



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

MARÍTIMO PESQUERO



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

Sector Marítimo pesquero

En el Sector Marítimo pesquero los trabajos se realizan a bordo de los buques de pesca y, en tierra, principalmente en muelles de carga.

Los riesgos más comunes se producen en los buques y son: resbalones, caídas de hombre al agua, caídas en cubierta, quemaduras en la sala de máquinas, colisiones y hundimientos, y se acentúan por los ritmos de trabajo y las condiciones ambientales en el mar.

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

- Extractiva de recursos pesqueros
- Transporte marítimo de mercancías
- Salvamento y seguridad marítima
- Producción, incubación y cultivo de alimento vivo
- Confección y montaje de aparejos de pesca

Los trabajadores expuestos son, entre otros:

- Marineros-pescadores
- Astilleros
- Amarradores
- Buceadores
- Trabajadores en reproducción y cultivo de alimento vivo
- Patrones al mando de embarcaciones de pesca



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 el sector marítimo pesquero

RIESGOS DE SEGURIDAD

- Riesgo de colisión o hundimiento
- Riesgo de ahogamiento
- Riesgos de caídas de personas
 - Caída al mismo nivel
 - Caída a distinto nivel
 - Caída de “hombre al agua”
- Riesgo de golpes y choques
- Riesgo de atrapamiento
- Riesgo de corte y amputación
- Riesgos de caída de objetos
- Riesgo eléctrico
- Riesgo de incendio
- Riesgo de explosión
- Riesgos de contacto térmico (quemaduras)

RIESGOS HIGIÉNICOS

- Exposición a sustancias tóxicas o irritantes
- Exposición a agentes biológicos
- Exposición al ruido
- Exposición a condiciones ambientales
- Exposición a condiciones meteorológicas

RIESGOS ERGONÓMICOS

- Manipulación manual de cargas
- Fuerzas y movimientos repetitivos
- Trabajo de pie

RIESGOS PSICOSOCIALES

**Riesgos y
Medidas Preventivas**

Riesgos de seguridad

RIESGO DE COLISIÓN Y HUNDIMIENTO

Un riesgo muy característico del sector es el de colisión o hundimiento de la embarcación durante la salida del muelle o en plena navegación.

- Señaliza, para llamar la atención, todo peligro, obligación, indicación o salida.
- Evita distracciones durante las maniobras en el muelle.

RIESGO DE AHOGAMIENTO

El riesgo de ahogamiento puede producirse por la caída al mar de un trabajador desde una embarcación o durante la actividad de buceo.

- Mueve tus brazos y utiliza los gritos para ser socorrido por el resto de la tripulación.
- Evita alejarte de la embarcación en la medida de lo posible.



BUCEO

- Realiza operaciones de buceo únicamente si has recibido la formación e información de los riesgos a los que puedes estar expuesto.
- Evita inmersiones muy repetitivas y bucea siempre en compañía de una segunda persona y, en caso de accidente por descompresión, realiza tratamiento con oxígeno hiperbárico.
- Revisa periódicamente los equipos de buceo.

Las caídas pueden producirse al mismo nivel, principalmente en cubiertas por presencia de agua durante el izado de capturas y a distinto nivel principalmente en escotillas y rampas de acceso a los barcos.

CAÍDA AL MISMO NIVEL

- Para evitar tropiezos, elimina la suciedad, papeles, polvo, derrames y desperdicios de la zona de trabajo.
- Limpia derrames o goteos de líquidos presentes de forma inmediata.
- Retira las herramientas u otros elementos que no se estén utilizando e impidan el paso.
- Ten cuidado de no dificultar la visión al transportar cargas de un sitio a otro.
- No corras, camina despacio.
- Usa calzado de seguridad.

IZADO DE CAPTURAS

- Realiza de una manera adecuada el izado de las capturas al barco, utilizando las dos manos y con ayuda de otra persona en caso de ser necesario.
- Extrema la precaución con la presencia de agua en la cubierta.



Riesgos de seguridad

CAÍDA A DISTINTO NIVEL

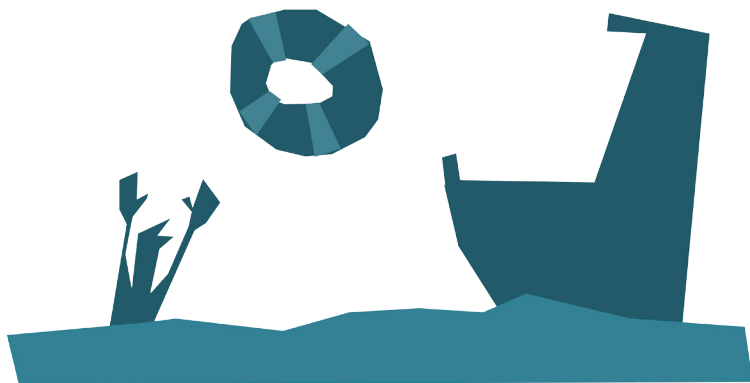
- No utilices escaleras de mano debido al movimiento del buque o barco.

ESCOTILLAS, RAMPAS, ETC.

- Cubre las aberturas de escotillas.
- Evita grandes desniveles y protege las rampas de acceso a los barcos.

CAÍDA DE “HOMBRE AL AGUA”

- En caso de mal tiempo no trabajes solo en la embarcación.
- Extrema la precaución con los cambios bruscos de rumbo y/o velocidad.
- Utiliza arnés de seguridad en trabajos de cubierta en caso de tormentas.



RIESGO DE GOLPES Y CHOQUES

El riesgo más importante de golpes y choques que puede producirse es en cubierta, concretamente en la zona de acción donde están presentes los aparejos, cables, cabos y otros elementos en tensión.

- Mantén las zonas de paso despejadas.
- El centro de trabajo tiene que mantenerse limpio y ordenado.
- No dejes ni los equipos o herramientas de trabajo ni materiales en zonas de paso.



CUBIERTAS

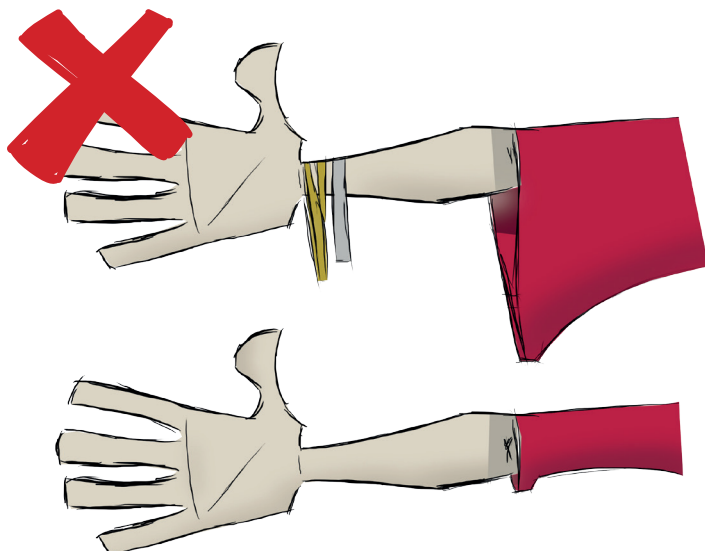
- Mantente alejado de la zona de acción de aparejos, cables, cabos y otros elementos en tensión presentes en cubierta.

Riesgos de seguridad

RIESGO DE ATRAPAMIENTO

Cualquier equipo de trabajo con partes móviles accesibles puede ser el causante de un atrapamiento, sigue las normas de seguridad del fabricante.

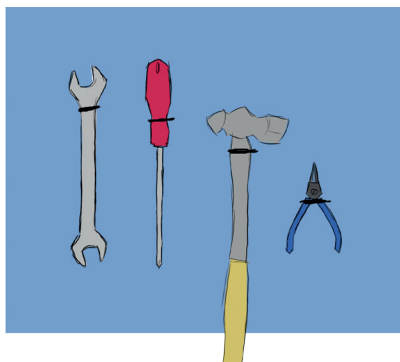
- Sigue las normas de seguridad indicadas por el fabricante en cada una de las máquinas.
- No manipules los elementos de seguridad de las máquinas.
- No realices operaciones de mantenimiento sin tener la máquina parada.
- Lleva ropa de trabajo ajustada al cuerpo, evitando el uso de pulseras, cadenas u otros objetos que puedan engancharse en las máquinas utilizadas.



RIESGO DE CORTE

El principal causante de cortes es cualquier elemento cortante o afilado como anzuelos, plomos o boyas de la red.

- No utilices los equipos de corte para usos distintos de aquellos a los que están destinados.
- Mantén en buen estado de limpieza y conservación todos los equipos de trabajo.
- Guarda las herramientas cortantes en fundas y/o soportes adecuados.



ANZUELOS, PLOMOS O BOYAS DE LA RED, ETC.

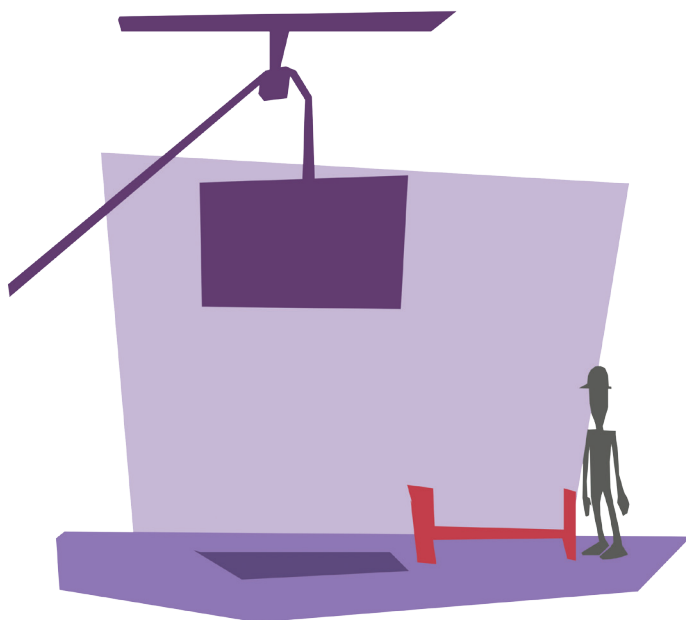
- Extrema la precaución durante el uso de anzuelos, ya sea durante su colocación o durante su retirada.
- Utiliza guantes para evitar cortes o heridas con los plomos o boyas de la red.

Riesgos de seguridad

RIESGO DE CAÍDA DE OBJETOS

Debido a los movimientos y balanceos que produce el mar en el buque o barco, todos los objetos susceptibles de caer deben sujetarse adecuadamente.

- No amontones material pesado de manera insegura.
- No te sitúes debajo de las cargas suspendidas.
- Sujeta bien en cubierta todos los elementos movibles susceptibles de ser desplazados por balanceos, así como los utensilios de cocina.



RIESGO ELÉCTRICO

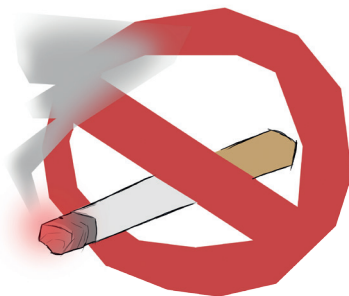
El riesgo eléctrico puede producirse en cualquier máquina o equipo eléctrico y además existe un alto riesgo de contacto eléctrico en la cubierta de un buque o barco en situaciones de tormenta.

- Si observas alguna deficiencia en la instalación eléctrica o en algún pararrayos, comunícalo inmediatamente.
- No viertas líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.
- No utilices aparatos eléctricos con manos húmedas y desconecta los equipos antes de limpiarlos.

RIESGO DE INCENDIO

Para evitar cualquier conato de incendio aleja los materiales inflamables o combustibles de cualquier foco de calor o ignición.

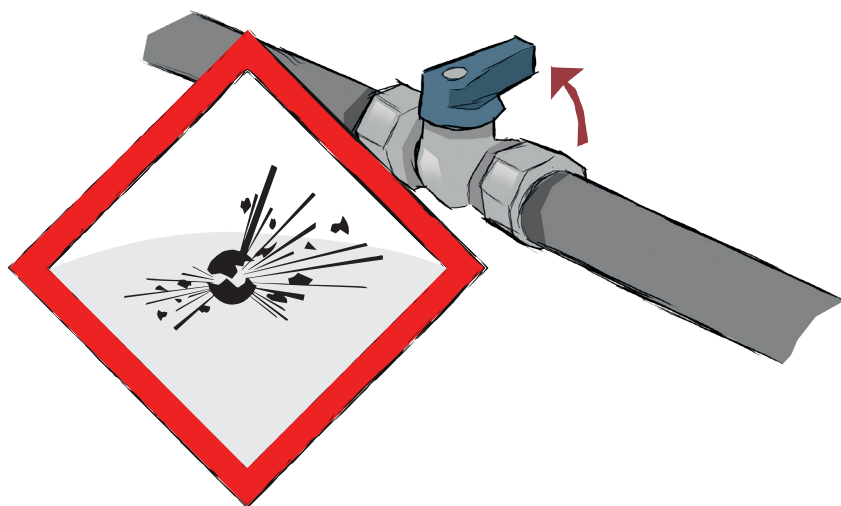
- Conoce la utilización de los extintores de incendio adecuados a la clase de fuego.
- Está prohibido fumar en las instalaciones.



Riesgos de seguridad

RIESGO DE EXPLOSIÓN

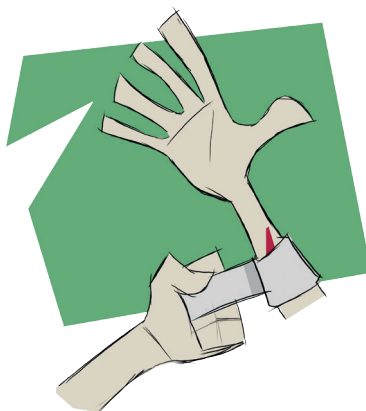
- Nunca accedas al interior de espacios clasificados y señalizados por riesgo de atmósferas explosivas sin autorización, y durante la operación de limpieza utiliza el método de aspiración.
- Utiliza la extracción localizada instalada.
- Realiza la operación de limpieza por aspiración, nunca por barrido o soplado.
- No utilices aparatos o herramientas que puedan generar chispas en zonas de riesgo de explosión.



CONTACTO TÉRMICO (QUEMADURAS)

Puedes estar expuesto a riesgos por contacto térmico o quemaduras con zonas calientes principalmente en la sala de máquinas.

- Dispón y utiliza los equipos de protección individual, con marcado CE, según las prescripciones de uso de estos.
- Cubre los cortes y heridas con vendajes impermeables.



- Sigue las instrucciones del fabricante de la máquina que utilices para no tocar por error ninguna zona extremadamente caliente.
- Evita el contacto con las partes móviles de máquinas en funcionamiento.

SALA DE MÁQUINAS

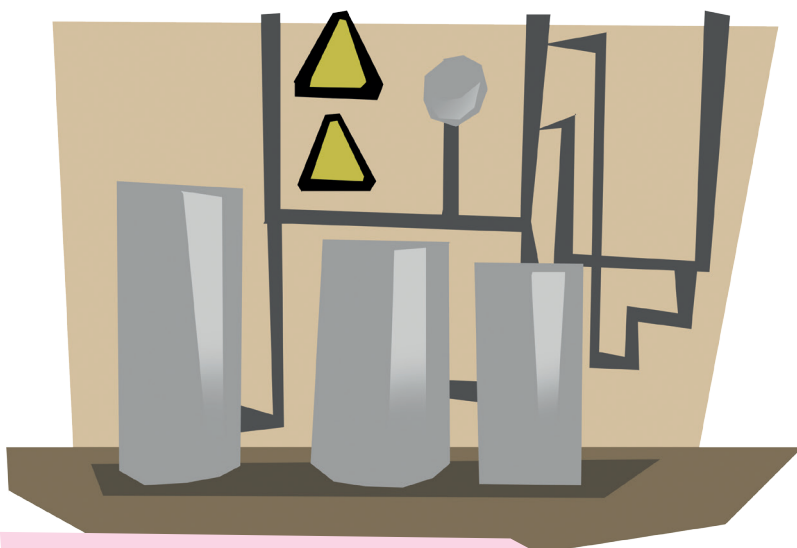
- Extrema la precaución en la sala de máquinas debido a la presencia de vapores y zonas calientes.
- Permanece en la sala el tiempo justo y necesario.

Riesgos higiénicos

La exposición puede ser a sustancias nocivas, vibraciones, ruido, agentes biológicos, temperaturas extremas o condiciones ambientales desfavorables (tormentas).

EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS TÓXICAS O IRRITANTES

- Mantén una ventilación adecuada del local, ya sea natural o forzada.
- Utiliza equipos respiratorios de protección individual, con marcado CE, si no fuese posible o fuese insuficiente la ventilación instalada.
- Respeta siempre una conducta higiénica adecuada.



COMPARTIMENTOS CERRADOS

- Evita la estancia prolongada en compartimentos cerrados, como salas de bombas o máquinas, bodegas, etc.

EXPOSICIÓN AL RUIDO

- 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.

EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS

- Realiza el programa de limpieza y desinfección establecido en el barco.
- Cubre los cortes y heridas con vendajes impermeables.
- Mantén un grado elevado de aseo personal y utiliza ropa de trabajo exclusiva para la actividad.

MANIPULACIÓN DE CAPTURAS

- Realiza una adecuada eliminación de desechos.
- Infórmate acerca de las especies marinas potencialmente peligrosas.



Riesgos higiénicos

EXPOSICIÓN A CONDICIONES AMBIENTALES

ALTAS TEMPERATURAS

- En trabajos con máquinas mantén ventilación adecuada del local, ya sea natural o forzada.
- Ingiere agua con frecuencia.



BAJAS TEMPERATURAS

- Reduce en la medida de lo posible los trabajos en cubierta o a la intemperie.
- Utiliza la ropa de protección adecuada a las condiciones medioambientales.

EXPOSICIÓN A CONDICIONES METEOROLÓGICAS

- Establece durante la ejecución del trabajo pausas para evitar la estancia en cubierta durante largos periodos de tiempo.
- Suspende los trabajos cuando las condiciones atmosféricas puedan ocasionar un accidente.

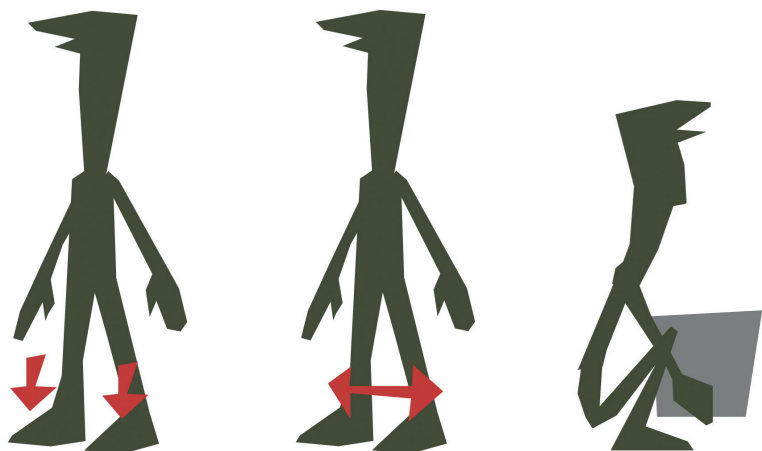


Riesgos ergonómicos

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

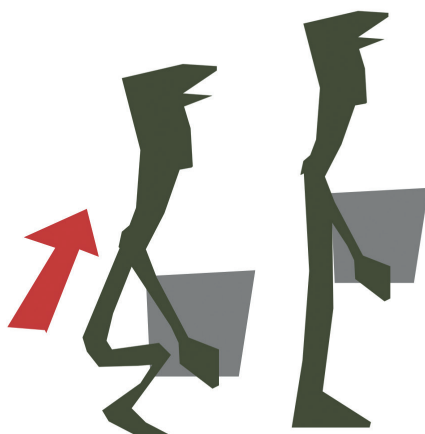
- Presta especial atención a los pasos que debes seguir para la manipulación manual de cargas y utiliza siempre que puedas un equipo auxiliar como carretillas o transpaletas o la ayuda de otra persona. No realices movimientos bruscos y forzados del cuerpo y procura variar de tarea con frecuencia.
- Evita 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, transpaletas) 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:

Riesgos ergonómicos



PASOS A SEGUIR

- 1ª Apoya los pies firmemente.
- 2ª Separa los pies ligeramente.
- 3ª Dobra 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.





FUERZAS Y MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Realiza cambios de postura y descansos durante los trabajos, cambiando de tarea si es posible.
- Coloca las herramientas y los medios para realizar el trabajo al alcance de la mano.

TRABAJOS DE PIE

- Mantén el cuerpo erguido y evita los giros e inclinaciones importantes del tronco hacia adelante o hacia los lados.
- Para reducir la tensión muscular, emplea asientos de pie/sentado. Si no es posible, anda o siéntate cada cierto tiempo.
- No permanezcas demasiado tiempo en la misma posición, cambia de postura y realiza movimientos suaves de estiramiento de los músculos.

Riesgos psicosociales

Una mala planificación de las tareas a realizar, el estrés generado por una reunión o visita importante o la presión a la que puedes estar sometido para cumplir los objetivos marcados son varios ejemplos de este riesgo. 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 1216/1997, de 18 de julio, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en el trabajo a bordo de los buques de pesca.
- 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 681/2003, de 12 de junio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos **derivados de atmósferas explosivas** en el lugar de trabajo. BOE nº 145 18/06/2003
- 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 **amianto**. 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.



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO