

Riesgos asociados a las nuevas tecnologías

EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS (trabajos exteriores en invierno y verano)

- Utilización de ropa adecuada a la estación del año.
- En verano evitar los golpes de calor evitando trabajar durante las horas del día de mayor temperatura extrema.
- Disponer siempre de agua para hidratarse.

POSTURAS FORZADAS

- Utilizar las herramientas y útiles necesarios para evitar o disminuir el periodo de exposición a posturas forzadas.

SOBREESFUERZOS (manipulación manual de cargas)

- Siempre que sea posible realizar el transporte de cargas **utilizando medios mecánicos.**
- Antes de manipular pesos debe comprobarse:
 - Peso aproximado de la carga **(máximo 25 kgs por persona)**
 - Forma, bordes cortantes, estado del embalaje
 - Estado de los medios auxiliares **(eslingas, ganchos, etc.)**
 - Punto de recogida y entrega **(comprobar si hay obstáculos en el recorrido)**
- En caso de manipulación manual:**
 - Apoyar los pies firmemente
 - Mantener la espalda recta
 - Doblar las rodillas para coger el peso.
 - No girar la espalda o el cuerpo sino los pies.



ORDEN Y LIMPIEZA

Un buen estado de orden y limpieza de la zona de trabajo es fundamental para evitar accidentes.

- Prever la zona de acopio de material** para evitar que se coloquen en las zonas de paso.

- Evitar acumulación de residuos, restos de pintura, sobre el suelo o eliminarlos lo antes posible, evitando caídas o resbalones.**



Coordinación de actividades empresariales

Cuando en un mismo centro de trabajo coinciden dos o más empresas o personas autónomas, la empresa principal debe adoptar las medidas necesarias para evitar y prevenir los riesgos laborales que se puedan presentar. Para ello la empresa principal informará siempre por escrito de las medidas a adoptar en caso de riesgos graves o muy graves.



La empresa contratada o persona trabajadora autónoma cumplirán las instrucciones del titular del centro o de la empresa nos ha contratado, a su vez la empresa contratada o persona autónoma informará de los riesgos que su actividad puede ocasionar para el resto de empresas o persona autónomo.

RECUERDA

Si eres persona trabajadora autónoma debes conocer tus riesgos y medidas preventivas. Para ampliar esta información y facilitarte tu obligación de información a la empresa que te contrate o empresa principal, puedes visitar la web prevencion10.es que te ofrece este servicio gratuito.

Prevencion10.es
haz de la prevención tu gestión más rentable

Es un **servicio público gratuito** de asesoramiento en prevención de riesgos laborales que permite:

- Gestionar de forma sencilla los riesgos laborales a las **empresas de hasta 25 trabajadores.**
- Facilitar el cumplimiento en materia de coordinación de actividades empresariales a los **trabajadores autónomos.**

CESMA

Central. Avda. N^o Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL EN TRABAJOS DE PINTURA



La prevención imprime color a tu trabajo

INTRODUCCIÓN



La actividad de esta guía comprende la actividad de la pintura interior y exterior de edificios.

Las personas que se dedican a esta actividad preparan las superficies de edificios y otras estructuras para pintarlas. Extienden sobre estas superficies capas de pintura o de otros productos similares para protegerlas o decorarlas, y revisten techos y paramentos interiores con papel de pared y otros acabados.

Entre sus tareas se incluyen:

- Limpiar y preparar las paredes y otras superficies de los edificios para pintarlas empapelarlas;
- Seleccionar y preparar pinturas según los colores requeridos mezclando pigmentos y aditivos;
- Extender capas de pintura, barniz, y productos similares sobre las superficies de los edificios y sobre sus ornamentos o accesorios;
- Medir y aplicar papel de pared y otras telas sobre paredes interiores y techos;
- Desempeñar tareas afines o supervisar a otras personas trabajadoras en este grupo.



Principales fuentes de daños y riesgos

LUGAR O ENTORNO DE TRABAJO

- Caídas al mismo nivel.
- Caída en altura
- Golpes y atrapamientos.



CONDICIONES AMBIENTALES

- Exposición a ruido
- Exposición a temperaturas extremas
- Exposición a productos químicos

HERRAMIENTAS /MAQUINARIA / MATERIALES

- Exposición a posturas forzadas
- Movimientos repetitivos
- Proyección a fragmentos o partículas
- Sobreesfuerzos
- Contacto eléctrico directo/indirecto



VEHÍCULOS

- Accidente de tráfico durante los desplazamientos.

Medidas preventivas y normas de seguridad

CAÍDA EN ALTURA (caída desde escaleras de mano, andamios, borriquetas, puestos elevados o aberturas en el suelo)

- ✚ **Comprobar de estabilidad** y colocación en superficies horizontales
- ✚ **Uso de arnés de seguridad con dispositivo anticaída** anclados a una línea de vida en escaleras manuales a partir de 3,5 m de altura.
- ✚ Evitar estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera, andamio o borriqueta.
- ✚ **Anchura de una plataforma de trabajo** será de 0,60 m solo para uso de personas o de 0,80 m como mínimo para uso de personas y materiales.

RIESGO ELÉCTRICO (DIRECTO / INDIRECTO)(trabajos con equipos o herramientas eléctricas)

- ✚ Utilizar siempre equipos y herramientas con **marcado CE**. 
- ✚ **Comprobar las conexiones de los equipos** (clavija adecuada, no sobrecargar los alargadores).
- ✚ **Verificar estado del cuadro eléctrico** (presencia de puesta a tierra, estado y funcionamiento de diferenciales y térmicos).
- ✚ **Evitar** siempre acumulación o presencia de **humedad o agua** sobre equipos o conexiones eléctricas.

CONTACTO CON SUSTANCIAS QUÍMICAS (contacto con disolventes, derivados del plomo y/o sílice, barnices, etc.)

- ✚ **Leer las instrucciones del etiquetado** de los productos a emplear en cuanto a forma de utilización, precauciones, medidas de seguridad, qué hacer en caso de intoxicación. Solicitar al proveedor la ficha de datos de seguridad del producto.
- ✚ Mantener **ventilación adecuada** de la zona de trabajo. En caso de escasa ventilación y concentración de gases utilizar un equipo de protección respiratoria individual.
- ✚ Utilizar los **EPI'S adecuados** de acuerdo los riesgos indicados por el fabricante (uso de mascarilla adecuada de protección de las vías respiratorias, gafas de protección y  guantes, etc.).
- ✚ Realizar una **adecuada vigilancia de la salud** para comprobar posibles efectos sobre la persona.