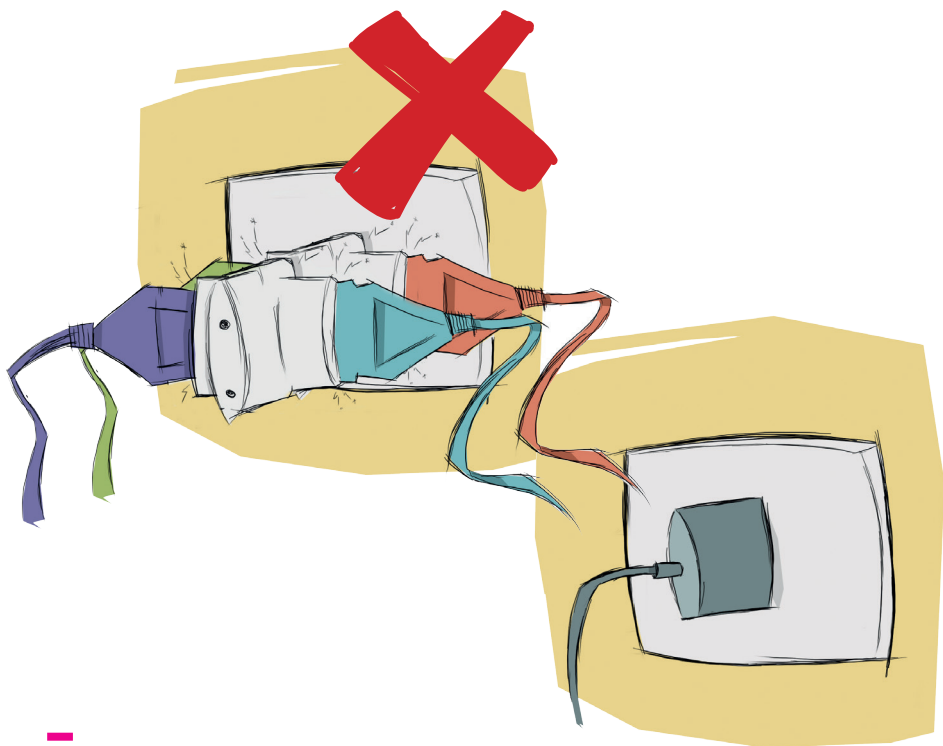
- Durante su uso, colócalos de manera estable para evitar su caída o desplazamiento.
- Utiliza las bolsas o maletas diseñadas para el transporte para reducir su peso.

Riesgos de seguridad

RIESGO ELÉCTRICO

Recuerda que es importante que comuniques la existencia de chispas o indicio de alguna deficiencia en las máquinas eléctricas que utilices.

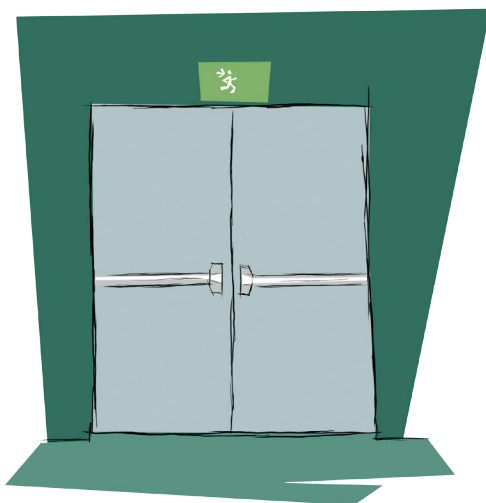
- Si observas alguna deficiencia en la instalación eléctrica, comunícalo inmediatamente al responsable de las instalaciones.
- Evita el uso de ladrones en enchufes de corriente.
- No viertas líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.



RIESGO DE INCENDIO

Para evitar cualquier conato de incendio, aleja los materiales inflamables o combustibles de cualquier foco de calor o ignición y, si fumas, utiliza las zonas exteriores destinadas para ello. Dispón sólo de la cantidad necesaria de materiales inflamables y combustibles para el trabajo del día, el resto estará en almacén o locales independientes, aislados y ventilados.

- Aleja los materiales inflamables o combustibles de cualquier foco de calor o ignición.
- Está prohibido fumar dentro del centro de trabajo.
- Conoce la utilización de los extintores de incendio adecuados a la clase de fuego.
- Conoce los carteles expuestos con plano de localización y el procedimiento de evacuación.
- Deja libres las salidas de emergencia.

