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

OSASUNGINTZA

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 kontsolidazioa onartu dute helburu nagusietako bat bezala.

Hezkuntza munduan laneko segurtasun eta osasunaren integrazioa lehentasunezko 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, eskuliburuen erabilgarritasuna eta erakargarritasuna bereziki landuak izan dira. Eskuliburuek 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

Osasungintza

Osasungintzak oihartzun sozial handia du, emaitza eraginkor eta iraunkorrak exijitzen diren eta egunero konplexuagoa den sektore batean bilakatzen ari dena.

Gaixoen segurtasuna lan osasunaren aurretik jarri izan da beti, hala eta guztiz ere laguntza medikoen berezko arriskua ez da alde batera utzi behar, gaixoen eta profesionalen segurtasun eta babes handiagoa lortzeko neurri prebentiboak kontuan izanez.

Aipatzekoak dira agente kimikoen maneiuak, agente biologikoekiko eta erradiazioekiko esposizioak, zehaztasun handiko lan ekipoen maneiuak, gaixoen maneiuak eta arrisku psikosozialek duten arriskua, egoera batzuetan profesionalek aurre egin behar dieten gaixo eta senideen biolentzia fisikoa ahaztu gabe.

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

- Lehen laguntza edo laguntza espezializatu (ospitale eta osasun zentroak) publiko edo pribatuko Osasun Zerbitzuen Prestazioa.
- Industria farmazeutikoa
- Osasun Sektoreko laborategiak
- Osasun Sektoreko Ikerketa Zentroak

Eraginpean dauden langileak honakoak dira, besteak beste:

- Medikuak
- Erizainak
- Osasun instituzioetako jagoleak
- Programatutako edo premiazko osasun garraioko pertsonala
- Anbulantzia gidariak
- Farmazia teknikariak
- Laborategi teknikariak
- Ikerketa kolaboratzaile eta laguntzaileak

Berezko arriskua duten gehien erabilitako ekipoak honakoak dira:

- Osasun Sektoreko makineria espezifikoa
- Osasun Sektoreko ekipo laguntzaileak

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 osasungintzan

SEGURTASUN ARRISKUAK

- Pertsonen erorketa arriskuak
  - Maila bereko erorketa
  - Maila ezberdineko erorketa
- Kolpe eta talka arriskuak
- Harrapatze arriskuak
- Ebakitze arriskuak
- Objektuen erorketa arriskua
- Zipriztinen arriskua
- Arrisku elektrikoa
- Sute arriskua
- Eztanda arriskua

HIGIENE ARRISKUAK

- Agente kimikoekiko esposizioa: toxikoak, narritagarriak, konposatu zitostatikoak, gas anestesikoak
- Agente biologikoekiko esposizioa
- Erradiazioekiko esposizioa
- Zaratarekiko esposizioa

ERGONOMIA ARRISKUAK

- Zamen esku-maneiua
- Gaixoen esku-maneiua
- Zutikako lana
- Zutikako lanak

ARRISKU PSIKOSOZIALAK

Arrisku eta
Prebentzio Neurriak

Segurtasun arriskuak

Lurraren egoera txarraren ondoriozko estropezu batek edo jasogabeko produktuen ondoriozko irristada batek gogaikarriak eta iraunkorrak izan daitezkeen lesioak sor ditzake.

MAILA BEREKO ERORKETA

- Estropezuak ekiditeko, igarobideak garbi eta argiztatuta manten itzazu.
- Kendu ezin diren objektuak baldin badaude seinaleztatu itzazu.
- Estropezuak ekiditeko, lantokia zabor, paper, hauts, isuri eta hondakinez garbi manten ezazu.
- Beharrezkoak ez diren objektuak, hala nola, erabiltzen ari ez zaren ontziak eta erramintak, baztertuak izan behar dira.
- Kontu izan materiala alde batetik bestera garraiatzean ikusmena ez zailtzen.
- Zoru ez-labaingarria duen oinetako egokiak erabili itzazu eta lokarriak ondo lotuta eramateaz oroitu zaitez.
- Ez lasterka egin, oinez ibili.

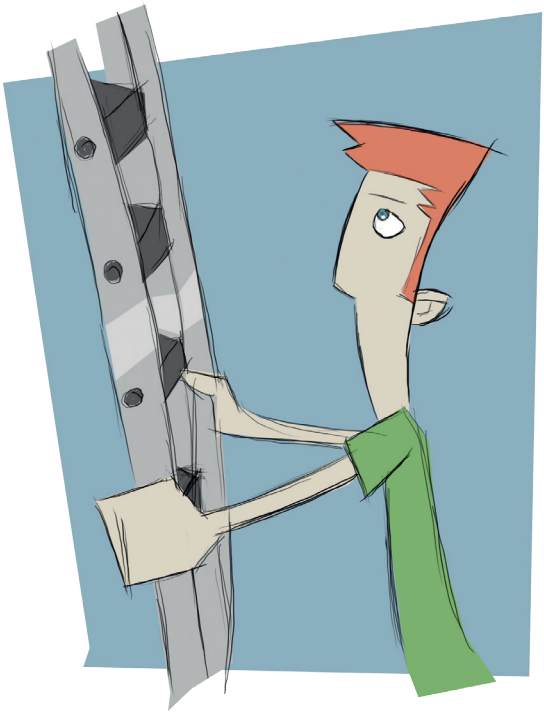
ISURI EDOTA LIKIDOEN PRESENTZIA

- Likidoen isuri edo itokinak berehala garbitu, batez ere igarobideetan.
- Zorua garbitzean ohartarazi ezazu bustia dagoela horretarako egokia den seinalea erabiliz. Lehortu arte igarotzea ekidin ezazu.

MAILA EZBERDINEKO ERORKETA

Aurrez ikusitako neurriez gain, kontuan izan itzazu esku-eskilaren erabilpenaren arriskuak. Arrisku klase hau ekiditeko:

- Esku-eskilarak erabiltzean, euskarri ez-labaingarriak dituela ziurta zaitez eta kokapen angelu eta erabilpen erari arreta jarri.
- Esku-eskilaretara kontu handiz igo beharra dago, berauen aurrean kokatuz eta bi eskuz helduz.



Segurtasun arriskuak

KOLPE ETA TALKA ARRISKUAK

Ikusgaitasun ezaren ondorioz gerta daitezke.

- Lantokia garbi eta txukun mantendu ezazu, eta igarobideak garbi eta argiztatuta.
- Arreta berezia jarri leku gutxiko eremuetan oinez ibiltzean.
- Bizkortasunez ibiltzea galarazi eta ikusgaitasuna kenduko dizuten zama astunak ez eraman eskuetan.
- Argiztapena egokia dela baieztatu eta beharrezkoa bada, arduradunari jakinarazi iezaiozu argi puntu berriak jarri ditzan.

ATEAK

- Ez itzazu ateak era zakarrean itxi edota ireki.
- Ebakuntza-gelako sarrerako orridun ateak arretaz erabili. Sarrera eta irteera norabideak errespeta itzazu uneoro.
- Bi ateen zabalera behar duzunean, ireki itzazu eta aldez aurretik blokeatu itzazu.
- Ez utzi armairu eta tiraderak erdi irekita.

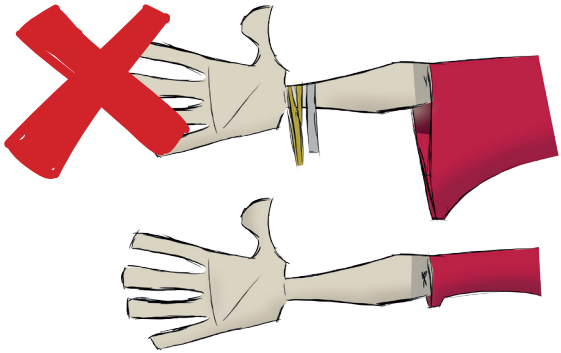
OSASUN MATERIALEN ORGAK

- Osasun-materiala duten orgak igarobide estuetan kokatzea ekidin ezazu. Igarobideetatik edo kontsulta edota logelen ateen aurretik urrun dauden horma edo zutabeen ondoan jartzen saia zaitez.

HARRAPATZE ARRISKUAK

Lan eremuko elementu mugiezinen artean sortuak.

- Berezkoak dituen arrisku, maneiu eta garbiketen inguruko informazio jaso ostean soilik erabili makineria.
- Fabrikatzaileak adierazitako segurtasun arauak jarrai itzazu.
- Ez kendu frogagiri edo segurtasun gailuak makinetatik.
- Lan bakoitzean beharrezkoak diren eta CE markaketa duten banakako babes-ekipoak (BBE) erabil itzazu, baita hauek lanerako egoera egokian mantendu.
- Lan-arropa estua jantzi, eta ez erabili makinetan harrapatuta gera daitezkeen eskumuturreko, kate edo bestelako objekturik.
- Mantentze lanak baimendutako pertsonalak soilik egin ditzake, makinak itzalita daudenean.
- Ziurta ezazu makinetako blokeo eta segurtasun gailuek aldian behingo azterketa gainditu dutela.
- Gaixoak gurpil-aulkietan edo esku-oheetan edo material orgak lekualdatzen dituzunean, arreta handiz joka ezazu eskuak pareta eta igarobide estuetan mugitzen duzun objektuaren artean harrapatuta gera ez dakizkizun.



Segurtasun arriskuak

EBAKITZE ARRISKUA

Bisturiak, artaziak, beirazko materialak eta sektoreko material espezifikoa bezalako material ebakitzaile eta oso zorrotza arreta handiz eta babes ekipo egokiekin erabili behar dira.

- Berezkoak dituen arrisku, maneiu eta garbiketen inguruko informazio jaso ostean soilik erabili makineria.
- Fabrikatzaileak adierazitako segurtasun arauak jarrai itzazu.
- Lan bakoitzean beharrezkoak diren eta CE, markaketa duten banakako babes-ekipoak (BBE) erabil itzazu, baita hauek lanerako egoera egokian mantendu.
- Erraminta zorrotzak zorro edo euskarri egokietan gorde behar dira.
- Pitzadura edo ertz ebakitzaileren bat duen beirazko materialik antzeman ezkero, baztertu ezazu.

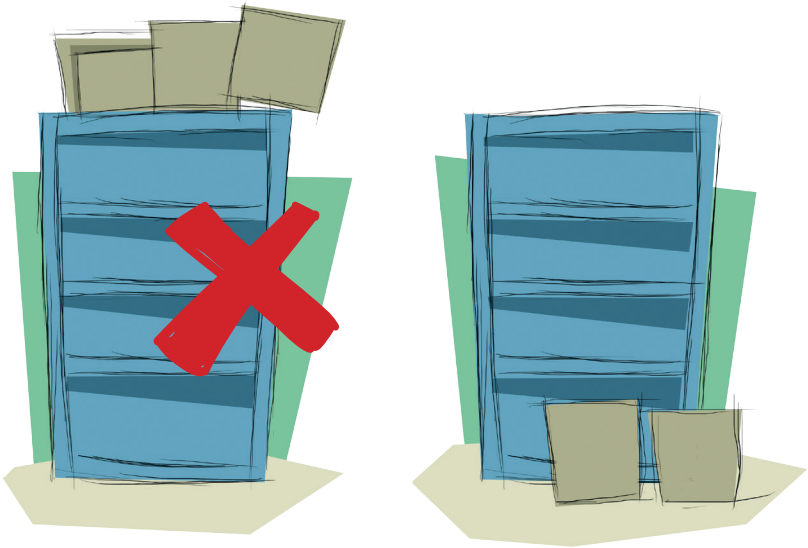
BISTURIAK, XIRINGAK, LANTZETA EDO BESTE ELEMENTU EBAKITZAILEAK

- Elementu ebakitzaileak bilketarako tresna egokiak erabili eta egokiak diren eta ongi identifikatuak dauden ontzi eta edukiontzi zurrunetan sartu itzazu
- Hautsita dauden ontziak erretiratu, berauen maneiua ekiditeko.
- Guneen garbiketetan elementu ebakitzaile edo zorrotzik ez dagoela egiaztatu.

OBJEKTUEN ERORKETA ARRISKUA

Objektu/Materialak biltzen dituen estrukturak egonkortasuna galtzen badu, erori egin daiteke. Laneko lanabesak maneiatzean arreta jarri eta, behar ez dituzunean, leku egokietan kokatu itzazu.

- Apalategien gehienezko zama ez ezazu gainditu.
- Apalategiak lurrean edo paretan heldu edo ainguratu, eta zama astunenak beheko apaletan kokatu.
- Material astuna edo gaixoak mugitzeko ekipoei (karga-jasogailluak, garabiak, esku-oheak...) aldian behingo azterketa egin dietela egiaztatu ezazu.
- Gaixoak eta materiala lekualdatzean, ongi kokatuak eta lotuak daudela ziurtatu.



Segurtasun arriskuak

ZIPRIZTINEN ARRISKUA

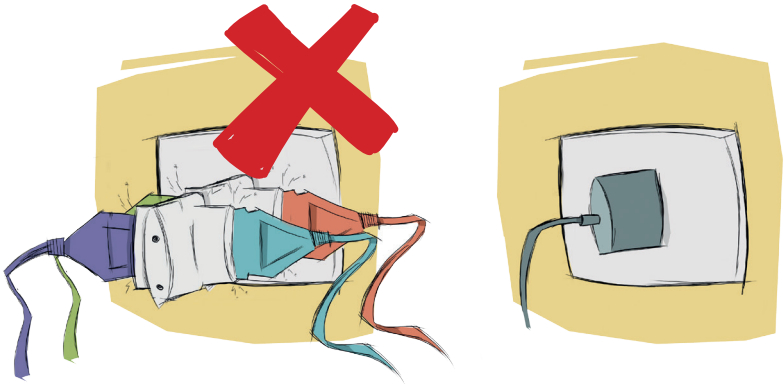
Sendaketa edo ebakuntza kirurgiko bat egitean odol edo fluido zipriztinak gerta daitezke, gaixoak izan dezakeen infekzioaz ez kutsatzeko ekidin behar dituzunak.

- Esku-bonbak erabili itzazu likido arriskutsuak ontzi-aldatzean.
- Larrialdietako dutxak eta begi-garbitzaileak likido arriskutsuen ontzi-aldaketak egiten diren eremutik gertu daudela ziurta zaitez, baita ongi dabiltzala..
- Odol edo fluido baten zipriztina gertatzen bada, zure nagusiari edo prebentzio zerbitzuari jakinarazi izan daitekeen kutsadura eta tratamendua baloratzeko.
- Lan bakoitzean beharrezkoak diren eta CE markaketa duten banakako babes-ekipoak erabil itzazu (maskak, babes betaurrekoak)

ARRISKU ELEKTRIKOA

Ustekabean tentsioan jarritako ekipoen atalen zeharkako kontaktu elektrikoak sortua, kuadro elektrikoaren matxura edo hutsegiteen ondorioz.

- Egunero begiratu ezazu kable, entxufe eta gailu elektrikoen egoera.
- Lur jartze sistemak etengailu diferentzial eta magneto termikoekin konbinatuta daudela ziurtatu.
- Korronte entxufeetan lapurren erabilpena ekidin ezazu.
- Ez isuri likidorik korronte hargune, gailu edo kuadro elektrikoen ondoan.
- Matxura izan ezkero, tentsioa deskonektatu, entxufea atera eta kalteak jakinarazi konpondu ditzaten.
- Ur presentzia duten eremuetan isolamendu bikoitza duten ekipoak erabili.
- Ez ipini oztoporik etengailu nagusiaren aurrean, eskuragarri egon dadin.
- Kuadro elektrikoa itxita dagoela eta arrisku elektrikoa ondo seinaleztatua dagoela ziurta ezazu.



Segurtasun arriskuak

SUTE ARRISKUA

Oso garrantzitsua da sute baten aurrean nola jokatu jakiteko larrialdi neurriak ezagutzea, hala nola, su-itzalgailuen erabilera eta ebakuazio neurriak.

- Su klase bakoitzera egokitzen diren su-itzalgailuen erabilera ezagutu ezazu.
- Kokapen planoa eta ebakuazio argibideak dituzten ikusgai dauden kartelak ezagutu itzazu.
- Larrialdietako irteerak ez oztopatu.
- Egun bakarreko lanerako beharrezko dituzun material sukoi eta erregaiak izan, gainontzekoa biltegi edo isolatuta eta aireztatuta dagoen aparteko lokal batean jaso ezazu.
- Beharrezkoak ez diren kaxa, ontzi edo paperak baztertu itzazu.
- Lantokian erretzea debekatua dago.

EZTANDA ARRISKUA

Arreta berezia jarri eztanda arriskua izan dezaketen oxigeno botilak bezalako elementu edo gai sukoiekin.

- Gai sukoiak ontziz aldatzean erauzketa lokalizatua erabili gasen konzentrazioa ekiditeko.
- Gas hodien hermetikotasuna egiaztatu.
- Ondo aireztatu, itxi eta adierazitako aparteko kanpo lokal batean kokatu gas botilak.
- Egiaztatu banaketa zirkuitu eta lainoztagailuak egoera onean daudela eta mantenu-taldeak berrikusi dituela.

Higiene arriskuak

Kanpo-agente ezberdinekiko esposizio iraunkorrak beharrezkoak diren neurri prebentiboak kontsideratu ezkero ekidingarriak diren arazoak sor diezazkizuke.

Tresneria kirurgiko eta medikoa esterilizatzeko substantzien (etileno oxidoa) eta desinfektatzaileen (formola) erabilerak zure osasunarentzako ondorio kaltegarriak izan ditzake (efektu kantzerigenoak).

Sektore honetan arreta handia izan behar duzu agente kimiko batzuk maneiatzen dituzunean.

- Ez erabili agente kimikorik ez baduzu berau erabiltzeko beharrezko informazio edota formakuntzarik jaso.
- Ziurta zaitez produktu guztiak berezko arriskuen eta bere maneiuan hartu beharreko neurrien oinarrizko informazioarekin etiketatuak daudela.
- Irakurri eta errespeta itzazu etiketako neurriak.
- Produktuaren etiketan adierazitako babes-ekipoak (BBE) erabil itzazu, CE markaketa dutenak, eta jarraitu, une oro, bertako erabilpen aginduak.
- Ez egin ontzi-aldaketarik eta ziurta ezazu ontzia ondo itxita dagoela eta ez duela jariorik.
- Nahiz eta eskularruak erabili izan, eskuak garbi itzazu agente kimiko arriskutsuren bat erabili ostean.
- Agente kimiko arriskutsuak beste produktuetatik bereizita eta urrunduta jaso, aireztatutako, adierazitako eta segurtasun datuen fitxak markatutako egoeran dauden geletan.
- Agente kimiko arriskutsuak maneiatzen dituzunean, segurtasun beira-arasak erabili.
- Gogora ezazu edonolako zalantzarik izan ezkero produktuaren osagarrizko informazioa duten segurtasun datuak dituzten fitxak dituzula.

Higiene arriskuak

SUBSTANZIA TOXIKO EDO NARRITAGARRIEN MANEIUA

- Lantokiaren aireztapen egokia mantendu, era natural edo behartuan.
- Erauzketa nahikoa ez dela edo haizagailuen iragazkiak buxatuta daudela antzeman ezkero, berrikusi eta zure arduradunari jakinarazi.
- Lanean lurrun organiko kaltegarriak agertu ezkero, ekidin hauen inhalazioa eta arduradunari jakinarazi berehala.
- Esterilizazio lanetan erabiltzen diren ekipoek segurtasun gailua dutela eta beste lan eremuetatik isolatuak daudela ziurtatu ezazu.
- Aireztapen egokia duten geletan egin garbiketa lanak eta ez itzazu nahasi gas kaltegarriak sortu ditzaketen produktuak.
- Aldian behingo ingurugiro kontrolak egiten direla eta egokiak direla egiaztatu ezazu.
- CE markaketa duten banakako babes ekipoak erabil itzazu.

KONPOSATU ZITOSTAIKOEN MANEIUA

Konposatu hauen erabilerak erredurak, goragaleak edo bertigoak bezalako efektu kantzerigeno edo mutagenikoak sor diezazkizuke.

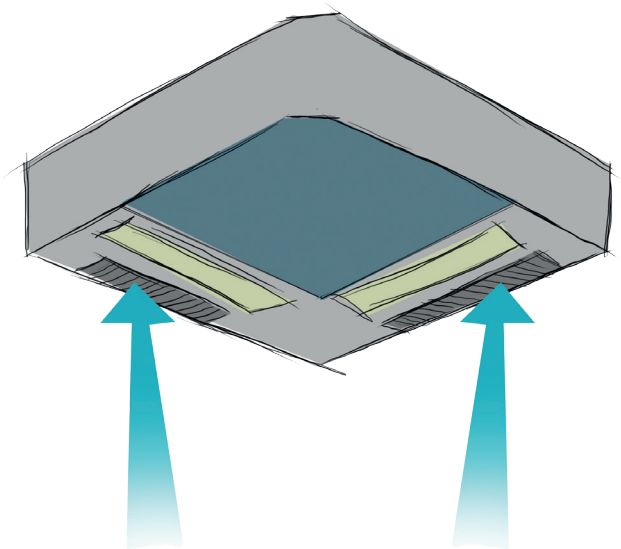
- Aire laminar fluxua duten II Klaseko segurtasun biologikoko beira-arasak erabili. Beira-arasa erabili aurretik eta ondoren garbitu ezarritako prozedura jarraituz.
- Egiten ari zaren operazioarekin eta maneiatzen ari zaren gaiekin bat datozen arropa eta eskularruak erabili.
- Aldian behingo ingurune azterketak eta segurtasun biologikoko kabinaren mantenu eta egiaztatzeak egiten direla ziurtatu.
- Ez zaitez lan eremu sartu ez baduzu horretarako baimenik.
- Kutsatutako materiala hondakin hauetarako bereziak diren ontzi hermetiko eta identifikatuetan kokatu.

Higiene arriskuak

GAS ANESTESIKOEN MANEIUA

Gas hauek zure nerbio-sisteman eragina izan dezakete egunero ebakuntza-gelan lan egiten baduzu, hots, esposizio luze eta iraunkorretan.

- Ziurta zaitez aireztapen orokorra eta hondakin-gasen deuseztatzerako erauzketa lokalizatua egokiro ibiltzen direla eta ebakuntza-gelako aire egokituaren hodiak ez daudela beste lokalen hodiekin komunikatuta.
- Ebakuntza-gelan zaudenean alarma sistema duen jarioen monitorea erabili.
- Hondar-anestesikoen presentzia antzemateko aldian behingo azterketak egiten direla ziurtatu.
- Jario posibleak eta iragazkien aldaketak antzemateko anestesia zirkuituaren mantenu prebentiboarentzat ezarritako prozedura jarraitu.



AGENTE BIOLOGIKOEKIKO ESPOSIZIOA

Arreta handia izan behar duzu ospitaleetako laborategietan mikroorganismo edo zelula-kulturekin lan egitean edo analisientzako laginak jasotzean, neurri prebentibo batzuk kontuan izanda.

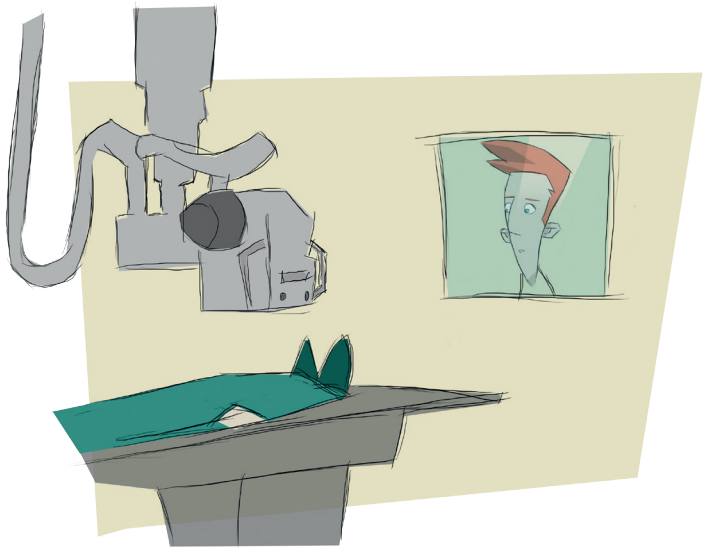
- Ezarritako garbiketa eta desinfekzio programa jarraitu.
- Lantokiaren aireztapen egokia mantendu, era natural edo behartuan.
- Ebaki eta zauriren bat izan ezkero, lotailu iragazgaitzekin estali ezazu eta berauen agente kutsakorrekiko esposizioa ekidin.
- Odol edo beste fluido batekin kutsatutako materialarekin nahigabean ziztatu edo ebakitzen bazara zure arduradunari jakinarazi izan daitekeen gaixotasun infekzioso baten kutsadura eta bere jarraipen medikoa baloratzeko.
- Duten botere kutsagarriaren araberako hondakinen deuseztatze egoki bat egin (hondakin infekzioso, hondakin kimikoak, hondakin erradioaktiboak, etab.)
- Arriskurako egokiak diren eta CE markaketa duten banakako babes ekipoak erabili itzazu: zipriztin edo aerosolen kasuan arnasketa babeserako maska eta babes betaurrekoak zipriztinen kasuan; potentzialki infekziosoa izan daitekeen lagin edo gaixo baten maneiuan eskularru iragazgaitzak erabili, lana amaitzean erretiratu itzazu eta eskuak garbitu.
- Lanpostua garbi eta txukun mantendu.
- Ez erre, jan edo edan lanpostuan eta kaleko arropa kutsaduretatik babesten duen lan-arropa (mantala) erabili.
- Laborategietan lagin biologikoen aerosolak sortzen dituzten teknikak (zentrifugazio, ontzi-aldaketa, mikrobio-kulturak, irabiatze, etab.) kabina biologiko baten barruan egin itzazu, edo bestela arnasketa babeserako maska erabili.
- Elementu ebakitzaile eta ziztatzaileak (orratzak, bisturiak, etab.) ezarritako prozedura jarraituz eta biosegurtasun gailuak errespetatuz erabili itzazu eta beraientzat espezifikoak diren eta identifikatutako dauden hondakin zurrunen ontzietan deusezta itzazu.

Higiene arriskuak

ERRADIAZIOEKIKO ESPOSIZIOA

Ezaugarri erradioaktiboak dituzten produktuen edo erradiazioa igortzen duten ekipoen erabileraren ondorioz, begi lesioak eta azal erredurak jasan ditzakezu.

- Ekipoak egokiro isolatuak daudela eta arrisku eremuak ongi adieraziak daudela egiaztatu ezazu.
- Ez itzazu erradiazio laserreko iturriak maneiatu.
- CE markaketa duten banakako babes ekipo egokiak ez badauzkazu ez sartu esposizio eremuan.
- Arrisku honen eraginpean denbora luzez baldin bazaude, aldian behingo azterketa medikoak egin itzazu osasun zaintza programaren barruan.
- Gogoratu hondakinak era egokian kontrolatu eta kudeatu behar dituzula.



ZARATAREKIKO ESPOSIZIOA

Zaratarekiko esposizio iraunkorrak arreta, neke eta suminkortasun arazoak sor diezazkizuke. Aldez aurretik eragin dezakeen arriskuari buruz informatu zaitez eta neurri prebentiboak hartu.

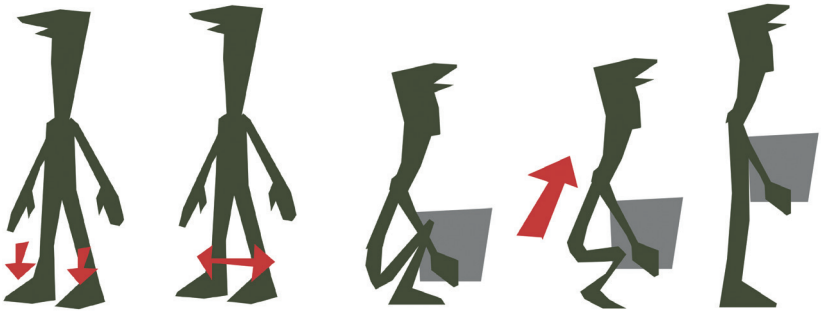
- Zaratarekiko esposizio denbora gutxitzeko ezarritako lanaldiak jarraitu.
- Zaratarekiko esposizioa duten eremuak ondo seinaleztatuta daudela egiaztatu.
- Giro-zarata mailarentzat egokiak diren eta CE, markaketa duten entzumen babesak erabil itzazu eta erabilera egoera egokian mantendu.

Ergonomia arriskuak

Arrisku ergonomikoak egiten diren gorputz jarrera eta mugimenduekin erlazionatuta daude. Kontuan izan ezazu zama astunak nola altxa behar diren eta gihar tentsioa ekiditeko zein neurri ezarri behar diren. Ez egin gorputzarekin mugimendu bortitz ez beharturik eta sarritan txandakatu edo 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 belaunen 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 belaunak tolestu zama hartzeko.
4ª Bizkarra zuzen duzula, zama altxa.
5ª Zama gorputzetik ahal bezain gertuen mantendu.

GAIXOEN ESKU-MANEIUA

- Ez ezazu jarduera hau egin aurretik formakuntza praktikoa jaso ez baduzu.
- Mugimendu leun eta seguruak egin itzazu, gaixoaren osasun egoera ahaztu gabe (gaixoaren lesioa edo gaixotasuna ezagutu).
- Aske mugitzea bermatzen duen arropa erosoa jantzi eta poltsikoetan apaingarri edo objektu ziztatzaileak eramatea ekidin.
- Gaixoaren esku-maneiua egitean kontuan izan hurrengo jarraibideak:

JARRAIBIDEAK

1ª *Gaixoari azaldu egingo dituzun mugimenduak.*

2ª *Zama gorputzetik gertu jarri, bizkarra zuzen, hankak tolestuta, oinak bananduta eta euskarri eta gorputzaren kontrapisua erabili.*

3ª *Ahal baduzu, lankide batekin edo laguntza mekanikoarekin (garabiak) egin operazio hau.*

4ª *Agindu argi eta bakar bat eman mugimenduarentzako.*

ZUTIKAKO LANA

- Zehaztasuna behar duten lanak egitean (ebakuntzak) lan-planoa ukalondoen altueran jarri. Indarra egin behar denean (erreanimazioa) lan-planoa ukalondoen azpitik jarri.
- Tentsio muskularra ekiditeko, zutik/eserita-ko eserlekuak erabili. Aukerarik ez bada, noizean behin oinez ibili edo eseri zaitez.
- Ez iraun denbora gehiegi gorputz-jarrera berdinean, alda ezazu eta muskuluen luzatze mugimendu leunak egin.

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 dizu.
- 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 dituena. 1997/08/07ko 188 zenbakidun EAO.
- 1997/1627 Errege Legea, urriak 24koa, **eraikuntza lanetan** segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 1997/10/25eko 256 zenbakidun EAO.
- 2001/374 Errege Legea, apirilak 6koa, lanean **agente kimikoen** arriskuen aurrean langileen babes kontuen gutxieneko neurriei buruzkoa. 2001/05/01eko 104 zenbakidun EAO.
- 2001/614 Errege Legea, ekainak 8koa, arrisku elektrikoaren aurrean langileen osasun eta segurtasun babesaren gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 2001/06/21ko 148 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 dituena. 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