

Manual de Seguridad y Salud en almazaras



PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023



FREMAM

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*



Índice

Presentación	3
1. Riesgos y Medidas Preventivas Generales	5
1.1 Orden y limpieza en los lugares de trabajo	5
1.2 Manejo manual de cargas y posturas forzadas	6
1.3 Manipulación de productos químicos.....	7
1.4 Seguridad frente a riesgos eléctricos.....	11
1.5 Herramientas manuales y de potencia	11
1.6 Uso de pantallas de visualización	14
1.7 Trabajo nocturno y a turnos	17
1.8 Equipos de protección individual.....	18
2.- Riesgos y Medidas Preventivas Específicas	21
2.1 Trabajos realizados en altura	21
2.2 Equipos de trabajo:	22
Tractores.....	23
Carretillas elevadoras	26
Transpaletas	27
Escaleras manuales	28
Puente-grúa	30
2.3 Exposición a temperaturas ambientales extremas.....	31
2.4 Espacios confinados	32
2.5 Trabajos de soldadura.....	33
3.- Riesgos y Medidas Preventivas en envasado	37
4.- Riesgos y Medidas Preventivas en laboratorios	39
5.- Ejercicios de estiramiento y relajación	41
6.- Señalización	45
7.- Seguridad vial	47
8.- Normas de actuación en caso de emergencia	51
8.1 Medidas para la prevención de incendios	51
8.2 Actuación en caso de incendio	52
9.- Ante un accidente, ¿qué debemos hacer?	55



Presentación

El aceite de oliva es un producto clave en la economía de algunos municipios del territorio nacional, destacando sobre todo aquellos pertenecientes a las provincias de Jaén, Córdoba, Málaga y Granada. De su producción, transformación y comercialización se sustentan muchas economías familiares, siendo así Jaén y Córdoba la primera y segunda provincia respectivamente, en cuanto a producción de aceite de oliva se refiere.

*Almazara es un **molino de aceite**, proviene del árabe (al-ma'sara) que significa «lugar donde se exprime» obteniéndose, el **Aceite de Oliva**. En las almazaras actuales, en muchos casos, las muelas y las prensas han sido sustituidas por molturadoras automáticas. Algunas de ellas son ecológicas, con lo que el temido alpechín prácticamente desaparece del proceso de producción. Sin embargo, ese aroma inconfundible del aceite recién molido persiste y sus bodegas, en las que los enormes depósitos de acero inoxidable han ido remplazando a los trujales donde se almacenaba el aceite.*

Dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de FREMAP, se ha editado este manual que pretende dar a conocer a quienes trabajan en las Almazaras, los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y las medidas preventivas generales que se pueden adoptar para evitarlos.

Para ello, se van a considerar factores de riesgo como los ocasionados por las características de las fábricas, las dificultades para la mecanización de algunas de las tareas desarrolladas con una amplia dependencia del trabajo manual o las condiciones climatológicas adversas, entre otras.

Desde el Área de Prevención de FREMAP esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en este sector de actividad.

Riesgos y medidas preventivas generales

1.1 Orden y limpieza en los lugares de trabajo

Riesgos

- ↴ Caídas por tropiezos y resbalones debidos a la presencia de mangueras, piedras, barro u hojas, tanto en la zona de recepción de la aceituna, como en la de molturación.
- ↴ Golpes contra objetos depositados en las zonas de paso.

Medidas Preventivas

- ↴ Mantén despejadas y libres de materiales las zonas de paso, las salidas y las vías de evacuación. Además, los materiales almacenados no dificultarán el acceso y visibilidad a los equipos de emergencias.
- ↴ Realiza la limpieza periódica en las distintas dependencias de hojas, barro, y piedras.
- ↴ Siempre que sea posible, procura no dejar mangueras, cables o gomas tendidas por el suelo.
- ↴ Los derrames de líquidos se limpiarán inmediatamente o se cubrirán con un compuesto absorbente. Asimismo, la zona será señalizada hasta que la situación se solucione.
- ↴ No obstaculices los sistemas de desagüe, de tal forma que la captación de vertidos se realice en los puntos de origen, impidiendo así su dispersión.
- ↴ Los apilamientos de materiales deberán ser estables y seguros. Evita que sean de diferente tamaño, peso o condiciones (cajas sobre sacos...). En las estanterías, respeta la carga máxima y procura que los elementos no sobresalgan de su perímetro a fin de mantener libre el espacio entre las mismas.
- ↴ Cuando almacenes en estiba, respeta una altura proporcional a la base de la pila. Estas deberán guardar una vertical perfecta.



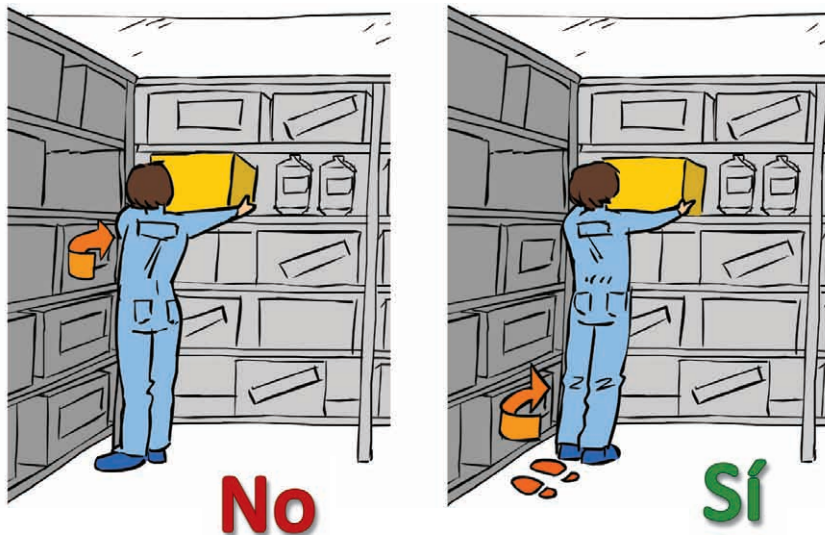
1.2 Manejo manual de cargas y posturas forzadas

Riesgos

- ❖ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, por el manejo de cargas de peso excesivo, voluminosas o de difícil agarre.
- ❖ Sobrecargas por posturas inadecuadas, mantenidas en el tiempo o movimientos repetidos.
- ❖ Caída de objetos en manipulación, tales como los útiles de trabajo o cualquier otro material propio de la actividad realizada.

Medidas Preventivas

- ❖ Cuando los materiales a manipular sean pesados, voluminosos o la frecuencia vaya a ser elevada, pide ayuda a otras personas o utiliza, siempre que dispongas de ellos, medios auxiliares.
- ❖ Al manipular peso, considera las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Asegúrate un buen apoyo sobre superficies estables. Coloca los pies separados y alineados con los hombros, y flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.
 - ✓ Procura que el esfuerzo recaiga sobre los músculos de las piernas y no sobre la columna.
 - ✓ Agarra firmemente la carga con las dos manos, por ejemplo, las cajas o los capazos, y llévalos próximos al cuerpo durante todo el trayecto.
 - ✓ En el caso de las garrafas, con objeto de no efectuar sobreesfuerzos, recuerda transportarlas con el peso equilibrado en cada mano.



- ✓ No realices movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso manejando cargas ligeras. Mueve los pies en vez de la cintura.
- ✓ Empuja siempre la carga en vez de tirar de ella.
- ↪ Almacena los materiales más utilizados a un nivel situado entre la cintura y los hombros.
- ↪ No adoptes, en la medida de lo posible, posturas forzadas mantenidas, trabajar con los brazos por encima de los hombros o inclinado a la altura de las rodillas.
- ↪ En tareas que impliquen movimientos repetidos, procura evitar sobrecargas. Si es posible, cambia de mano, intercambia tareas y realiza ejercicios de estiramiento y relajación muscular.

1.3 Manipulación de productos químicos

Riesgos

- ↪ Exposición permanente o accidental a productos químicos tales como los disolventes o la sosa caustica empleados en las tareas de limpieza de las instalaciones, así como durante el suministro y vertido de talco en el proceso de molturación, susceptibles de causar daños a la salud por inhalación, contacto o ingestión.

Entre otras, pueden producirse patologías como la dermatosis, la dermatitis o irritaciones en vías respiratorias y ojos.

Medidas Preventivas

- ↪ Antes de proceder a la manipulación de productos químicos, conoce los riesgos del uso de los mismos a través de las etiquetas y sus Fichas de Datos de Seguridad.
- ↪ Deben estar identificados; etiqueta todo recipiente no original, indicando su contenido. No utilices envases de productos alimenticios y desecha los que carezcan de identificación.
- ↪ Evita manipularlos en zonas donde se trabaje con equipos que produzcan chispas o generen calor, como una radial o un equipo de soldadura.
- ↪ No emplees disolventes para eliminar restos de suciedad, grasa u otros productos.
- ↪ Almacena los productos químicos en un lugar alejado de fuentes de calor, bien ventilado y protegido frente a condiciones ambientales extremas. Separa especialmente los productos inflamables y las botellas de gases del resto.



