

SEGURETAT I SALUT A LES EMPRESSES DE NETEJA

**MONOGRAFIES DE SEGURETAT I HIGIENE
EN EL TREBALL**

Presentació

Els serveis de neteja, com a complement a l'ordre i neteja individual exigible a tota persona en el seu lloc de treball, constitueixen un clar exemple del que s'espera pels consumidors o clients de serveis respecte de la qualitat, del treball ben fet. I, en principi, un treball ben fet precisa ser un treball segur, un treball sense pèrdues personals o materials.

És ben coneguda la importància de la conscienciació, informació i preparació del personal de les empreses. Però és una necessitat per una adequada integració de la prevenció. Per això ASEPEYO aporta, amb la publicació d'aquesta monografia sobre la Seguretat i Salut en Empreses de Neteja, una informació concreta i específica sobre les mesures preventives a adoptar en aquests treballs, amb la finalitat d'afavorir la consecució dels objectius empresarials.



El seu contingut variat tracta els riscos més habituals en els treballs de neteja com per exemple caigudes de persones al mateix o a diferent nivell, les caigudes d'objectes en la manipulació d'aquests, cops, atrapaments, sobreesforços per postures i manipulació inadequada de càrregues, contactes elèctrics, exposició a substàncies nocives,

contacte amb substàncies càustiques i corrosives, proporcionant una recopilació de recomanacions de Seguretat i Higiene i Ergonomia relatives a l'ús de materials de neteja, escales, bastides, plataformes de treball, aparells elèctrics, substàncies químiques, etc. Recomanacions que haurien de ser considerades per evitar les conseqüències indesitjables derivades del treball inadequat amb els diferents factors i agents del mateix i la seva manipulació.

Aquesta monografia forma part de la col·lecció de publicacions relatives a la Prevenció e Riscos Laborals i és el resultat del treball dels tècnics especialistes de les diferents àrees de la Direcció de Seguretat i Higiene d'ASEPEYO

índex

Presentació

1.-Legislació en matèria de prevenció de riscos laborals

2.- Factors de risc al treball

3.- Seguretat als treballs de neteja

3.1.- Utilització d'escapes

3.2.- Bastides i plataformes de treball mòbils

3.3.- Equips elevadors

3.4.- Caigudes al mateix nivell

3.5.- Vehicles de neteja a motor

3.6.- Regles bàsiques contra riscos elèctrics

3.7.- Estris manuals i aparells elèctrics portàtils

4.- Operacions de neteja en llocs especials

4.1.- Neteja de centres sanitaris

4.2.- Neteja de locals industrials

4.3.- Neteja de vials i aparcaments

5.- Utilització de productes de neteja químics

5.1.- Desinfecció de petites àrees i locals

6.- Ergonomia i treballs de neteja

6.1.- Organització prèvia al treball

6.2.- Postures adequades en el treball

6.3.- Manipulació de càrregues

7.- Equips de protecció individual

8.- Senyalització dels centres de treball

9.- Principis bàsics de seguretat contra incendis

10. Accidents al anar o tornar de la feina

11.- Primers auxilis en cas d'accident

12.- Telèfons d'interès

13.- Comprovi els seus coneixements de seguretat

LEGISLACIÓ EN MATÈRIA DE PREVENCIÓ

DE RISCOS LABORALS

La seva finalitat és proporcionar als treballadors una protecció adequada enfront els perills que poden amenaçar la salut i seguretat dels seus llocs de treball.

En general la normativa és molt detallada i tècnica, i pot resultar complexa en la seva aplicació per la diversitat de normes que des de diversos àmbits apareixen, així com per la seva constant actualització.

La Llei 31/1995, del 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals, constitueix actualment el text d'obligada referència.

De la seva exposició de motius destaquem que:

- Es proposa fomentar una autèntica cultura preventiva promovent la millora de l'educació.

- S'inclou en l'àmbit de les relacions laborals, configurant-se com a referència legal mínima en el desenvolupament reglamentari i en la negociació col·lectiva.

Normativa de desenvolupament reglamentari bàsic de la Llei 31/1995, d'especial interès en els treballs de neteja:

- R.D. 39/1997 – Reglament dels Serveis de Prevenció.



Regula els procediments d'avaluació dels riscos per la salut dels treballadors, les modalitats d'organització, el funcionament i control dels serveis de prevenció, així com les capacitats i aptituds que han de reunir aquests serveis de prevenció i els treballadors designats per desenvolupar l'activitat preventiva.

-. R.D. 485/1997 – Senyalització de seguretat i salut al treball.

Estableix les mesures destinades a garantir que als llocs de treball hi hagi una adequada senyalització de seguretat i salut.

Aquesta es refereix a un objecte, activitat o situació, i proporciona una indicació relativa a la seguretat i salut.



-. R.D. 486/1997 – Llocs de treball

Aquesta norma està destinada a assegurar la seguretat i la salut als llocs de treball, de manera que, de la seva utilització no se'n derivin perills per als treballadors.

Els temes tractats fan referència a les condicions constructives dels llocs, al seu ordre, neteja i manteniment, a les condicions ambientals, a la il·luminació, als serveis higiènics i locals de descans, y al material i locals de primers auxilis.

-. R.D. 487/1997 – Manipulació manual de càrregues

La seva finalitat és assegurar que de la manipulació manual de càrregues no se'n deriven riscos pels treballadors, en particular dorsolumbars.

L'avaluació del risc haurà de considerar els següents factors: característiques de la càrrega i del mitjà de treball, esforç físic necessari, exigències de l'activitat, y factors individuals de risc.

-. R.D. 773/1997 – Equips de protecció individual

Estableix les disposicions mínimes que l'empresari ha d'adoptar en relació a l'elecció, utilització i manteniment dels equips de protecció individual. També conté les obligacions dels treballadors respecte a l'ús i conservació d'aquests equips.

2.- FACTORS DE RISC AL TREBALL

El desenvolupament de l'activitat diària als llocs de treball està condicionat pel que anomenem factors i agents del treball. Aquests poden ser:

-. Materials, com són, per exemple, les escales portàtils, els equips elèctrics, les zones de circulació i pas, els passadissos, portes, escales, els aparells elevadors, etc.

-. Personals, com són l'experiència professional, els coneixements, l'actitud enfront la seguretat, les característiques físiques i sensibilitats especials, etc.

Quan aquests factors i agents del treball presenten deficiències o estan en condicions perilloses s'han d'adoptar les mesures preventives necessàries per controlar-los de forma adequada.

Si en el desenvolupament del nostre treball diari detectem un factor de risc que presenta una condició de perill, haurem d'adoptar mesures per la eliminació de la condició. Si les accions a prendre estan fora del nostre abast, o la solució adoptada és temporal, informarem al nostre superior jeràrquic perquè adopti una solució definitiva.

A les nostres mans està evitar els actes insegurs en els llocs de treball:

-. Utilitzant només escales portàtils en bon estat.

- Fent ús únicament dels equips elèctrics que no tenen defectes en les seves proteccions.

- No corrent al desplaçar-nos per escales, passadissos o entre els llocs de treball.

- Treballant amb nivells d'il·luminació adequats a la feina que es realitza.

- Mantenint lliures d'obstacles les sortides i zones de pas.

- Recollint immediatament els vessaments de líquids al terra.

- Desconnectant els equips i màquines abans de netejar-los.

- Respectant els mitjans de protecció que els equips disposen.

- Utilitzant correctament equips i roba de protecció individual que se'ns proporciona.

RECORDI:

- **Vostè pot col·laborar amb la organització:**

- Utilitzant de forma segura els productes i equips de treball d'acord amb les instruccions que li han proporcionat

- Informant de les situacions perilloses al seu superior jeràrquic.

- Respectant i utilitzant correctament els mitjans i dispositius de protecció.

3.- SEGURETAT EN ELS TREBALLS DE

NETEJA

3.1 UTILITZACIÓ D'ESCALES

Escales de mà

Un elevat nombre d'accidents succeeix al intentar accedir de forma incorrecta als nivells superiors de vidres, prestatges, armaris, etc... Eviti-ho adoptant les següents recomanacions:

- Les escales de mà s'utilitzaran de la forma i amb les limitacions establertes pel fabricant. No s'han d'emprar escales de mà de més de 5 m. d'altura, la resistència de la qual no se'n tinguin garanties.

-.Queda prohibit l'ús d'escales de mà de construcció improvisada, així com accessos improvisats, com caixes apilades, taules, cadires, etc.

-. Abans d'utilitzar una escala demà ens hem d'assegurar de la seva estabilitat. la base ha de quedar assentada sòlidament En cas d'escales simples, la part superior es subjectarà si cal al parament on es recolza, i quan aquest no ho permeti, es subjectarà el mateix mitjançant una brida o mètode similar.

- Les escales de mà simples es col·locaran, en la mesura el possible, formant un angle aproximat e 75 graus amb la horitzontal. Quan s'utilitzin per accedir a llocs elevats els seus braços s'hauran de prolongar almenys un metre per sobre del punt d'accés.

- No col·loqui l'escala davant les portes, a menys que bloquegi l'obertura o que algú ho controli. Utilitzi l'escala adient per cada treball i alçada.

- L'ascens, descens i treballs des d'escales s'efectuaran de cara a les mateixes. Els treballs a més de 3,5 metres d'altura, des del punt operatiu i el terra, que requereixin moviments o esforços perillosos per la estabilitat del treballador, només s'efectuaran si s'utilitza cinturó de seguretat o s'adopten altres mesures de protecció alternatives. No s'han de manipular ni transportar càrregues per o des d'escales de mà quan pel seu pes o dimensions puguin comprometre la seguretat dl treballador. L'escala de mà no serà utilitzada per dues o més persones a la vegada.

- Si el treball requereix un desplaçament lateral canviï l'escala de lloc.

- No utilitzi les escales de tisora com escales de recolzament, ja que poden relliscar. En aquest tipus d'escales ambdós costats han d'estar units per ua cadena o corretja forta que impedeixi una total obertura accidental. En treballs amb l'escala de tisora, mai ens col·locarem "a cavall" sobre d'ella.

- Les escales de mà es revisaran periòdicament.

- Quan transporti l'escala actui amb precaució per evitar provocar accidents.
- Estigui atent d'on trepitja per evitar ensopegar amb obstacles. Després d'acabar el treball situï-la en un lloc segur.

Escales fixes

Es produeixen també molts accidents per caigudes o ensopegades en escales fixes. Per prevenir aquestes caigudes tindrem en compte els següents consells:

- Mantingui l'escala en un correcte estat d'ordre i neteja, sense objectes que pugin obstaculitzar el pas ni substàncies que provoquin rrelliscades.
- Informi de qualsevol desperfecte o situació insegura que observi a les escales.
- No circuli massa ràpid i presti atenció quan circuli per les escales; un descuit o distracció pot tenir greus conseqüències.

3.2 BASTIDES I PLATAFORMES DE TREBALL MÒBILS

Aquestes estructures independents, auxiliars són utilitzades per facilitar el treball de neteja a certa altura.

El seu muntatge, de caràcter modular mitjançant elements prefabricats, exigeix un coneixement previ de les instruccions de muntatge i les condicions d'ús

facilitades pel fabricant. En el muntatge utilitzi només aquells elements en bon estat la resistència o seguretat dels quals estigui assegurada.

Asseguri l'estabilitat de la bastida muntant-lo sobre bases o superfícies anivellades i resistents.

No sobrecarregui la plataforma del pes màxim preestablert pel fabricant i eviti deixar-hi al damunt objectes i materials que puguin destorbar-li el treball.

-. En l'accés a plataformes utilitzi escales fixes interiors previstes per aquest ús.

-. En bastides mòbils abans de treballar verifiqui el bloqueig de les rodes. en el seu desplaçament no hi ha d'haver cap persona sobre seu.

-. Treballi sempre amb proteccions laterals, baranes, llistons intermitjos, etc.

-. Al finalitzar la jornada, si la estructura està a l'exterior senyali la seva presència i asseguri la seva estabilitat contra els efectes del vent.

3.3 EQUIPS ELEVADORS

En la neteja de façanes dels edificis és freqüent la utilització d'equips elevadors del tipus cistella. El seu maneig requereix d'una especial atenció, així que s'han de tenir en compte els següents consells de seguretat:

- Abans de començar a treballar verifiqui l'estat de l'equip; efectuï proves de funcionament fent pujar i baixar la cistella sense ser-hi al damunt.
- Situï la càrrega repartida en la base de la cistella i respecti els pesos màxims autoritzats per l'equip.
- L'entrada i sortida de personal s'efectuarà estant recolzada a terra i aturada.
- A l'interior no ens podem abocar per sobre la barra protectora, i encara menys balancejar-se/saltar dins seu; es poden provocar oscil·lacions perilloses.
- En condicions climatològiques adverses, fort vent i tempestes en les que pugui perillar la seva seguretat, no s'han d'utilitzar.
- En aquest tipus de treballs és aconsellable que el personal utilitzi botes amb sola antilliscant i un equip de protecció individual contra caigudes d'alçada subjecte a un ancoratge flexible.

3.4 CAIGUDES AL MATEIX NIVELL

El desordre i els entrebancs provoquen molèsties en els moviments i són causa de caigudes i ensopegades.

- Durant la neteja de les àrees de treball i circulació, indiqui que s'està realitzant aquest treball, senyalitzant que el terra està mullat i que hi ha risc de relliscades.

- Eviti que es produeixin vessaments. Si es produeixen retiri'ls i netegi la zona de forma ràpida i adequada prevenint caigudes i relliscades.

- Col·loqui el material en desús, trencat, escombraries, etc. en els recipients destinats per aquest fi.

- Deixi els passadissos lliures d'obstacles i convenientment senyalitzat, facilitant el pas de les persones i evitant caigudes per ensopegades.

- Quan ja no necessiti una eina o aparell de neteja, reculli'l i guardi'l al seu lloc.

- Els passadissos, escales, portes i sortides d'emergència estaran lliures d'obstacles, com caixes, carros de neteja, o qualsevol altre element que obstrueixi aquestes vies i dificulti la seva utilització en cas d'emergència.

- Una àrea de treball està ordenada quan hi ha un lloc per cada cosa i cada cosa al seu lloc.

3.5 VEHICLES DE NETEJA A MOTOR

Cada cop són més les empreses en les que, per la seva gran superfície a tractar, és necessària la utilització de vehicles industrials que facilitin als treballadors el treball de neteja. L'ús indegut d'aquests vehicles pot ocasionar accidents. Per evitar-los és important recordar els següents consells de seguretat:

- En iniciar els treballs, revisi els punts clau del vehicle.

- Maniobri el vehicle només des del seient del conductor i circuli sempre a velocitat moderada prestant la màxima atenció a les zones perilloses com cruïlles, sortides, passadissos...

- Miri sempre en el sentit de la marxa i no transporti persones al vehicle. Circuli només per les zones autoritzades per netejar o passar de manera transitòria.

- Si ha de parar, estacioni el vehicle sense interrompre el trànsit i sense ser un obstacle perillós.

- Al acabar els treballs estacioni el vehicle al lloc destinat. Apagui el motor i immobilitzi'l mitjançant frens o peus en cas de ser necessari.

- Hem de vigilar que el vehicle compleixi les inspeccions periòdiques necessàries i el pla de manteniment preestablert. En cas d'anomalia o avaria informi el seu superior o al responsable de la màquina.

3.6 REGLES BÀSIQUES CONTRA RISCOS ELÈCTRICS

Les instal·lacions elèctriques estan dotades de diferents dispositius de seguretat contra riscos elèctrics; no obstant, és necessari tenir en compte:

1 Verifiqui l'estat de l'equip o les instal·lacions abans d'usar-los: cables, claus, carcasses, etc... Comprovi que els allargs i endolls disposen del mateix nombre de contactes de connexió que l'aparell a utilitzar.

2 Operi únicament els comandaments previstos pel constructor o l'instal·lador i no alteri els dispositius de seguretat. Per desconnectar un equip no estiri mai del cable.

3 No utilitzi equips ni instal·lacions quan estiguin mullats, quan vostè estigui mullat o en presència d'aigua o humitat.

4 Com a primera mesura, en cas d'incidents o avaria, desconnecti la corrent.

No toqui directament a una persona electricitzada, desconnecti la corrent i en cas que no fos possible, desenganxi-la amb un element aïllant (llistó, cadira de fusta, etc.)

5 En cas d'avaría o qualsevol altra anomalia informi de la mateixa al seu superior immediat o al departament de manteniment. Deixi d'utilitzar els aparells i impedeixi que els demés els utilitzin.

3.7 UTENSILIS MANUALS I APARELLS ELÈCTRICS PORTÀTILS

La utilització inadequada dels utensilis manuals i equips de neteja elèctrics poden originar accidents que són evitables si es consideren les següents recomanacions de seguretat:

- Utilitzi les eines i aparells adequats a cada tipus de neteja.

- Conservi els utensilis i aparells en bones condicions de funcionament, verificant i mantenint –los en perfecte estat.

- Porti de forma segura els utensilis manuals amb risc de tall com poden ser ganivets, protegint-los dels fils i puntes. No els transporti en butxaques i introdueixi'ls en els estoigs i fundes de protecció adequades. Quan no els utilitzi guardi'ls de forma ordenada en llocs nets i segurs.

- S'extremaran les mesures de seguretat en accionar equips que funcionin amb energia elèctrica com poden ser les aspiradores i polidores. Per això comprovi que el cable d'alimentació, la clau de connexió i l'interruptor funcionen correctament. Així mateix s'ha de procurar que les obertures de ventilació d'aquests equips estiguin operatives per facilitar l'airejat.

- En utilitzar allargs comprovi que els components de l'endoll siguin del mateix tipus i disposin d'igual nombre de contactes que l'aparell al que es connecten.

Tingui present que el cable de l'allarg ha de ser d'igual o major diàmetre que el de l'equip a utilitzar.

-. En cas d'avaría, desconnecti la màquina o equip i informi al seu superior o a personal especialitzat.

4.- OPERACIONS DE NETEJA EN LLOCS

ESPECIALS

4.1 NETEJA DE CENTRES SANITARIS

A més dels riscos indicats en els apartats precedents, existeix el risc específic, de infecció per contaminants biològics. Per això s'han de complir les instruccions rebudes per part del centre sanitari. Es prestarà especial atenció a les normes relatives a la manipulació de residus derivats de material tallant (xeringues, vidres, etc.), contaminat (benes, apòsits, etc.) i citotòxics (restes de medicació tòxica). Així doncs s'utilitzaran guants i demés equips de protecció individual més apropiat al tipus de residu a tractar.

Cada tipus de residu ha de tenir una bossa o contenidor específic i no s'han d'intercanviar els continguts sota cap concepte.

4.2 NETEJA DE LOCALS INDUSTRIALS

En els treballs de neteja d'aquests locals es produeixen situacions de risc especials com poden ser cops, atrapaments, contactes elèctrics amb les màquines, intoxicacions, asfíxia i incendis i explosions per la presència de vapors inflamables que fan necessari reforçar les mesures de seguretat.

Per això, la neteja de recintes amb maquinària, pous, clavegueres, tancs... i en general qualsevol local industrial presenta una sèrie de perills específics que vostè desconeix. Abans de realitzar aquests treballs sol·liciti informació al responsable de seguretat de la empresa, que li indicarà las mesures de prevenció i protecció a adoptar per evitar danys per la salut i pèrdues materials.

4.3 NETEJA DE VIALS I APARCAMENTS

Independentment de les situacions de risc ja esmentades, en els treballs realitzats prop de la via pública o en aquells en els que existeixi risc potencial de ser atropellats per un vehicle, s'han de contemplar aquelles mesures de prevenció que puguin millorar les condicions de percepció pels demés.

Per això es milloraran, en la mesura del possible, la il·luminació i s'utilitzarà material antireflexant en la roba i els equips i màquines durant la realització de treballs de neteja en horari nocturn i en situacions de poca visibilitat.

5.- UTILITZACIÓ DE PRODUCTES DE NETEJA QUÍMICS

Existeix una gran varietat de productes de neteja la composició química dels quals comporta una sèrie de riscos, derivats de la seva manipulació, que poden ocasionar lesions per cremades per contacte, esquitxades/projeccions als ulls, inhalació de vapors corrosius i irritants, cap a la persona que els utilitza.

-. Abans d'utilitzar qualsevol producte llegeixi detingudament la seva etiqueta i indicacions de perill i compleixi amb tots els consells de seguretat i recomanacions que s'indiquen.

-. No utilitzi els envasos per altres funcions. Guardi sempre els envasos originals i quan no sigui possible, els nous envasos s'etiquetaran convenientment indicant el nom del producte i les recomanacions de seguretat.

-. Mantingui els envasos tancats. En cas de vessaments netegi'ls immediatament. Mantingui allunyats aquests productes dels aliments i begudes.

-. Utilitzi els equips de protecció individual que li hagin estat indicats per evitar el contacte dels productes químics amb els ulls, mans i vies respiratòries.

-. Mai provi els productes químics ni inhali directament d'un recipient.

5.1 TREBALLS DE DESINFECCIÓ DE PETITES ÀREES I LOCALS

Encara que els treballs de desinfecció i fumigació en grans recintes siguin propis d'empreses especialitzades, en el cas particular de petites àrees o locals pot ser la mateixa empresa de neteja la que efectuï aquests treballs. En aquest cas i donat que és habitual l'ús de substàncies d'origen mineral, vegetal o químiques de composició tòxica, és necessari considerar el següent:

- No utilitzi cap plaguicida l'envàs del qual no estigui degudament precintat i etiquetat.

- Mantingui sempre els productes en els seus envasos originals.

- No toqui els productes amb les mans i eviti esquitxades. En aquest cas, renti's ràpidament amb aigua i sabó.

- Utilitzi els equips de protecció individual que li han indicat durant els treballs.

- No s'ha de fumar, menjar ni beure mentre es manipulen aquests productes. En acabar el tractament, renti's amb aigua i sabó i en cas de ser necessari, canviï's de roba abans d'iniciar qualsevol altra activitat. Preferiblement les operacions de fumigació és aconsellable programar-les perquè es realitzin a primera o última hora i, abans d'ocupar el local, hem d'esperar una estona prudencial a que estigui garantida la total ventilació.

6.- ERGONOMIA I TREBALLS DE NETEJA

Una prèvia organització dels treballs a realitzar abans de netejar una zona o dependència es traduirà en un treball amb menor esforç i major seguretat per les persones que els hagi de realitzar.

En aquest sentit és important aplicar aquelles recomanacions que fan disminuir la fatiga disminuint els moviments a realitzar. Per això sempre que pugui:

- Utilitzi ambdues mans. Els moviments corbats i continus són preferibles a moviments rectes amb canvis bruscs.

- En el descens de càrregues serveixi's de la gravetat i eviti haver de vèncer-la amb l'esforç muscular.

- Situï el carro amb els productes i utensilis per la neteja de manera estratègica per reduir desplaçaments innecessaris.

- Per evitar esforços innecessaris amb les mans dipositi en el carro els estris de neteja que no utilitzi. Deixi'ls en una posició que li permeti agafar-los fàcilment. És preferible que cada eina tingui un lloc fix en el carro.

6.2 POSTURES ADEQUADES EN EL TREBALL

Els treballs de neteja requereixen desplaçar-se, ajupir-se, girar-se o torçar el cos. Per evitar lesions recordi les següents recomanacions de seguretat:

- Evitar moviments bruscs i forçats del cos. No inclini excessivament la columna.

- Mantingui el cos recte en tot moment, així els discs intervertebrals reparteixen correctament el pes del cos i evita deformacions permanents a la columna.

- No estigui massa temps en la mateixa posició i efectui moviments suaus d'estirament dels músculs.

- En cas d'haver de netejar as alçades superiors a l'espatlla pugi a un banc o escala.

6.3 MANIPULACIÓ DA CÀRREGUES

Una manipulació inadequada de les càrregues pot donar lloc a nombroses lesions que afecten fonamentalment a la columna vertebral i als músculs pròxims. Per prevenir-les cal adoptar les recomanacions següents:

- Pel transport de càrregues utilitzi els mitjans mecànics disponibles a l'empresa, per exemple un carro.

- Inspeccioni la càrrega abans de la seva manipulació per determinar el seu pes i forma, o si presenta dificultat per poder adoptar així les mesures oportunes.

- Aproximi's a la càrrega de manera que el seu centre de gravetat quedi el més a prop possible del seu cos. D'aquesta manera aconseguirà una posició d'equilibri. Tingui els peus lleugerament separats i un lleugerament avançat respecte a l'altre.

- Agafi fort la càrrega utilitzant les palmes de les mans i els dits. Mantingui els braços enganxats al cos perquè sigui aquest el que suporti el pes.

- Mantingui l'esquena recta; per això l'ajudarà tenir els ronyons "ficats" endins i el cap lleugerament abaixat. Adoptant aquesta postura la pressió exercida sobre la columna es reparteix entre els discs intervertebrals, reduint així la possibilitat de lesions.

- Per aixecar la càrrega utilitzi les cames; s'han de flexionar doblegant els genolls. En aquesta posició i sense arribar a asseure's prengui impuls amb els músculs de les cames i aixequi la càrrega.
- Eviti torçar el cos amb la càrrega suspesa. Per girar-se mogui els peus fins que el tronc estigui recte davant el lloc de destí de la càrrega.

RECORDI:

- **Observi i inspeccioni la càrrega abans de manipular-la. Decideixi els punts per on l'agafarà a partir de la seva forma, pes i volum.**
- **Aixequi les càrregues utilitzant la musculatura de les cames, no amb l'esquena.**
- **Mantingui la columna recta i alineada. Arquejar l'esquena mentre s'aixeca la càrrega augmenta la possibilitat de lesionar-se.**
- **Eviti torçar l'esquena amb la càrrega aixecada; giri el cos mitjançant petits passos.**
- **Durant el transport d'una càrrega, mantingui-la enganxada al cos, agafant-la amb els braços estesos.**
- **En el descens de càrregues aprofiti la seva tendència a caure. No la aixequi, limiti's a frenar la seva caiguda.**
- **Per accedir a nivells superiors utilitzi escales manuals o mitjans segurs.**
- **Abans d'aixecar la càrrega hem de tenir clar on la col·locarem.**

7.- EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL

S'entén per Equip de Protecció Individual (EPI) qualsevol equip destinat a ser portat o subjectat pel treballador perquè el protegeixi d'un o més riscos que poden amenaçar la seva seguretat i salut en el treball, així com qualsevol complement o accessori dedicat a aquest fi.

Si resulta ser necessari el seu ús, l'empresa seleccionarà el més adequat i el mantindrà d'acord amb les instruccions del fabricant. A més vostè pot fer molt per la seva seguretat i la dels seus companys:

- Utilitzant els equips de protecció individual d'acord amb les instruccions i mantenint-lo en un bon estat de conservació.
- Guardant l'equip en un lloc adient després d'utilitzar-lo.
- Informant al superior per qualsevol defecte o anomalia que presenti l'equip.

RECORDI:

- **Sigui quin sigui l'equip o equips de protecció individual que utilitzi, no el protegiran si no els utilitza.**

8.- SENYALITZACIÓ DELS CENTRES DE TREBALL

Ja que no tots els riscos poden ser eliminats totalment, a vegades és necessari informar i advertir dels perills, així com recordar les normes de comportament, ús d'equips de protecció individual, per protegir-se d'aquests riscos.

Els senyals en forma de pannel són de 5 classes: d'advertència, de prohibició, d'obligació, de salvament/socors i de senyals d'equips de lluita contra incendis.

- Els senyals d'advertència són de forma triangular, amb pictograma negre sobre fons groc amb els costats negres.

- Els senyals de prohibició són de forma circular, amb pictograma negre sobre fons blanc i els cantons i banda transversal de color vermell.

- Els senyals d'obligació són també de forma circular; amb pictograma blanc sobre fons blau.

- Els senyals relatius als equips de lluita contra incendis són de forma rectangular o quadrada, amb pictograma blanc sobre fons vermell.

- Finalment els senyals relatius als equips de salvament o socors són rectangulars o quadrats, amb pictograma blanc sobre fons verd.

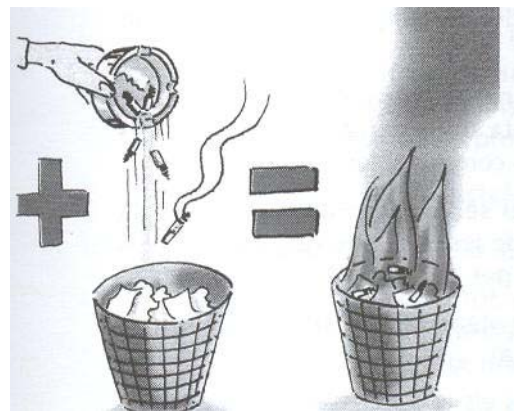
Hi ha una altra senyalització alternativa, per senyalitzar desnivells o obstacles que originen riscos de caiguda o xoc, consistent en un pintat de franges grogues i negres alternades de dimensió similar i inclinades 45 graus.

9.- PRINCIPIS BÀSICS DE SEURETAT

CONTRA INCENDIS

El risc d'incendi a la cuina és degut, d'una banda, a la presència de materials combustibles (olis i greixos, aliments, draps i papers, gas butà o propà...), i, de l'altra, a les possibles conductes perilloses de les persones que hi treballen.

Apagar una cigarreta en una galleda de les escombraries, fumar a prop dels fogons de gas, sobrecarregar la instal·lació elèctrica endollant molts aparells en una mateixa presa, són exemples de conductes imprudents que poden ocasionar un incendi.



La millor actitud preventiva ha de portar-nos a impedir el començament d'un incendi mitjançant:

- El control dels combustibles i els focus d'ignició.
- L'eliminació de materials combustibles innecessaris, tot millorant l'ordre i la neteja a la cuina i als magatzems adjacents.
- El disseny segur de les instal·lacions de gas i elèctriques, així com el seu manteniment periòdic.

A més a més de les mesures preventives anteriors, és necessari disposar dels mitjans de protecció suficients contra la lluita contra el foc, així com la preparació adequada de les persones que tinguin al seu càrrec la seguretat contra incendis.

En relació amb els mitjans de portació, aquests hauran de permetre:

- Detectar l'incendi en el moment en que es produeixi o el més aviat possible.
- Donar l'alarma a les persones que integren els equips d'intervenció.
- Facilitar l'evacuació de les àrees afectades per l'incendi
- Possibilitar l'extinció de l'incendi o el seu control.

PREVENCIÓ D'INCENDIS EN CUINES

Vostè pot col·laborar en la prevenció d'un incendi. Per això:

- Asseguri's de tancar les claus de pas generals de gas, una vegada acabats tots els serveis, i de desconnectar els extractors i altres aparells elèctrics, com pot ser la fregidora.



- Mantingui nets els filtres de les campanes d'extracció de greixos i bafs.
- Si utilitza serradures com a mitjà d'absorció de vessaments, eviti la seva acumulació a sota de la cuina. En tot cas, si és possible, utilitzi productes no combustibles.
- Informi immediatament el servei de manteniment o la companyia subministradora de les fuites de gas o anomalies detectades en la instal·lació, per petites que siguin.
- Observi i comprovi l'estat de manteniment de les fregidores, especialment del seu termòstat.

- Mantingui lliure d'obstacles els accessos i les sortides de la cuina.
- Verifiqui periòdicament el perfecte estat de la dotació d'extintors de la cuina i que s'hi pugui accedir fàcilment.
- Tingui sempre a mà tapadores per sufocar focs d'oli en fregidores i paelles.

EXTINCIÓ D'INCENDIS

En cas de foc en una **fregidora o paella**:

- Talli el corrent o el gas que alimenta l'aparell.
 - Cobreixi la fregidora o paella amb una tapadora prou gran.
 - Si no s'apaga doni l'alarma i utilitzi l'extintor.
- No utilitzi mai aigua, ja que l'oli que crema podria vessar-se i propagar l'incendi. Si és necessari utilitzi l'extintor, de pols o CO₂, més pròxim.

En cas de foc en la **campana extractora**:

Desconnecti l'extractor, si és possible, perquè pari l'aspiració i no s'avivin les flames.

- Utilitzi l'extintor per apagar el foc projectant el raig cap a la campana en el sentit de l'aspiració. Preferiblement utilitzi un extintor d'anhídrid carbònic, ja que com que és gasós s'introduirà millor en els filtres i la xemeneia d'evacuació, i apagarà el foc si s'ha propagat cap a aquesta.

En cas de foc en la **instal·lació del gas**:

- Tanqui la clau de pas del gas: El foc s'apagarà per si mateix.

- No utilitzi l'extintor, excepte quan sigui necessari per poder accedir a tancar la clau. Si apaga la flama i el gas continua sortint pot produir-se una explosió de gas.

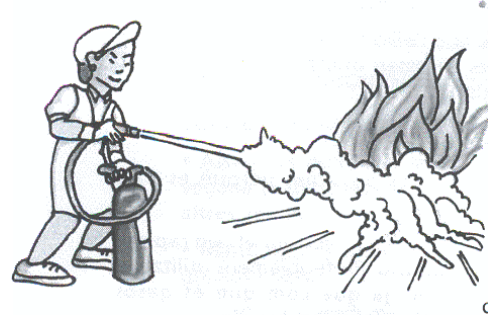
- En cas que pugui tancar-la, vagi ràpidament a la clau principal de la instal·lació.

Utilització dels equips d'extinció

L'extintor

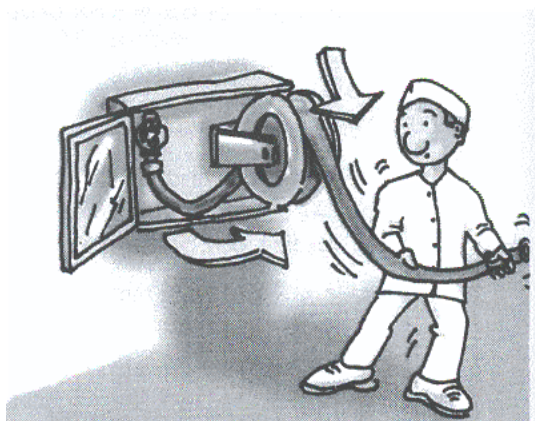
Tracti d'apagar el conat d'incendi usant l'extintor més pròxim que sigui adequat al tipus de foc que s'hagi produït.

- Tregui el precinte de seguretat i, sense accionar encara l'extintor, acosti's al foc fins a una distància prudencial.



- Llavors, accioni la palanca de descàrrega i dirigeixi el raig de l'agent extintor a l'objecte que crema a la base de les flames.

La boca d'incendis equipada



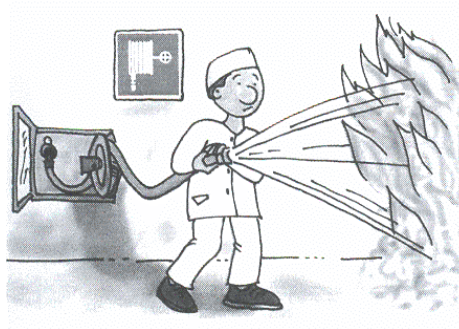
Si l'empresa disposa de Boques d'Incendi Equipades, i vostè ha estat prèviament entrenat i autoritzat per utilitzar-les, segueixi les recomanacions que s'indiquen a continuació:

- Obri l'armari o trenqui el vidre de la tapa i extregui la mànega i girant la debanadora i desenrotllant-la en la direcció en la qual es

troba el foc.

- Si està sol i la BIE és de mànega flexible plana, comprovi que el bec està tancat i després obri lentament la vàlvula de pas de l'aigua.

- Una vegada pressuritzada la mànega, subjecti fermament el bec-boquera i, obrint el raig més adequat, comenci l'extinció del foc fins a rebre ajuda o fins a l'arribada dels bombers.



10.- ACCIDENTS EN ANAR O TORNAR DE

LA FEINA

Aquest tipus d'accident, anomenat també "in itinere", és aquell que pateix el treballador en el viatge d'anada de casa seva al treball o en el trajecte de tornada de la feina a casa.

L'experiència ha demostrat que aquests accidents constitueixen una de les causes més importants d'accidentalitat, principalment entre els casos més greus o mortals.

Només una dada per il·lustrar la seva importància: 2 de cada 10 accidents de treball mortals succeeixen en anar o tornar de la feina.

VIANANTS

- Utilitzi sempre el trajecte més segur.
- Camini per les voreres i eviti caminar per les seves vores.
- No travessi distretament els carrers i faci-ho pels passos senyalitzats.
- Abans de travessar la calçada miri a dreta i esquerra.
- Travessi únicament amb el semàfor en verd.
- Obeeixi tots els senyals de circulació i les indicacions dels agents.
- A les carreteres vagi per la seva esquerra i camini pel voral.

- Quan camini de nit per zones mal il·luminades porti una llanterna o un braçalet reflectant.

CONDUCTORS DE VEHICLES

- Respecti sempre els senyals de circulació.
- Si utilitza una motocicleta, porti el casc sempre posat, i si porta automòbil, cordi's el cinturó de seguretat.

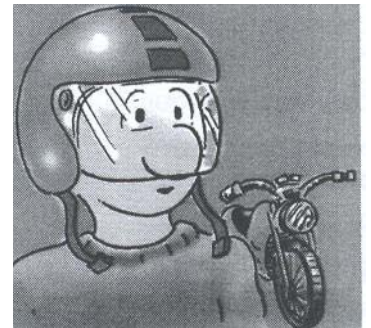


- Revisi i mantingui el vehicle en bon estat, presti especial atenció als punts crítics per a la seva seguretat (els frens, la direcció, les rodes, els llums, etc.)

- Surti de casa amb temps, així evitarà la temptació de comportar-se de manera temerària.

- Avisi sempre amb temps abans de realitzar una maniobra.

- Respecti sempre els límits de velocitat establerts. A més a més, tingui en compte altres circumstàncies que puguin presentar-se: estat de la via o del vehicle, condicions meteorològiques, estat físic o psíquic, etc.



- Mai no s'arrisqui en els avançaments: comprovi que un altre vehicle no hagi iniciat la maniobra, estimi si disposa d'espai i temps suficient i senyali la seva intenció d'avançar.