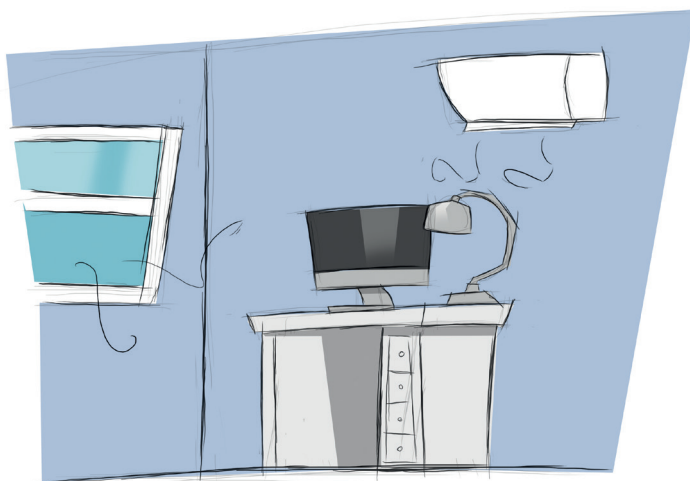


Riesgos higiénicos

Hay que diferenciar cuando el entorno de trabajo tenga lugar en un espacio cerrado a cuando tenga lugar en un espacio abierto, ya que las condiciones de temperatura y ruido no van a ser las mismas.

EXPOSICIÓN A CONDICIONES AMBIENTALES

- Mantén una ventilación adecuada del local, ya sea natural o forzada.
- Enciende si es necesario el sistema de aire acondicionado, la temperatura óptima se encuentra entre los 17°C y los 27 °C y la humedad relativa entre el 30% y el 70%.
- Ten en cuenta la opinión del resto de compañeros para alcanzar unas condiciones agradables para todos.
- Suspende los trabajos cuando las condiciones atmosféricas puedan ocasionar un accidente.
- Bebe agua con frecuencia para mantenerte hidratado.





EXPOSICIÓN AL RUIDO

- Regula el timbre de tu teléfono para que no resulte molesto cuando te llamen.
- Evita gritos o tonos elevados de voz cuando te comuniques con otras personas.
- Desplázate a un espacio cerrado donde no puedas molestar a tus compañeros.
- Evita las zonas de paso con gran exposición al ruido.
- Reduce el tiempo de exposición mediante turnos de trabajo.
- Lleva contigo protectores auditivos y utilízalos si es necesario, aunque no sea obligatorio su uso.

Riesgos ergonómicos

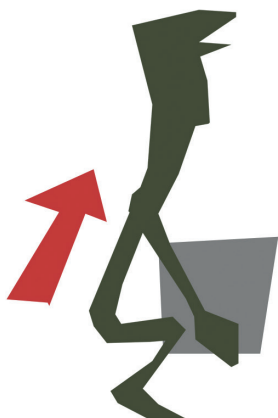
Para evitar riesgos en la manipulación manual de cargas, sigue las diferentes pasos que a continuación se detallan. No realices movimientos bruscos y forzados del cuerpo y procura variar de tarea con frecuencia.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Evita la manipulación de cargas pesadas (de más de 25Kg en el caso de los hombres y de más de 15Kg en el caso de las mujeres).
- Manipula las cargas con ayuda de medios auxiliares (carretillas, traspaletas) o con ayuda de otras personas siempre que sea posible.
- Evita girar el tronco mientras manipulas las cargas.
- Sitúa los objetos a manipular a la altura comprendida entre las rodillas y los hombros.
- Al realizar la manipulación de cargas manualmente, ten en cuenta los siguientes pasos a seguir:

PASOS A SEGUIR

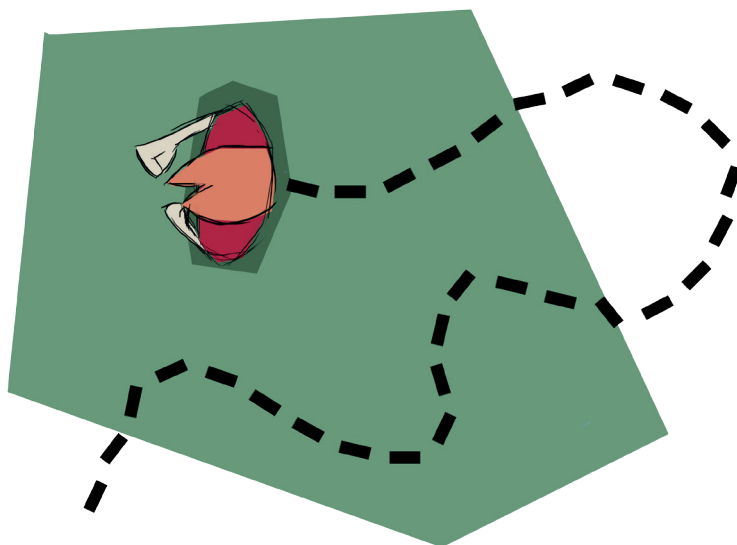
- 1ª Apoya los pies firmemente.
- 2ª Separa los pies ligeramente.
- 3ª Dobla la cadera y las rodillas para coger la carga.
- 4ª Levanta la carga con la espalda recta.
- 5ª Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.



Riesgos ergonómicos

TRABAJO DE PIE

- Evita en la medida de lo posible los movimientos bruscos y forzados del cuerpo.
- Mantén el cuerpo erguido y con el tronco recto.
- No permanezcas demasiado tiempo en la misma posición, cambia de postura y efectúa movimientos suaves de estiramiento de los músculos.



USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

- Coloca la pantalla a unos 40 cm de distancia y la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos.
- Utiliza el reposamuñecas del teclado.
- Trabaja con la mano apoyada sobre el ratón, la muñeca recta y el codo apoyado sobre la mesa formando un ángulo de 90°.
- Utiliza un porta-documentos cuando la tarea principal consista en pasar páginas.
- Gradúa el brillo y el contraste mediante los mandos de la pantalla.
- Coloca la pantalla de manera que la luz incida lateralmente.



OBJETIVOS DE CÁMARAS, ETC.

- Alterna su uso con otros equipos de trabajo.

Riesgos ergonómicos

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

- Mantén el cuerpo erguido en todo momento para prevenir deformaciones de la columna.
- Evita los giros e inclinaciones importantes del tronco hacia adelante o hacia los lados.
- Cambia de posición con frecuencia para evitar la fatiga física.



MOBILIARIO

- Asegúrate de que la mesa tenga las dimensiones adecuadas para el desarrollo de la tarea. Estas son 160 cm de ancho por 80 cm de alto y 100 cm de profundidad.
- Respeta un espacio libre de 60 cm para las extremidades.
- Regula el asiento de tu silla en altura e inclinación y utiliza el apoyabrazos en caso de que exista.
- Utiliza un reposapiés cuando, al ajustar la silla a la altura de la mesa de trabajo, las piernas te queden colgando.

Riesgos psicosociales

Una mala planificación de las tareas a realizar o la presión a la que puedes estar sometido para cumplir los objetivos marcados son varios ejemplos de estos riesgos.

Si estas condiciones son deficitarias pueden dar lugar a:

- Estrés
- *Burnout*
- Acoso psicológico en el trabajo (APT)
- Violencia:
 - Acoso sexual
 - Acoso discriminatorio
 - Violencia ocupacional externa (VOE)

Una evaluación y valoración de las condiciones de trabajo permitirán implantar medidas preventivas adaptadas que eviten la aparición de riesgos psicosociales.

- Planifica el tiempo y las tareas a realizar de forma ordenada, e intenta cumplirlo estrictamente.
- Si no tienes muy claros los objetivos a alcanzar en el puesto de trabajo, habla con tu responsable para que te dirija hacia unos más concretos y definidos. Esto te ayudará a planificar las tareas, alcanzar los objetivos y conseguir así una promoción o valoración laboral.
- Solicita información y/o formación cuando veas que la necesitas para desempeñar tus tareas.
- Relaciónate con tus compañeros y apóyate en ellos hablando sobre cualquier tema que te preocupe y te cause una situación de estrés o incómoda en tu puesto de trabajo, ya sea generada por tu responsable, un cliente u otro compañero. Sobre todo si ves que la situación es límite (acoso o violencia).
- No prolongues de forma habitual la jornada de trabajo y en caso inevitable compénsala con un descanso adicional, así conseguirás conciliar la vida familiar, personal y laboral.
- Realiza pausas o cambia de tarea para evitar la monotonía del trabajo.



 Normativa

Normativa

A continuación se presenta una relación no exhaustiva de normativa general y específica en materia de prevención de riesgos laborales que puede consultarse como complemento a la información contenida en este manual.

Normativa General

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de **Prevención de Riesgos Laborales**. BOE nº 269 de 10/11/1995.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el **Reglamento de los Servicios de Prevención**. BOE nº 27 de 31/01/1997.

Normativa Específica

- Real Decreto 485/1997, del 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas en materia de **señalización de seguridad y salud en el trabajo**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 486/1997, del 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los **lugares de trabajo**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la **manipulación manual de cargas** que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluye **pantallas de visualización de datos**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **agentes biológicos** durante el trabajo. BOE nº 124 de 24/05/1997.
- Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **agentes cancerígenos** durante el trabajo. BOE nº 124 de 24/05/1997.
- Real Decreto 773/1997, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de **equipos de protección individual**. BOE nº 140 de 12/06/1997.

- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los **equipos de trabajo**. BOE nº 188 de 07/08/1997.
- Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en las **obras de construcción**. BOE nº 256 de 25/10/1997.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los **agentes químicos** durante el trabajo. BOE nº 104 de 1/05/2001.
- Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al **riesgo eléctrico**.
- Real Decreto 1311/2005, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a **vibraciones mecánicas**. BOE nº 265 de 05/11/2005.
- Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al **ruido**. BOE nº 60 de 11/03/2006.
- Real Decreto 396/2006, de 31 de marzo, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud aplicables a los trabajos con riesgo de exposición al **asbesto**. BOE nº 86 de 11/04/2006.
- Real Decreto 486/2010, de 23 de abril, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **radiaciones ópticas artificiales**. BOE nº 99 de 24/04/2010.
- Real Decreto 299/2016, de 22 de julio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **campos electromagnéticos**. BOE nº 182 de 29/07/2016.

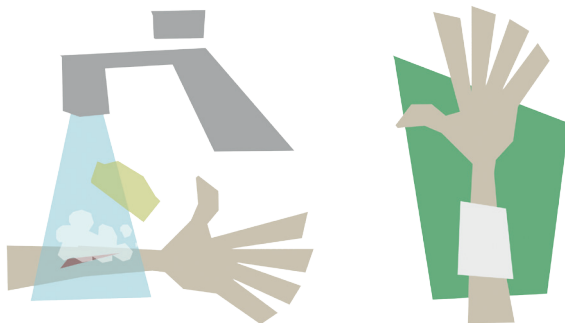
Más normativa disponible en la web del INSHT:

<http://www.insht.es>

Primeros auxilios

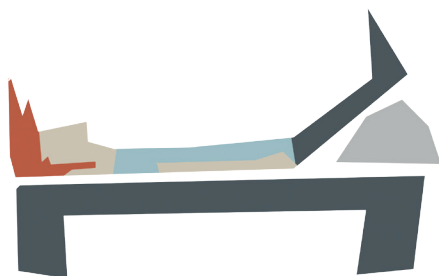
Heridas:

- Lava la herida con agua y jabón
- No apliques pomadas
- Cubre la herida con gasa estéril



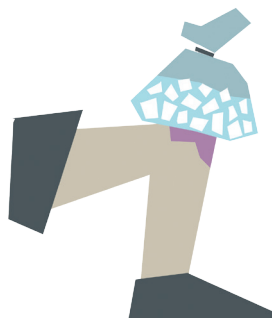
Desmayos:

- Tumba al accidentado y levántale los pies por encima del nivel del corazón
- Hazlo en un lugar con buena ventilación y aflójale la ropa



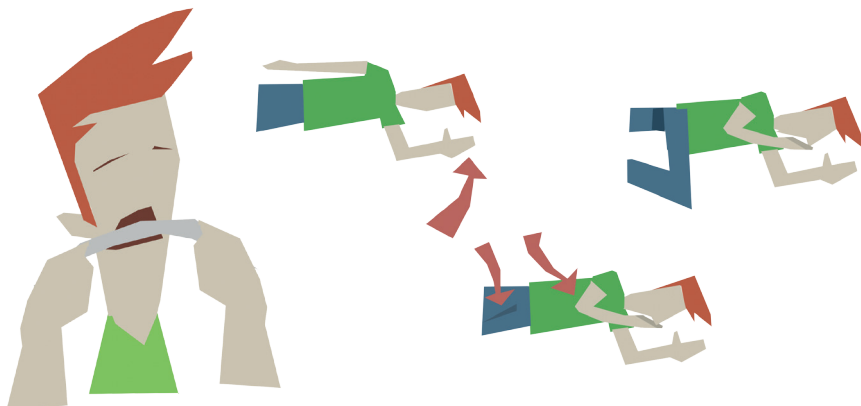
Contusiones:

- Aplica sobre la zona afectada hielo o paños humedecidos con agua fría durante unos 15 minutos
- Si es posible eleva el área afectada



Convulsiones:

- Coloca al afectado tumbado en un lugar donde no pueda golpearse y no impidas sus movimientos
- Coloca un pañuelo doblado entre los dientes para impedir que se muerda la lengua
- Ponlo en la posición de seguridad como describe el dibujo.





INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO