

Ordenanzas / Subalternos

Fatiga física

El porteo de material y enseres y el sedentarismo pueden provocar lesiones osteomusculares.

MEDIDAS PREVENTIVAS



- Siempre que puedas transporta la carga con medios mecánicos (carretillas, etc.)
- Si es posible disminuye el peso de la carga, si no pide ayuda.
- **Recuerda que las normas para el levantamiento manual de cargas:**
 - ✓ Separa los pies ligeramente.
 - ✓ Sujeta la carga firmemente con las manos.
 - ✓ Mantén la espalda recta, y la carga cerca del cuerpo.
 - ✓ Flexiona las rodillas y levanta la carga con la fuerza de las piernas.
 - ✓ Si giras, hazlo sobre tus pies.
- **Y si tu trabajo te obliga a mantener mucho tiempo la misma posición (de pie o sentado):**
 - ✓ Cambia a menudo de postura.
 - ✓ Realiza estiramientos.
 - ✓ Mantente en forma.

Contactos eléctricos

La electricidad es causa de gran cantidad de

accidentes. El inconveniente principal de la corriente eléctrica es que no se ve, por lo que debes tomar todas las precauciones posibles.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Cuando realices pequeñas reparaciones, como la de cambio de bombillas, corta la corriente.
- Sécate bien las manos antes de utilizar aparatos o instalaciones eléctricas.
- Comprueba el correcto estado de cables y enchufes.
- Utiliza las bases y clavijas de enchufe dotados de puesta a tierra, excepto para receptores dotados de doble aislamiento.

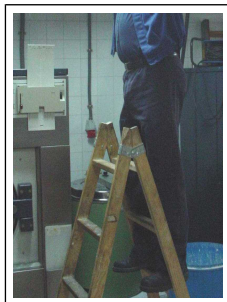
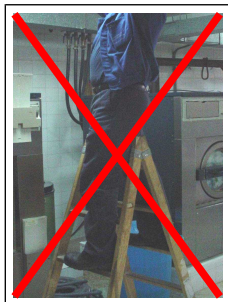
Caídas a distinto nivel

Determinadas tareas requieren la utilización de escaleras de mano. Éstas pueden suponer un riesgo si no se encuentran en perfectas condiciones y/o utilizan con las debidas precauciones.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No utilices sillas, mesas, cajas, etc. como escaleras improvisadas.
- Las escaleras de mano deben tener la resistencia y los elementos de apoyo y sujeción necesarios para su utilización en condiciones de seguridad.
- Revisa periódicamente el correcto estado de las escaleras.
- Está prohibido utilizar escaleras de madera pintada.

- Antes de utilizar una escalera de mano asegúrate de su estabilidad.
- Las escaleras de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura. No trabajes “a caballo” sobre ellas.



Utilización de máquinas y herramientas

El uso de máquinas (fotocopiadoras, guillotinas...) y herramientas es tan habitual en el trabajo, que en ocasiones se hace difícil recordar los peligros que entrañan. Una mala elección, un uso incorrecto o un mantenimiento indebido, son las principales causas que favorecen los accidentes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Lee y sigue siempre las instrucciones de toda máquina o herramienta que vayas a utilizar.
- Bajo ningún concepto quites ni anules sus medidas de protección.
- Utiliza siempre los Equipos de Protección Individual recomendados por el fabricante (guantes, gafas, mascarilla...)
- Utiliza herramientas resistentes, de buena calidad, y adecuadas a la tarea a realizar.
- Comunica las averías al responsable del centro.
- Conserva las herramientas en buen estado, con un mantenimiento periódico, y almacénalas en lugares adecuados y correctamente colocadas.

Atención al público

Esta actividad lleva implícitos riesgos que pueden ser producidos por personas ajenas a los centros de trabajo y que para evitarlos, basta con tener en cuenta ciertos procedimientos de trabajo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Aprende a manejar situaciones difíciles con los usuarios y en caso de agresión:

- Colabora para que exista una adecuada gestión de colas y de esperas usando signos claros y visibles y asegurando un fácil acceso.
- Mantén un trato agradable, sin levantar el tono de voz.
- Informa a tu superior de posibles problemas que puedan alterar cualquier situación. Recuerda y aplica los procedimientos de emergencia que existen en tu centro.
- Nunca grites ni te enfrentes con ningún posible agresor.
- Si sufres una agresión, comunícalo inmediatamente al responsable y al Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales.

JUNTA DE EXTREMADURA

<http://ssprl.juntaex.es>