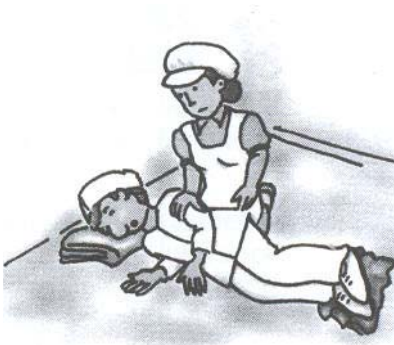
- Mai condueixi després d'haver consumit alcohol. Quan li vingui son aturi el vehicle i descansi.

- Mantingui la distància de seguretat amb el vehicle que circula davant seu.

11.- PRIMERS AUXILIS EN CAS

D'ACCIDENT

Davant l'accident de treball amb lesions, l'actuació del socorrista en matèria de primers auxilis consistirà a evitar que el lesionat empitjori, en les seves condicions, des que s'accidenta fins que és atès pel personal sanitari.



Per això és necessari seguir aquests tres passos:

1.- Faci's càrrec ràpidament de la situació: Per això prengui el comandament i mantingui la calma i tranquil·litat en tot moment. Busqui els riscos persistents i elimini les causes.

No faci més de l'imprescindible per socórrer el lesionat sense arriscar-se.

2.- Sol·liciti ajuda urgent: Truqui vostè mateix o preocupi's que algú ho faci, a seguretat o centraleta, perquè avisin el personal sanitari o socorrista especialista en primers auxilis, perquè atengui al lesionat.

3.- Auxili al lesionat: Després d'un examen ràpid del ferit actuï:

- L'hemorràgia i la falta de respiració han de ser tractades amb màxima prioritat.

- Els ferits que romanguin inconscients han de ser col·locats en posició lateral de seguretat.

- Les ferides i cremades han de ser protegides.

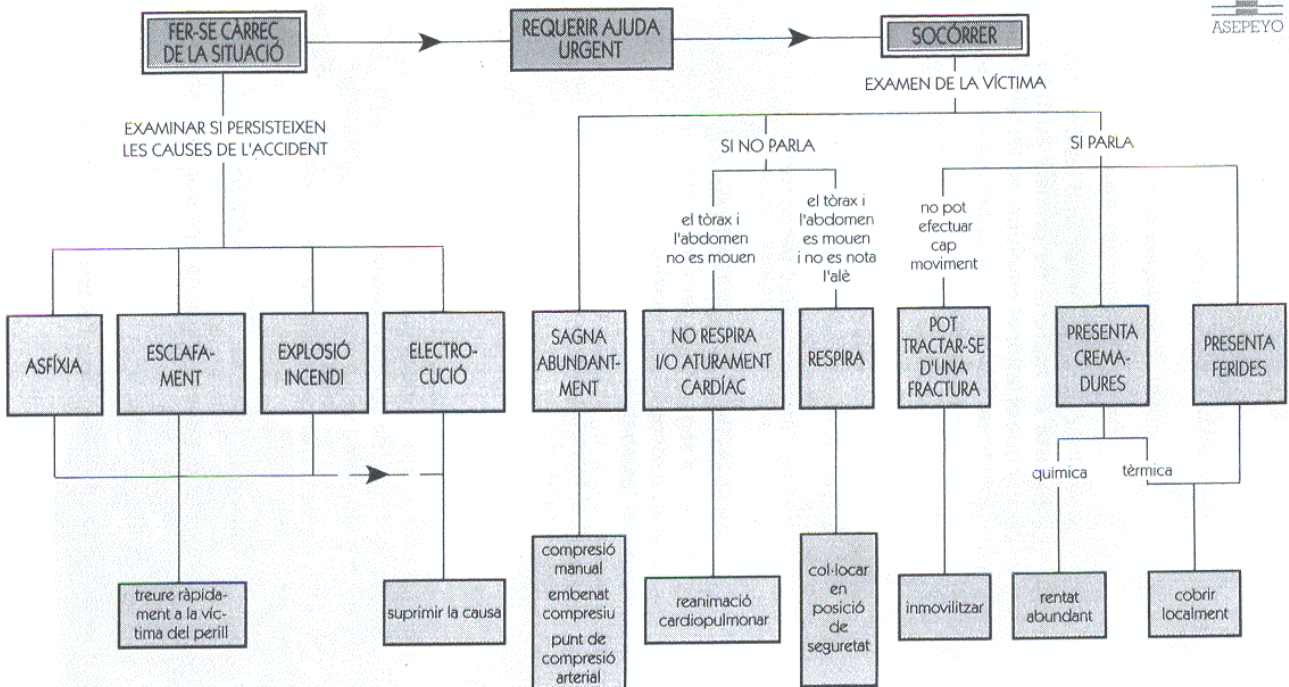
- Les fractures han de ser immobilitzades.

- Abridgi lleugerament el lesionat i procuri que estigui tranquil.

RECORDI:

- No mogui violentament el ferit i no li doni beure i menjar.

Actuació en cas d'accident



12.- TELÈFONS D'INTERÈS



Centre de treball: _____

Informació – Centralita: _____

Vigilància i Protecció: _____

Servei de Prevenció: _____

Manteniment: _____

ASEPEYO _____

AMBULÀNCIES _____

BOMBERS _____

Cia. DE GAS _____

Cia. ELÈCTRICA _____

Cia. D'AIGÜES: _____

Cia. TELEFÒNICA _____

CLÍNICA _____

GUÀRDIA CIVIL _____

HOSPITAL _____

POLICIA MUNICIPAL _____

POLICIA _____

PROTECCIÓ CIVIL _____