- ↻ Mantén en tu lugar de trabajo la cantidad mínima necesaria para un uso diario.
- ↻ Nunca abras los botes o garrafas con la boca ni forzándolos, y recuerda no dejar los envases abiertos, ya que su contenido pasaría al ambiente.
- ↻ Evita realizar trasvases. En caso de hacerlos, procura buscar lugares ventilados, lentamente y extremando las precauciones para prevenir salpicaduras. Emplea medios auxiliares como los dosificadores, en su caso.
- ↻ Recoge los derrames accidentales de forma inmediata con materiales absorbentes siguiendo las indicaciones del fabricante.
- ↻ Protégete adecuadamente las heridas abiertas que puedan entrar en contacto con el producto.
- ↻ No comas ni bebas mientras manipulas productos químicos y lávate las manos después de su manipulación. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
- ↻ Siempre que sea posible, utiliza los lugares acondicionados para guardar tu ropa de trabajo o de protección y la de “*calle*” de forma separada.

La etiqueta

Es la primera información que permite identificar el producto en el momento de su utilización. Debe ser visible, estar redactada, al menos, en español y disponer de la siguiente información mínima:

- ✓ Datos sobre la empresa.
- ✓ Cantidad, si no viene en otro lugar del envase.
- ✓ Identificación del producto.
- ✓ Pictogramas de peligro.
- ✓ Palabras de advertencia (“*atención*” o “*peligro*”).
- ✓ Indicaciones de peligro (Frasas H/R).
- ✓ Consejos de prudencia (Frasas P/S).

Las frases H, permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.

Las frases P, a través de consejos de uso seguro, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.



La ficha de datos de seguridad

La ficha de datos de seguridad implica un segundo nivel de información, mucho más completo que la etiqueta.

El proveedor deberá facilitársela gratuitamente al *usuario profesional* en la primera entrega y cuando se produzcan cambios en esta.

Es obligatorio disponer en la empresa de todas las fichas de datos de seguridad de los productos químicos peligrosos utilizados, debiendo estar a disposición del personal para que puedan consultarlas.

Su contenido es el siguiente

1. Identificación de la sustancia o la mezcla y de la sociedad o la empresa. El nombre debe coincidir con el que se encuentra en el Registro Oficial de Fitosanitarios.
2. Identificación de los peligros. Además de los propios peligros, se describen también los síntomas de estos.
3. Composición / información sobre los componentes.
4. Primeros auxilios.
5. Medidas de lucha contra incendios.
6. Medidas en caso de vertido accidental. Precauciones personales, para el medio ambiente y métodos de limpieza.
7. Manipulación y almacenamiento.
8. Controles de exposición/protección individual. En este epígrafe se indican los valores límite de exposición, los controles a realizar y los equipos de protección individual (EPIs) que han de utilizarse.
9. Propiedades físicas y químicas.

10. Estabilidad y reactividad.
11. Información toxicológica.
12. Información ecológica.
13. Consideraciones relativas a la eliminación. Tanto de excedentes del producto como de los residuos, indicando la manera segura de manipulación.
14. Información relativa al transporte del producto.
15. Información reglamentaria.
16. Otras informaciones útiles.

Anexos: escenarios de exposición cuando proceda.

Pictogramas de peligros asociados

En la siguiente tabla, se exponen los nueve pictogramas y los peligros asociados a cada uno de ellos.

PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO	PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO
	Explosivos Sólidos inflamables		Corrosivos para metales Corrosión o irritación cutánea: 1A, 1B y 1C. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 1.
	Toxicidad aguda: Categoría 1 / 2 / 3		Gases inflamables: Categoría 1 Aerosoles inflamables. Gases comburentes. Líquidos inflamables. Líquidos pirofóricos. Sólidos pirofóricos. Sustancias y mezclas que experimentan calentamiento espontáneo. Sustancias y mezclas que en contacto con el agua, desprenden gases inflamables.
	Líquidos comburentes Sólidos comburentes		
	Gases a presión		Toxicidad aguda: Categoría 4. Corrosión o irritación cutánea: Categoría 2. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 2. Sensibilización cutánea: Categoría 1A / 1B. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 3.
	Peligro para el medio ambiente acuático		Sensibilización respiratoria: Categoría 1A / 1B. Mutagenicidad en células germinales: Carcinogenicidad. Toxicidad para la reproducción: Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 1/2. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición repetida: Peligro por aspiración.

1.4 Seguridad frente a riesgos eléctricos

Riesgos

- ↘ Contactos eléctricos directos al tocar partes activas de las máquinas o de la instalación, ya sea en la conexión de los equipos de trabajo o bien, durante la manipulación de las partes eléctricas de la maquinaria y los cuadros.
- ↘ Contactos eléctricos indirectos al acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión.
- ↘ Quemaduras por arco eléctrico e incendios derivados de cortocircuitos o sobrecalentamientos.

Medidas Preventivas

- ↘ No efectúes manipulaciones en los equipos ni en las instalaciones eléctricas. La instalación, mantenimiento y reparación solo la puede hacer personal con autorización y cualificación para ello.
- ↘ Procura que los cables no discurran por pasillos o cualquier zona donde puedan estropearse por el paso de vehículos, las inclemencias climatológicas o producir tropiezos de personas.
- ↘ No conectes cables sin su clavija de conexión homologada, ni si estos se encuentran pelados. Tampoco sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- ↘ Desconecta siempre los equipos eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
- ↘ Evita su sobrecalentamiento. En caso de observar alguna anomalía en forma de descarga eléctrica, olor, humo o ruido no habituales, desconecta la máquina y avisa al “Maestro-molino” para su reparación. Asimismo, señala dicha situación hasta que sea resuelta.
- ↘ Nunca anules la puesta a tierra. Si adviertes algún tipo de deterioro en esta, comunícaselo también a la persona encargada.
- ↘ No manipules interruptores de luz, bases o los equipos con las manos mojadas o pisando suelo húmedo.

1.5 Herramientas manuales y de potencia

Riesgos

- ↘ Golpes y cortes con las herramientas en tareas de limpieza y de mantenimiento, tanto en la sala de molturación como en el patio de recepción de aceituna.
- ↘ Proyección de fragmentos o partículas en operaciones de corte o taladro, entre otras, y por el empleo indebido de las herramientas.













- ❖ Contactos eléctricos durante la manipulación de los cables, en el empleo de herramientas de potencia, y en la conexión y desconexión de las mismas.
- ❖ Quemaduras debidas a sobrecalentamientos o al uso de útiles en mal estado.
- ❖ Fatiga, lesiones musculares y microtraumatismos repetidos debido a la adopción de posturas incorrectas durante su utilización o por la elección de una herramienta inadecuada.

Medidas Preventivas

- ❖ Selecciona la herramienta adecuada para el trabajo a realizar y úsala únicamente en las operaciones para las que ha sido diseñada. Ten en cuenta que una mala elección puede ser causa directa de un accidente, incrementar la fatiga e incluso, producir lesiones músculo-esqueléticas.
- ❖ Mantenlas en buenas condiciones: comprueba el estado de los mangos, filos, zonas de ajuste y partes móviles, así como su limpieza o engrase, en su caso. Si detectas anomalías o cualquier defecto, comunícalo de inmediato.
- ❖ Nunca introduzcas ni transportes las herramientas en los bolsillos. Especialmente si éstas presentan partes cortantes o punzantes; utiliza medios porta-herramientas para ello.
- ❖ Cuando uses herramientas de potencia como las radiales o los taladros, entre otras, adopta las siguientes pautas:
 - ✓ Conéctalas en tomas de corriente instaladas en un circuito protegido por interruptor diferencial.
 - ✓ Comprueba que sus elementos de trabajo están perfectamente apretados y son los apropiados a la tarea a realizar.
 - ✓ Verifica que la cubierta aislante de los cables de alimentación y las clavijas de conexión se encuentran sin cortes, que no hay cables pelados, etc.
 - ✓ Cuando tengas que realizar algún ajuste en el útil, desenchúfalo y mantén la clavija a la vista y en tu proximidad.
 - ✓ No bloques el gatillo para el funcionamiento permanente de las mismas.
 - ✓ Evita transportarlas o almacenarlas sujetándolas por el cable de red.
 - ✓ En zonas con riesgo de incendio o explosión, y cerca de productos inflamables, consulta las medidas de protección a seguir durante el uso de equipos eléctricos y herramientas metálicas.
 - ✓ No las manejes cuando tengas las manos o pies mojados, ni cuando estas lo estén. Si trabajas en zonas húmedas o muy conductoras, utiliza herramientas especiales con alimentación a tensión igual o inferior a 24 V (receptor de clase III) o herramientas de doble aislamiento (receptor de clase II) alimentadas mediante un transformador separador de circuitos y circuito protegido por DDR de alta sensibilidad (≤ 30 mA).

- ✓ Al terminar de usarlas, desenchúfalas para evitar su puesta en marcha involuntaria, tirando de la clavija y no del cable.
- ↘ Emplea herramientas cuyos ángulos permitan usarlas con la mano y el brazo alineados para evitar lesiones musculares.
 - ✓ Si la dirección de la fuerza es horizontal:
 - Elige herramientas con empuñadura “*tipo pistola*” para trabajar por debajo de la cintura.
 - Opta por herramientas con la empuñadura recta en trabajos a la altura del codo.
 - ✓ Si la dirección de la fuerza es vertical será al contrario. Utiliza las de “*tipo pistola*” para trabajar a la altura del codo y aquellas con la empuñadura recta para trabajar por debajo de la cintura.

Posturas a adoptar en el manejo de herramientas		
Empuñadura recta	Empuñadura tipo pistola	CONFORT POSTURAL
		Elige siempre la herramienta que te permita trabajar con la muñeca en la posición más recta posible
Superficie horizontal a la altura del codo		
		Emplea herramientas con empuñadura recta para trabajar a la altura del codo.
Superficie horizontal por debajo de la cintura		
		Utiliza herramientas con empuñadura tipo pistola para trabajar por debajo de la cintura.
Superficie vertical a la altura del codo		
		Usa herramientas con empuñadura tipo pistola para trabajar a la altura del codo.
Superficie vertical por debajo de la cintura		
		Elige herramientas con la empuñadura recta para trabajar por debajo de la cintura.



- ❖ Cuando las operaciones a realizar requieran el empleo de la fuerza, utiliza herramientas de mango largo. No obstante, si estas no permiten una correcta alineación entre la mano y el brazo, será adecuado usar las de corto.
- ❖ En tareas que demanden aprietes repetitivos, emplea herramientas de agarre doble con muelle recuperador para facilitar la apertura del mango. Si estas van a suponer una presión permanente, usa también herramientas de agarre doble, pero que dispongan, en este caso, de sujetador o bloqueador de pinzas.
- ❖ Recuerda guardar todas las herramientas en un lugar seguro, de forma estable y sin que supongan un riesgo de caída o de tropiezo con las mismas.

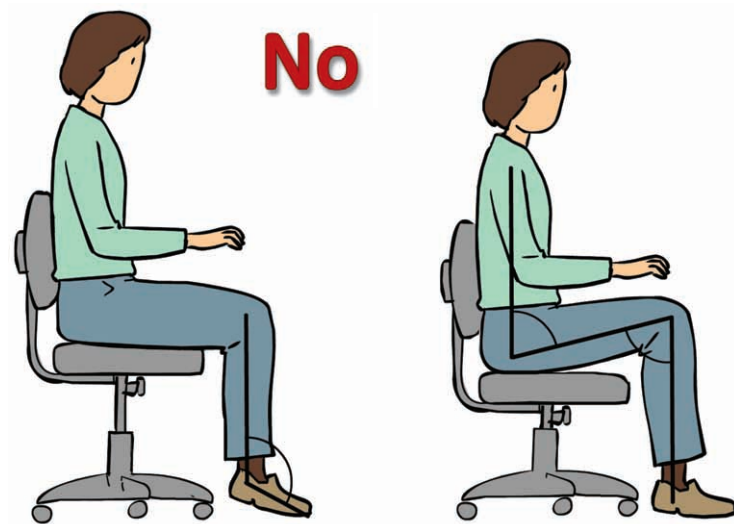
1.6 Uso de pantallas de visualización

Riesgos

- ❖ Trastornos musculoesqueléticos en las regiones cervical, dorsal o lumbar, así como en las piernas, debidos a la adopción de posturas inadecuadas y mantenidas.
- ❖ Microtraumatismos en dedos y muñecas por la colocación incorrecta de la mano y una frecuencia elevada de pulsación de teclado y ratón o durante el uso de la PDA.
- ❖ Fatiga visual: picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo, pesadez en los párpados y ojos.

Medidas preventivas de carácter general

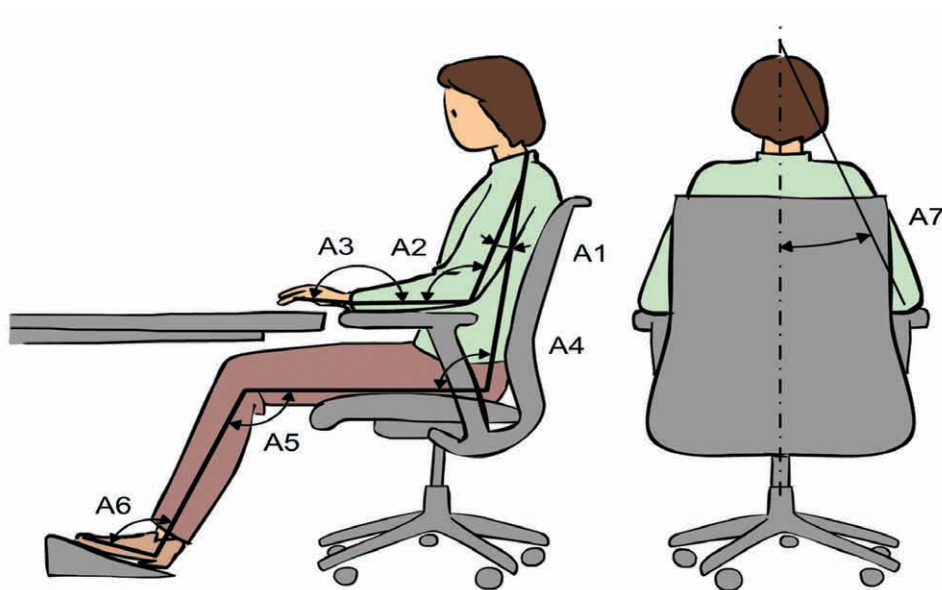
- ❖ Organiza tu espacio de trabajo de forma que los elementos y materiales que vas a utilizar estén ordenados y al alcance de la mano.
- ❖ Cuando hables por el teléfono, no sujetes el auricular del mismo entre el hombro y la oreja.
- ❖ Si tu trabajo te lo permite, alterna distintas actividades en las que se adopten posturas y movimientos diferentes. Así, impedirás fatigar los mismos músculos al no realizar tareas similares durante períodos de tiempo prolongados.
- ❖ Regula la altura del asiento de manera que los brazos apoyados en la mesa y pegados al cuerpo formen un ángulo recto con el antebrazo, y que los muslos estén en posición horizontal con los pies en el suelo.



Asiento demasiado alto.

Asiento demasiado bajo.

- ↪ Ajusta la inclinación del respaldo de manera que en la cadera se forme un ángulo de aproximadamente 100° entre el tronco y los muslos.



	Ángulo	Rango
A1	Flexión del hombro.	0° a 30°
A2	Flexión de codo.	80° a 100°
A3	Flexoextensión de muñeca.	170° a 190°
A4	Cadera.	90° a 110°
A5	Flexión rodilla.	90° a 120°
A6	Flexión de tobillo.	90° a 110°
A7	Ángulo de abducción.	0° a 25°



- ❖ Al sentarte, apóyate en los reposabrazos, procurando acercar al máximo la espalda en el respaldo. Evita hacerlo en el extremo del asiento.
Si éste no te proporcionara apoyo suficiente a la parte baja de la espalda, puedes utilizar un cojín.
- ❖ Mientras trabajas, mueve tus pies y piernas. Varía entre descansar los pies sobre el suelo o el reposapiés, en su caso.
- ❖ Evita cruzar las piernas o flexionar las rodillas por debajo de 90° . Estas posturas dificultan la circulación de la sangre y tensan la espalda.
- ❖ Revisa tu postura cada poco tiempo; pregúntate si continuas en la situación correcta.
- ❖ Procura no estar en la posición de sentado más de 2 horas seguidas. Si es posible, levántate y camina durante cortos períodos de tiempo para activar la circulación.
- ❖ Para levantarte, retrocede ligeramente un pie y apóyate en los reposabrazos de la silla o en su defecto, en la mesa o los muslos, manteniendo la espalda recta.



1.7 Trabajo nocturno y a turnos

Riesgos

- ↪ Atropellos durante los desplazamientos por el patio de recepción de la aceituna.
- ↪ Alteraciones digestivas, del sueño y de la vida social.
- ↪ Fatiga física y mental que pueden contribuir a una mayor dificultad para la realización de las tareas propias del puesto de trabajo, así como incrementar los accidentes.

Medidas Preventivas

- ↪ Presta especial atención al desplazamiento de los vehículos por el patio o cualquier zona de recepción del fruto, ya que las condiciones de visibilidad son menores.
- ↪ Recuerda además, que debido a la estación en la que se realizan las tareas de mayor magnitud, pueden darse condiciones climatológicas adversas que van a disminuir aún más dicha visibilidad del entorno, así como la capacidad de reacción al volante.
- ↪ Procura tomar comidas calientes entre las dos y tres horas después de levantarte, antes de comenzar el turno nocturno. Asimismo, intenta no realizar comidas abundantes una vez terminado el mismo. De esta forma, garantizarás un reposo adecuado. Mantén, en la medida de lo posible, una continuidad en los horarios de las comidas.
- ↪ Para evitar las consecuencias negativas del trabajo a turnos y nocturno sobre la vida social y familiar, trata de compaginar la vida laboral con la personal.
- ↪ Intenta realizar pequeñas pausas para evitar los efectos perjudiciales de la fatiga y mantener la atención. Siempre que sea posible, ingiere a lo largo de la noche algún alimento.
- ↪ Planifica los periodos de sueño, de forma que se garantice el poder descansar en las mejores condiciones posibles. Elige para ello espacios silenciosos y oscuros. Además, descansa al menos durante 6 horas diarias, aunque no puedas conciliar el sueño.
- ↪ Realiza ejercicio moderado con frecuencia. Esto ayuda a conciliar el sueño y a evitar las consecuencias nocivas del sedentarismo y de la fatiga mental.





1.8 Equipos de protección individual

- ↻ El uso del Equipo de Protección Individual es una medida eficaz para la propia seguridad, debiendo usarse con el mayor cuidado posible.
- ↻ Se debe mantener en perfecto estado de conservación solicitando su cambio cuando se encuentre deteriorado.
- ↻ Sigue siempre las indicaciones del manual del usuario del equipo durante su utilización y mantenimiento.

Calzado de seguridad

Es necesario el empleo de calzado de seguridad de caña alta con puntera reforzada para evitar golpes, torceduras o aplastamientos de los pies, entre otros.

Este material se adaptará a las características del trabajo que haya de realizarse, por ejemplo, las botas altas de goma cuando exista agua, barro, etc.

Guantes de seguridad

Utiliza guantes de protección mecánica (de cuero, fibras textiles...) en las tareas de mantenimiento o reparación, durante el trabajo en la zona de envasado al manipular cajas, botellas o herramientas manuales, pues son apropiados para evitar golpes, heridas y cortes.

No se usarán por el contrario, cuando se manejen equipos donde exista riesgo de atrapamiento o arrastre por contacto con partes móviles.

En caso de manipular productos químicos, por ejemplo, en el repostaje de combustible o en el laboratorio, se emplearán aquellos específicos para cada tarea como los de látex o de goma, de protección frente a riesgo químico.

También en el laboratorio, pero durante el manejo de las bandejas de muestras que se han de introducir en el horno, se deberán usarán guantes de protección térmica.

Gafas de protección

Emplea este equipo para evitar la proyección de partículas durante el lavado a presión de los equipos, en el uso de las cintas transportadoras a fin de protegerte de posibles impactos de hojas, piedras o aceitunas y en la zona de limpiadoras. Asimismo, serán recomendables en el lugar destinado al envasado, así como durante la manipulación de los molinillos para la trituración de aceitunas o cuando puedan producirse salpicaduras de los productos químicos utilizados en el laboratorio.

Equipos de protección auditiva

Habitualmente, se superan los niveles de ruido de referencia por el funcionamiento de maquinaria como la centrifugadora, por ejemplo.

En estos casos o durante el manejo de equipos de trabajo, como los tractores sin cabina cerrada, determinadas tareas desarrolladas en el patio o en el envasado del aceite, es necesario el uso de protección auditiva.

Utiliza aquellos establecidos en función de lo indicado en la Evaluación de Riesgos y en caso de duda, consulta con tu servicio de prevención.

Protección de las vías respiratorias

Usa protección de las vías respiratorias cuando realices tareas que supongan la presencia de polvo, como las efectuadas durante la manipulación del talco o en la zona de recepción de la aceituna en días secos.

Considera la importancia de la utilización de equipos de respiración semiautónoma o autónoma en la limpieza de los depósitos de aceite. Con ellos se garantiza el aporte de una atmósfera respirable, independientemente de la calidad del aire de la zona de trabajo.

Consulta la necesidad de utilizar mascarillas de protección debido a la presencia de pegamentos, resinas, etc., durante la realización de tareas que conlleven el uso de estos productos, por ejemplo, en la zona de etiquetado.

Arnés de seguridad

Para trabajos a una altura superior a los 2 m cuando no exista protección colectiva u otro medio de trabajo seguro, como en tareas de mantenimiento y reparación de las cintas transportadoras, entre otras, o al acceder a la parte superior de los depósitos.

Ropa de alta visibilidad

En aquellos casos en los que se llevan a cabo tareas en la cercanía de equipos móviles y por tanto, existe el riesgo de atropello, así como durante los trabajos nocturnos o en condiciones climatológicas adversas debidas a la estación en la que se realizan, en la zona de recepción de la aceituna, con objeto de ser advertido por los vehículos.

Tareas de soldadura

Utiliza pantalla de soldadura y cristales con filtros, guantes largos de cuero o manoplas, mandil, polainas de cuero y botas de protección.

Riesgos y medidas preventivas específicas

2.1 Trabajos realizados en altura

Riesgos

- ⚠ Durante el desarrollo de las tareas habituales o bien, en aquellas de mantenimiento o limpieza que se realizan de forma esporádica y puntual, pueden darse situaciones con riesgo de caída.

Las ocasiones más frecuentes en las que puede producirse dicho riesgo son las siguientes:

- ✓ En tareas de limpieza o de mantenimiento de las cintas transportadoras (cambio de rodillos y correas, engrase...), maquinaria, etc.
 - ✓ Desde la parte superior de los depósitos de aceite, los camiones cisterna o a las tolvas al descargar la aceituna.
 - ✓ En el uso de escaleras manuales para realizar la lectura del nivel de los depósitos de aceite y durante el acceso a las zonas altas de los equipos de trabajo.
- ⚠ Golpes por la caída de los objetos en manipulación durante la limpieza de zonas elevadas como los depósitos de aceite, por ejemplo.

Medidas Preventivas

- ⚠ Cuando vayas a acceder a zonas con riesgo de caída en altura, extrema las precauciones cumpliendo todas las medidas de seguridad establecidas; respeta las protecciones colectivas existentes.
- ⚠ Los trabajos realizados a más de 2 m de altura sin protección perimetral (barandillas) sólo se efectuarán si se utilizan equipos de protección individual (recomendaciones indicadas en el apartado "Protección individual", página 18) o se dispone de medios auxiliares adecuados para realizar estos trabajos tales como los andamios, las plataformas elevadoras, las escaleras de mano...



- ↻ No subas a los depósitos por lugares no habilitados. Tampoco asciendas las escaleras portando materiales o herramientas manuales. En caso necesario y si dispones de ellos, utiliza cinturones portaherramientas.
- ↻ Con respecto al uso de escaleras manuales, sigue las recomendaciones indicadas en el apartado “*Medidas Preventivas en la utilización de los equipos de trabajo*”.
- ↻ Durante los trabajos sobre depósitos y demás zonas elevadas, procura mantener las superficies limpias de objetos para evitar su caída sobre otras personas, así como señalar y delimitar dicha zona de trabajo.
- ↻ En caso de contar con plataformas elevadoras, adopta las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Maneja la plataforma únicamente si cuentas con formación específica y autorización, y en todo caso, observa las indicaciones del manual de instrucciones de la misma.
 - ✓ No arranques ni pares bruscamente, ya que ello puede provocar su vuelco.
 - ✓ Utiliza el acceso previsto a la misma. No subas ni bajes por los brazos de elevación.
 - ✓ Cuando algún obstáculo limite o impida la visibilidad, sigue las indicaciones de otra persona que guíe la maniobra.
 - ✓ Nunca prolongues el alcance de la máquina incorporando medios auxiliares sobre ella como escaleras o taburetes; procura mantener el cuerpo siempre dentro del perímetro de la plataforma.
 - ✓ Considera los posibles puntos de atrapamientos en el conjunto de la tijera. Evita introducir los brazos en la misma si la barra de seguridad no está bien colocada.

2.2 Equipos de trabajo

Riesgos

- ↻ Golpes y cortes con los equipos presentes en el patio de recepción (tolvas, limpiadoras...) y en la sala de molturación.
- ↻ Atrapamientos con elementos móviles de las máquinas.
- ↻ Proyección de partículas (aceitunas, piedras, ramas, hojas...) en la zona de limpieza de la aceituna.

Medidas Preventivas

- ↙ Conoce y cumple lo dispuesto en el manual de instrucciones.
- ↙ Recuerda que deben ser utilizados exclusivamente por personal formado y autorizado para ello.
- ↙ No anules los resguardos y dispositivos de seguridad de las mismas.
- ↙ Observa que los elementos eléctricos de los equipos que requieran protecciones frente a la humedad, cuenten con ellas y estén en buen estado.
- ↙ Ante una avería o funcionamiento irregular de una máquina avisa al Maestro-molino y señala con la leyenda: "*Máquina averiada, no conectar*".
- ↙ Desconecta las máquinas antes de llevar a cabo tareas de mantenimiento, reparación, reglaje o ajustes; ten en cuenta que estas operaciones solo pueden ser realizadas por personal capacitado y autorizado.
- ↙ En caso de tener que efectuar operaciones en el interior de una tolva, considera el riesgo de puesta en funcionamiento intempestiva. Señaliza y bloquea el equipo.

Tractores

Riesgos

- ↙ Atrapamiento o aplastamiento por vuelco del tractor, debido a las irregularidades del terreno o zonas a distinto nivel.
- ↙ Caídas al subir o bajar los peldaños de acceso a los puestos de conducción.
- ↙ Atropellos por la falta de visibilidad y la presencia de personas en la zona de acción de la maquinaria.
- ↙ Exposición a ruido y vibraciones durante la conducción del vehículo.
- ↙ Incendio y explosión durante el repostaje de combustible.
- ↙ Colisión con otros vehículos en vías de circulación.



■ **Haz uso de los asideros y apoyos para acceder y abandonar la maquinaria. No saltes para descender de la misma.** ■

Medidas Preventivas

- ❖ Nunca manejes la maquinaria ni los vehículos si no tienes la formación precisa. Infórmate y respeta las indicaciones del manual de uso y las de la persona encargada.
- ❖ Comprueba los dispositivos y elementos de seguridad, estado de las señales acústicas y ópticas de maniobras, así como los de funcionamiento que pueden poner en duda la seguridad del equipo: neumáticos, niveles, frenos, etc. Si detectas deficiencias, comunícalas y no asumas intervenciones o conductas sin garantías de seguridad.
- ❖ Utiliza el cinturón de seguridad en los desplazamientos con el tractor.
- ❖ No enciendas el vehículo puenteando el motor de arranque, ya que de esta forma se anulan los dispositivos de seguridad que impiden que este comience con una velocidad puesta, con el consiguiente peligro de movimientos incontrolados o atropellos.
- ❖ Evita transportar personas en el puesto de conducción, los remolques o los estribos. Está prohibido y puede tener consecuencias graves en caso de vuelco.
- ❖ Efectúa los arranques y paradas suavemente, embragando lentamente y acelerando progresivamente.

- ↙ Nunca bajes pendientes con el pedal del embrague pisado y sin una marcha metida.
- ↙ Realiza las maniobras de marcha atrás cuando tengas garantizada la visibilidad. En caso contrario, solicita la ayuda de una persona.
- ↙ Si hay algún equipo intercambiable, frontal o trasero acoplado al tractor, bájalo al suelo y ponlo sobre un calzo sólido antes de parar el tractor.
- ↙ Evitar saltar al suelo desde la cabina de conducción, pues existe el peligro de engancharse la ropa o de tropezar y caer. Utiliza los peldaños y asideros dispuestos para tal función, empleando ambas manos. Asimismo, no subas ni bajes con el vehículo en marcha.
- ↙ Mantén los peldaños de acceso a la cabina limpios y secos de barro y suciedad. Además, limpia el piso del calzado antes de acceder al puesto de conducción, sobre todo en terrenos húmedos o embarrados.
- ↙ Colócate fuera y no permitas que otras personas permanezcan en el radio de acción de las máquinas; guarda una distancia de seguridad y antes de acercarte, asegúrate de ser visto y que el tractor se encuentra parado.
- ↙ Si dispone de cabina, aprovecha su protección frente a la exposición al ruido. En caso contrario, utiliza un sistema de protección como los tapones o los cascos, siempre en función de lo establecido en la Evaluación de Riesgos.
- ↙ Cuida y revisa el estado del asiento, así como su efectividad en cuanto a reducir la transmisión de vibraciones, apoyo lumbar, sujeción lateral, etc.
- ↙ Al finalizar los trabajos, estaciona el vehículo en un terreno horizontal con los accesorios de la maquinaria bajados. Recuerda no dejarla en marcha, especialmente si es en un local sin ventilación.
- ↙ Realiza las operaciones de repostaje al aire libre o en lugares bien ventilados, con la máquina parada y alejada de focos de ignición. Recuerda que los gases procedentes del tubo de escape pueden generar una atmósfera peligrosa.
- ↙ No acerques nunca llamas desnudas a baterías de arranque de la maquinaria, ya que pueden provocar su explosión.
- ↙ En vías públicas, cumple con las normas del Código de Circulación. Cuando circules por carretera, transita por los arcones y recuerda conectar el girofaro y la conexión eléctrica de alumbrado para el remolque.



Carretillas elevadoras

Riesgos

- ❖ Atropellos por la carretilla y atrapamientos debido a su vuelco.
- ❖ Golpes al caer los materiales transportados.
- ❖ Golpes y caídas durante el acceso o el abandono de la misma.
- ❖ Quemaduras por incendios.



Medidas Preventivas

- ❖ Recuerda la necesidad de tener autorización y cualificación para poder conducir una carretilla elevadora.
- ❖ Antes de comenzar a trabajar, verifica el estado de todos los elementos que la componen (frenos, dirección, circuito hidráulico, neumáticos, iluminación, avisadores...) y si detectas anomalías o deficiencias de funcionamiento, comunícalo a la persona responsable y señala la avería.
- ❖ Cuando te desplaces con la misma, lleva el cinturón de seguridad puesto, en su caso, y mantén los brazos y las piernas dentro del habitáculo de la misma.
- ❖ Utilízala única y exclusivamente en las funciones y trabajos para los que ha sido diseñada.
- ❖ No transportes o eleves personas, ya sea en carga o en vacío. Recuerda que tampoco está permitido el uso de plataformas acopladas a la carretilla para elevar personas.
- ❖ Circula siempre con las horquillas en posición baja, a una distancia de entre 15 y 25 cm del suelo.
- ❖ Realiza la recarga de las baterías en ausencia de fuentes de ignición en su proximidad.



Transpaletas

Riesgos

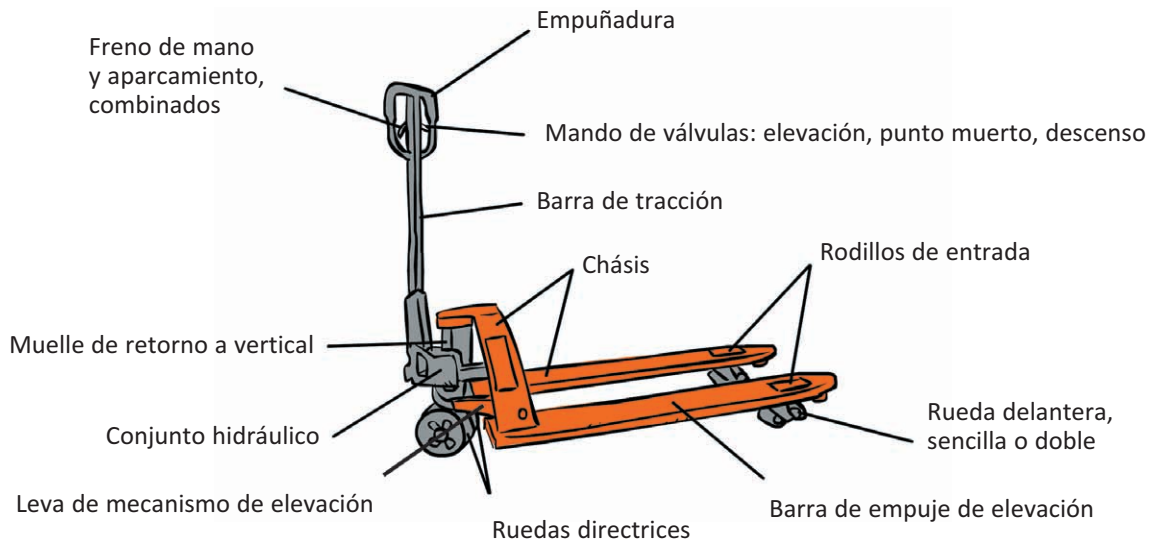
- ✚ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, debidos a sobreesfuerzos por las posturas inadecuadas adoptadas durante la conducción de la transpaleta, por ejemplo, al ubicarse detrás de las mismas y moverlas empujándolas desde esa posición.
- ✚ Caída de objetos en el traslado de los mismos por su peso excesivo, realizar el traslado de manera incorrecta o al no haber equilibrado la carga.

Medidas Preventivas

- ✚ Conduce la transpaleta tirando de ella con una mano por la empuñadura habiendo situado la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto, ubicado a la derecha o izquierda de ella indistintamente.
- ✚ Procura que tu brazo y la barra de tracción constituyan una línea recta.
- ✚ Confirma que el peso a levantar es apropiado para su capacidad y que la paleta o plataforma a su vez, también son las precisas para el que deben soportar, así como su buen estado.
- ✚ Comprueba que la longitud de la paleta o plataforma es mayor que la de las horquillas, ya que los extremos de las mismas no deben sobresalir.
- ✚ Asegúrate de que las cargas están perfectamente equilibradas, calzadas o atadas a sus soportes.



- ❖ Introduce las horquillas por la parte más estrecha de la paleta hasta el fondo y cerciórate que las dos están bien centradas bajo la misma.



- ❖ Nunca intentes elevar la carga con solo un brazo de la horquilla.
- ❖ Mira en la dirección de la marcha y conserva siempre una buena visibilidad del recorrido.
- ❖ Evita utilizar la transpaleta en superficies húmedas, deslizantes o desiguales y manipularla con las manos o el calzado húmedo, o con grasa.
- ❖ En caso de tener que descender una ligera pendiente, hazlo solo si dispones de freno y situado siempre por detrás del equipo.
- ❖ Nunca uses la transpaleta para el transporte de personas, procurando no transportar cargas demasiado pesadas y voluminosas. Si la misma está próxima a la capacidad de elevación del equipo, utiliza, cuando dispongas de ellas, transpaletas con motor eléctrico.

Escaleras manuales

Riesgos

- ❖ Caídas debidas al ascenso y descenso portando cargas, por apoyos inestables o por encontrarse en mal estado.

- ↙ Golpes por caídas de materiales en el uso de las mismas.
- ↙ Sobreesfuerzos durante su transporte.

Medidas Preventivas

- ↙ Revisa periódicamente su estado (largueros, peldaños, zapatas antideslizantes, topes, cables de seguridad, etc.). Un mantenimiento adecuado garantiza un estado óptimo. Comunica cualquier anomalía o deficiencias que detectes.
- ↙ Asegúrate que están bien posicionadas. Apóyalas siempre sobre superficies planas, estables y en el caso de las simples, formando un ángulo de 75° con la horizontal.
- ↙ Para el acceso a los lugares elevados, considera que la parte superior de los largueros deberá sobresalir, al menos, 1 metro por encima del punto de apoyo.
- ↙ Mantén el cuerpo dentro del frontal de la escalera. No te asomes por los laterales de esta, desplazándola cuantas veces sea necesario y nunca mientras estés subido en ella.
- ↙ Asciende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños y no a los largueros, y siempre de frente a la misma.
- ↙ En ningún caso transportes cargas mientras subas o bajas, evitando dejar útiles de trabajo o materiales en sus peldaños.
- ↙ Recuerda que las escaleras no deben ser utilizadas por más de una persona simultáneamente.
- ↙ Durante su traslado, llévala plegada o con los tramos extensibles recogidos y con la parte delantera orientada hacia abajo.
- ↙ Si empleas escaleras de madera, observa que no tengan nudos, remiendos o que no están atadas con alambres ni cuerdas. Ten en cuenta que nunca deben pintarse pues quedarían ocultos los posibles defectos que pudieran tener.
- ↙ No uses las escaleras de tijera como escalera de apoyo. Además, nunca trabajes a horcajadas sobre la misma y no pases de un lado a otro por la parte superior. Mantén siempre el tensor central o cadena totalmente extendido.



Puente-grúa

Riesgos

- ↻ Caída de cargas por mala sujeción o desequilibrio de las mismas.
- ↻ Desprendimiento de equipos de su punto de anclaje debidos a una deficiente instalación o falta de mantenimiento.
- ↻ Rotura de cuerdas, cables, cadenas, por falta de mantenimiento, utilización inadecuada o exceso de carga.
- ↻ Atrapamientos durante la colocación de eslingas y cargas.
- ↻ Sobreesfuerzos en el movimiento de las cargas para su sujeción a las eslingas.
- ↻ Cortes por manejo de flejes, cables defectuosos o palés astillados.

Medidas Preventivas

- ↻ Recuerda que los puentes-grúa solo pueden ser utilizados por personal especializado y autorizado para ello.
- ↻ Comprueba que todos los mandos estén desactivados, en punto muerto o que no existan botones enclavadas antes de conectar el equipo a la red eléctrica.
- ↻ Verifica antes de la elevación de la carga que está sujeta al elemento de elevación mediante eslingas apropiadas.
- ↻ Mantén los lugares de paso libres de obstáculos.
- ↻ La elevación de una carga con el gancho requiere realizar cuatro tiempos:
 1. Eslingado correcto y adecuado de la carga.
 2. Tensar las eslingas sin llegar a levantarla para comprobar su fijación.
 3. Ligera elevación de la carga para comprobar su equilibrado y verificación de que no se excede la máxima permitida.
 4. Elevación definitiva de la misma para su traslado.

- ↪ Nunca te subas a ella durante se traslado ni permitas a nadie que lo haga.
- ↪ No eleves ni arrastres cargas tirando de las mismas lateralmente. Además, evita transportarlas sobre zonas con puestos de trabajo. En caso necesario, comunícalo para que se paralicen las tareas y se puedan retirar todas las personas de la zona mientras pasa dicha carga.
- ↪ Procura no dejar objetos o mercancía suspendida ni descender el gancho en exceso para que no apoye en el suelo.
- ↪ Si tienes que realizar algún trabajo sobre estos equipos, bloquea los mandos para evitar movimientos intempestivos.

2.3 Exposición a temperaturas ambientales extremas

La exposición laboral a ambientes fríos durante la realización de trabajos al aire libre como en el patio de almazaras, por ejemplo, genera riesgos de tipo térmico, en función de la temperatura y la velocidad del aire.

Esta exposición puede producir desde incomodidad o deterioro de la ejecución física y manual de las tareas, a congelaciones en los dedos de las manos y los pies, mejillas, nariz y orejas (enfriamiento local), o en casos más graves, la hipotermia (enfriamiento general del cuerpo) que consiste en una pérdida de calor corporal.

El riesgo de sufrir lesiones por frío aumenta cuando hay fuerte viento, se usa ropa inadecuada, en el caso de afecciones patológicas (deshidratación, diabetes, problemas de circulación) o cuando la ropa se encuentra mojada, produciendo una pérdida rápida de calor.

Medidas Preventivas

- ↪ Usa ropa adecuada acorde a las condiciones climatológicas.
- ↪ Mantén tu piel seca. La ropa humedecida favorece la congelación del agua y la consiguiente pérdida de energía calorífica.
- ↪ Protege tus extremidades. Así evitarás el enfriamiento localizado.
- ↪ Toma agua y bebidas templadas de forma regular para evitar la deshidratación.
- ↪ Recuerda la prohibición de beber alcohol. Además, evita tomar bebidas con cafeína, ya que su uso inadecuado aumenta el metabolismo produciendo la pérdida rápida de calor.

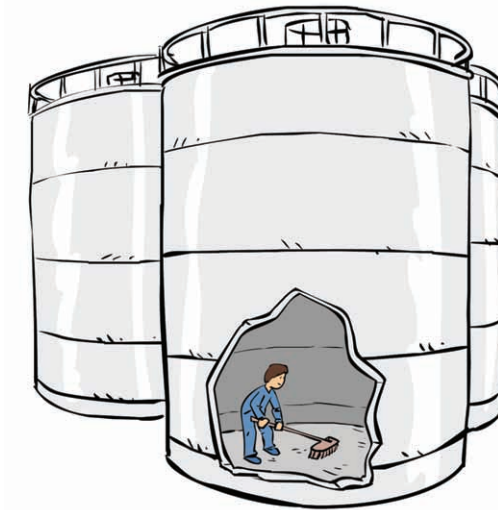


- ↯ Realiza comidas de alto poder energético, variadas y de pequeña cantidad de manera frecuente.
- ↯ En días de frío extremo, lleva un gorro que te cubra las orejas, bufanda, guantes y calcetines de lana.

2.4 Espacios confinados

Riesgos

- ↯ Inhalación de gases, humos o vapores por exposición a atmósferas contaminadas con sustancias tóxicas dentro de los depósitos de aceite.
- ↯ Asfixia originada por la falta de oxígeno en las tareas de limpieza de los mismos.



- ↯ Riesgos eléctricos por el contacto con las paredes metálicas y el grado de humedad existente, debido a la iluminación portátil o equipos eléctricos introducidos.
- ↯ Explosión debido a la posible presencia de sustancias inflamables.

Medidas Preventivas

- ↯ Recuerda que antes de acceder al interior del depósito y de manera continua, debes verificar que la atmósfera es respirable con equipos específicos de medición. No efectúes comprobaciones con papeles ardiendo, mecheros o velas para averiguar las garantías de acceso a un espacio confinado.

- ↪ Comprueba que el espacio de trabajo no se ve afectado por factores ajenos a la tarea o por la puesta en marcha no prevista de los sistemas de energía, de las válvulas o de las conducciones.
- ↪ Utiliza lámparas de seguridad o con el marcado Ex si es necesario para iluminar el interior del depósito. Estas dispondrán de empuñadura de seguridad, protección adecuada a la humedad y estarán alimentadas con tensión de seguridad – 24 v.
- ↪ No realices las tareas en solitario. Asegúrate que otra persona permanece en el exterior de dichos depósitos realizando una labor de vigilancia, a fin de efectuar el rescate en caso de asfixia o cualquier problema que pudiera surgir.

En caso de rescate, cumple estrictamente las pautas de emergencia previstas.

• RECUERDA •

Un gran número de fallecidos en espacios confinados se producen al acceder a los mismos para socorrer a las personas accidentadas.

2.5 Trabajos de soldadura

- ↪ En la realización de soldaduras estás expuesto a:
 - ✓ Sustancias nocivas por inhalación de gases o vapores generados en los procesos de soldaduras procedentes:
 - Del material a soldar:
 - Del propio material base.
 - De los recubrimientos del material base.
 - Del material de aporte:
 - Derivados de electrodo revestido.
 - Procedentes del dióxido de carbono usado en la soldadura eléctrica.
 - Provenientes de los gases utilizados en la soldadura autógena.
 - ✓ Radiaciones ultravioletas e infrarrojas.
 - ✓ Proyección de fragmentos y partículas incandescentes procedentes de la propia soldadura durante operaciones como la picadura de cordones de soldaduras, entre otras.



- ✓ Quemaduras por chispas, llamas o por contactos con elementos calientes, tales como los electrodos, los sopletes o las piezas que se están soldando.
- ✓ Contactos eléctricos directos en circuitos de acometida o soldeo, e indirectos por estar las masas bajo tensión.
- ✓ Incendios o explosiones derivados de la emisión de gases y vapores inflamables, así como de chispas caídas en materiales combustibles.

Medidas Preventivas

- ↻ Recuerda que solo pueden ser realizados por personal con formación y capacitación para ello.
- ↻ Realiza un mantenimiento preventivo de los equipos de soldadura, botellas de gases, mangueras y sistema eléctrico.
- ↻ Infórmate de los componentes, tanto del material a soldar como de su revestimiento si lo lleva.
- ↻ Comprueba que el lugar de trabajo está libre de materiales combustibles, protegiendo los que no se puedan eliminar con elementos ignífugos.
- ↻ Suelda en los lugares y áreas designadas para trabajos de soldaduras y asegúrate de que haya una buena ventilación forzada por aspiración o natural, y nunca en zonas o proximidades catalogadas como de atmósferas explosivas, en lugares en los que se estén haciendo tareas con materiales inflamables o explosivos, o bien directamente en instalaciones que hayan contenido estos elementos, sin informar y poner las medidas preventivas pertinentes ante un incendio o explosión.

Además, procura trabajar aislando la zona con pantallas de material ignífugo para evitar daños o la exposición a radiaciones de otras personas.

- ↻ Elimina totalmente los restos de pintura, grasas, desengrasantes o cualquier otra sustancia de la superficie antes de comenzar a soldar.
- ↻ Adecúa el tipo de soldadura al material base; una temperatura extremadamente elevada incrementa la emanación de sustancias tóxicas.
- ↻ Nunca te coloques entre la pieza y el sistema de extracción, ya que los gases pasarían por ti antes de llegar al exterior, ni sueldes con la ropa manchada de grasa, disolventes o cualquier otra sustancia inflamable.
- ↻ Deposita todos los residuos en un recipiente de desechos adecuado para evitar incendios y humos tóxicos.

- ↳ Observa la zona de trabajo y alrededores después de la soldadura, asegurándote de la inexistencia de pequeñas llamas, brasas o fragmentos incandescentes que podrían causar un incendio. Asimismo, ante dicho riesgo, comprueba de manera periódica la presencia y estado de los equipos de extinción situados en las proximidades de los trabajos de soldadura.
- ↳ Usa ropa de trabajo de tejidos naturales (algodón preferentemente) que te cubra el cuerpo y extremidades por completo, de forma que no queden partes de la piel expuestas a las radiaciones emitidas. Del mismo modo, evita que las cremalleras y botones sean metálicos, dobleces en camisas y pantalones o llevar los bolsillos abiertos, ya que se pueden introducir partículas incandescentes en ellos.
- ↳ En los trabajos de oxiacorte evita el contacto del oxígeno puro procedente de la botella con la grasa o el aceite.

Riesgos y medidas preventivas en envasado

Riesgos

- ⚠ Atrapamientos por contacto con órganos en movimiento de la embotelladora o etiquetadora.
- ⚠ Caídas por tropiezos y resbalones debidos a la presencia de aceite o de materiales (cajas, garrafas, útiles de trabajo...) apilados en lugares no establecidos para ello o ubicados en zonas de paso.
- ⚠ Caídas de objetos desprendidos por su almacenamiento inestable, así como durante su manipulación.
- ⚠ Cortes durante el uso del cúter o la navaja, y en la manipulación de envases de vidrio.
- ⚠ Sobreesfuerzos al efectuar tareas de traslado de garrafas, sacos o cajas y durante su almacenamiento.

Medidas Preventivas

- ⚠ No retires los resguardos o dispositivos de protección existentes en las líneas de embotellado. Mantén colocadas las protecciones colectivas de las máquinas sin anular los dispositivos de enclavamiento.
- ⚠ Efectúa la parada de la máquina antes de proceder a solucionar problemas con la línea de embotellado, envasado o paletizado, en su caso.
- ⚠ Cuando haya equipos de trabajo en funcionamiento como la cinta de llenado de envases, mantén una distancia de seguridad con la misma.
- ⚠ En caso de roturas durante el llenado de las botellas o frascos de aceite, utiliza recogedores y empujadores para retirar los fragmentos con objeto de evitar el contacto directo con los mismos.
- ⚠ Asegura la estabilidad de los apilamientos. En relación con el almacenamiento correcto y la estabilidad, sigue las recomendaciones proporcionadas en el apartado "*Orden y limpieza en los lugares de trabajo*" (página 5).



- ↪ Coloca los palés y demás objetos como garrafas, cajas o útiles de trabajo en las zonas destinadas para ello.
- ↪ Usa el cúter y las herramientas de corte como las navajas, de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo, evitando dar tirones o sacudidas.



■ **Recuerda que el recorrido de corte ha de ser en dirección contraria al cuerpo y que no se debe emplear toda la longitud de la cuchilla para realizarlo.** ■

- ↪ Corta siempre los flejes de cartones en un ángulo de 45°.
- ↪ No limpies este tipo de útiles con la ropa u otra prenda; hazlo con una toalla o un trapo, manteniendo el filo girado hacia afuera de la mano que lo limpia.
- ↪ Evita transportar los cúteres abiertos, las navajas o cualquier elemento cortante que puedas emplear en los bolsillos de la ropa de trabajo. Utiliza para ello estuches o fundas.
- ↪ Los cúteres han de tener las siguientes características:
 - ✓ Sus hojas no han de tener defectos y estar bien afiladas (comprueba su estado de manera previa a su uso). Siempre que sea posible, utiliza un cúter con hojas de alojamiento oculto, capuchón de seguridad, etc.
 - ✓ Los mangos deben encontrarse en perfectas condiciones.

Riesgos y medidas preventivas en laboratorios

En la actualidad, numerosas almazaras han externalizado la realización de los análisis para la determinación del contenido graso de las diferentes partidas de aceitunas, así como la calidad de las mismas.

De esta forma, el laboratorio solo es utilizado con objeto de efectuar los análisis necesarios para el control del proceso, los cuales, debido al empleo de nuevos procedimientos y equipos (espectroscopia de NIR y RMN...), apenas sí requieren del uso de reactivos, instrumental o fuentes de calor.

Riesgos

- ⚠ Exposición a sustancias químicas nocivas o a vertidos accidentales de las mismas.
- ⚠ Cortes por el uso de probetas, platos de muestra y tubos de ensayo.
- ⚠ Quemaduras durante la manipulación de las bandejas de muestras empleadas en el horno.
- ⚠ Incendios por la presencia de material combustible (productos químicos, aceite y otras grasas), así como fuentes de calor: mechero Bunsen, horno, equipos con órganos en movimiento, electricidad, etc.
- ⚠ Explosiones derivadas del manejo de productos químicos (hexano).

Medidas Preventivas

- ⚠ Mantén el orden y la limpieza en el laboratorio, incluidas las zonas de paso, las salidas y las vías de evacuación. Elimina con rapidez los desperdicios, manchas y residuos.
- ⚠ Usa ropa de trabajo y llévala abrochada en todo momento, evitando vestir prendas con mangas anchas o colgantes. Mantén el pelo recogido.
- ⚠ Conoce la reactividad de los productos empleados, así como, las fichas de seguridad de los mismos y su etiquetado, adoptando las recomendaciones que en ellos se indican.



- ↙ En caso de tener que manipular sustancias tóxicas, nocivas o corrosivas, usa cucharas o espátulas para las sólidas y pipetas de seguridad para las líquidas.
- ↙ Abre los frascos de las sustancias químicas lenta y cuidadosamente.
- ↙ Recuerda la prohibición de pipetear con la boca. Haz uso para la aspiración de fluidos con pipeta de las denominadas “peras” de caucho o automáticas.
- ↙ Antes de manipular cualquier material de vidrio, verifica su buen estado y en caso necesario, deséchalo.
- ↙ Utiliza pinzas para coger los tubos de ensayo siempre que se hayan calentado previamente. Calienta el vidrio interponiendo una malla metálica entre la llama y el material.
- ↙ Deja enfriar las bandejas unos minutos a la hora de retirar las bandejas.
- ↙ En cuanto al uso de equipos de protección individual en el laboratorio, consulta el apartado “Equipos de protección individual” (pagina 18).
- ↙ Una vez finalizada la operación o tarea en el laboratorio, guarda los materiales y reactivos, en su caso, limpia el lugar de trabajo, y desconecta los aparatos eléctricos, conductos de agua y gas, etc.
- ↙ Lávate las manos antes y después de la entrada en el laboratorio, y nunca comas ni bebas en su interior.

Ejercicios de estiramiento y relajación

La adopción de posturas forzadas y el manejo de cargas representan uno de los principales factores de riesgo en la aparición de los trastornos musculoesqueléticos.

Con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, es recomendable siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.

Recuerda además, que ha de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada. Asimismo, es importante respetar el límite del no-dolor, evitando provocar daños en nuestras estructuras musculares.

Son objetivos de los estiramientos:

- ✓ Relajar y preparar la musculatura frente a trabajos estáticos.
- ✓ Disminuir el estrés y la tensión.
- ✓ Prevenir lesiones musculares.
- ✓ Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.

Para su realización, basta con adoptar las siguientes recomendaciones:

- ✓ Establecer una posición de inicio.
- ✓ Realizar el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de estiramiento ligera-moderada.
- ✓ Mantenerlo durante 5 segundos, excepto en aquellos ejercicios en los que se especifique un tiempo diferente, y al terminar, volver de forma paulatina a la posición original.
- ✓ Reposar durante 5 a 10 segundos.

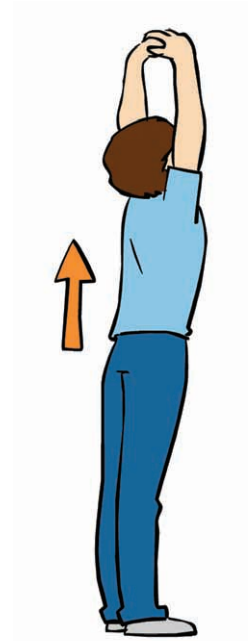
A continuación, se muestra una serie de ejercicios recomendados para mitigar la sobrecarga muscular que puede producirse debido a la adopción de las posturas mencionadas anteriormente:

A) Postura inclinada: Ejercicios de espalda

Relajación global de la musculatura posterior

Flexiona progresivamente el tronco hacia adelante. Inclínate siempre desde las caderas, no desde la zona lumbar.

Mantén esta posición de 10 a 15 segundos.



Estiramiento de columna

De pie, con las manos entrecruzadas por encima de la cabeza, realiza un empuje hacia arriba siguiendo la línea de la columna. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.

Movilidad de cadera

Sube la rodilla hacia el pecho y mantenla así un instante. Posteriormente, realiza movimientos de apertura de la rodilla hacia afuera. Luego, repite el mismo ejercicio con la otra pierna.

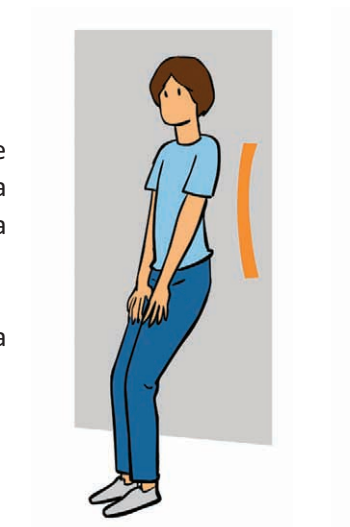
Este ejercicio flexibiliza la cadera y permite que la flexión del tronco sea más estable.



Báscula pélvica

Apoya tu espalda en una pared tratando de "borrar" el espacio que queda detrás mediante la puesta en contacto de la zona lumbar con la misma.

Después, arquea la zona lumbar de forma que ésta se despegue de la pared.



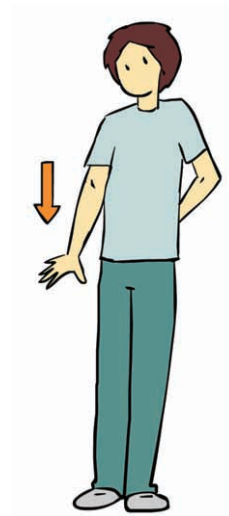
B) Brazos por encima de los hombros: Extremidad superior

Estiramiento deltoides

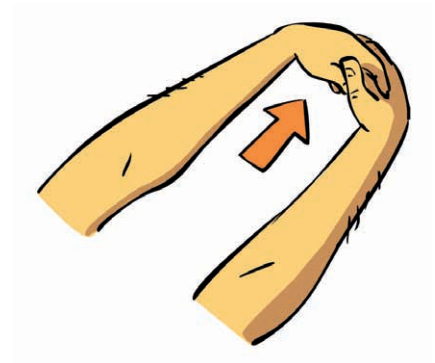
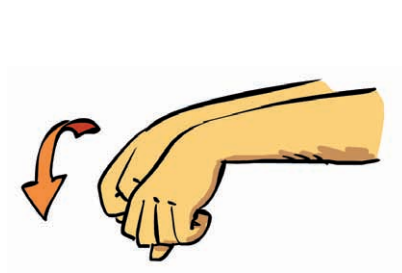
Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargándolo suavemente hacia la horizontal.

Descenso de Hombro: estiramiento de trapecio

Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro permitiendo el estiramiento del antebrazo de éste.



Estiramientos de muñeca y antebrazos



Eleva los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.

Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano.

Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante de los brazos. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.

Con este ejercicio, permitirás la relajación de la musculatura posterior del hombro.

Señalización

- Existen riesgos que, por su naturaleza o características, no pueden eliminarse en su totalidad. Independientemente de la adopción de otras medidas, estos riesgos deben estar señalizados.
- A continuación, se muestran señales sobre riesgos en general, así como de los equipos de lucha contra incendios y de evacuación que puedes encontrar en tu lugar de trabajo.

SEÑALES DE OBLIGACIÓN



Protección obligatoria del oído.



Protección obligatoria de los pies.



Protección obligatoria de las manos.



Protección obligatoria de la vista.

SEÑALES DE ADVERTENCIA



Peligro en general.



Riesgo eléctrico.



Materiales Inflamables.



Riesgo de caída de personas, choques o golpes.

SEÑALES DE PROHIBICIÓN



Prohibido fumar y encender llamas desnudas.



Prohibición de circulación de peatones.



SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS



Situación de
equipo portátil.



Situación
de BIE.



Situación de
pulsador de alarma.



Escalera de
mano.



Teléfono para la lucha
contra incendios.



Dirección que debe
seguirse (señal indicativa
adicional a las anteriores).



Dirección que debe
seguirse (señal indicativa
adicional a las anteriores).



Dirección que debe
seguirse (señal indicativa
adicional a las anteriores).



Dirección que debe
seguirse (señal indicativa
adicional a las anteriores).

SEÑALES DE SALVAMENTO



Teléfono de
Salvamento.



Vía / Salida de Socorro



Vía / Salida de Socorro



Vía / Salida de Socorro



Vía / Salida de Socorro



Vía / Salida de Socorro



Primeros Auxilios.



Camilla.



Ducha de
seguridad



Lavado
de ojos



Dirección que
debe seguirse



Dirección que
debe seguirse



Dirección que
debe seguirse



Dirección que
debe seguirse

Seguridad vial

En vías de circulación

- ↕ Respetar en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.
- ↕ Extrema la precaución cuando te aproximes a:
 - ✓ Un cruce de carreteras.
 - ✓ Cambios de rasante.
 - ✓ Curvas con escasa visibilidad.
 - ✓ Pasos a nivel.
- ↕ En caso de bancos de niebla, circula lentamente utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarte.
- ↕ Cuando el viento sopla con fuerza, modera tu velocidad, coge el volante con ambas manos de forma firme y evita movimientos bruscos.
- ↕ Si debes circular sobre hielo, utiliza el embrague y el freno de forma suave, mantén la dirección firme y en caso necesario, haz uso de las cadenas.
- ↕ En días de lluvia, reduce la velocidad y emplea los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detén el coche en lugar seguro y espera hasta que amaine.

Ciclomotores, motocicletas y bicicletas

- ↕ Utiliza un casco reglamentario, puede salvarte la vida.
- ↕ No aproveches la movilidad de tu vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.
- ↕ Ten siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave.
- ↕ Utiliza ropa reflectante o alumbrado auxiliar para garantizar tu visibilidad en todo momento.



Mantenimiento del vehículo

- ❖ Cuida en todo momento el estado de tu vehículo, no sólo cuando debas realizar largos desplazamientos.
- ❖ Recuerda pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del vehículo o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.
- ❖ En cualquier caso, presta siempre atención a:
 - ✓ Los sistemas de seguridad activa.
 - ✓ El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
 - ✓ El correcto funcionamiento de la dirección.
 - ✓ Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
 - ✓ La efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido).
 - ✓ El correcto funcionamiento del girofaro y el reglaje, y la limpieza de todas las lámparas que conforman el alumbrado.
 - ✓ El posible deterioro de los limpiaparabrisas.
 - ✓ Los sistemas de seguridad pasiva.
 - ✓ El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería.
 - ✓ El buen estado del motor, la transmisión y la batería.

Normas de seguridad para peatones

↙ En núcleo urbano:

- ✓ Recuerda que las normas de circulación también afectan a los peatones. Por tanto, respeta las señales, los semáforos y las indicaciones recibidas.
- ✓ Cruza las calles de manera perpendicular a la acera y siempre que puedas, utilizando los pasos de peatones.
- ✓ Presta atención a las entradas y salidas de los garajes.

↙ En carretera:

- ✓ Camina siempre por la izquierda, ya que de esta forma verás aproximarse a los vehículos de frente.
- ✓ No lles animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
- ✓ Si vais varias personas juntas, caminad en hilera.
- ✓ En caso de caminar de noche por una carretera, colócate prendas reflectantes.

Normas de actuación en caso de emergencia

8.1 Medidas para la prevención de incendios

- ↴ Mantén siempre el orden y la limpieza.
- ↴ No sobrecargues los enchufes. Si se utilizan regletas o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal cualificado.
- ↴ Los espacios ocultos son peligrosos: evita acumular materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, etc.
- ↴ No acerques focos de calor a materiales combustibles.
- ↴ Inspecciona tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible, desconecta los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados.
- ↴ No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.
- ↴ Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área y familiarízate con ellos.
- ↴ Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- ↴ En caso de no haber nadie más, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave. No pongas en peligro tu integridad física.
- ↴ Comunica la emergencia conforme a los cauces establecidos en el Plan de Emergencias de tu centro de trabajo.



8.2 Actuación en caso de incendio

❖ Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo, utilizando extintores si cuentas con capacitación para ello. Recuerda:

- ✓ Utilizar el extintor más adecuado.
- ✓ Descolgar el extintor.
- ✓ Quitar el pasador de seguridad.
- ✓ Dirigir la boquilla a la base de las llamas.
- ✓ Apretar la maneta de forma intermitente.



■ **Dirige la boquilla moviéndola en zigzag a la base de las llamas y apretando la maneta de forma intermitente.** ■

- ❖ No abras una puerta que se encuentre caliente, el fuego está próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- ❖ Si se te prenden las ropas, no corras, tiéndete en el suelo y échate a rodar.
- ❖ En caso de tener que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir a ras del suelo. La atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.



■ **Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.** ■

↪ Si no puedes abandonar el recinto donde te encuentras:

- ✓ Cierra todas las puertas.
- ✓ Tapa con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
- ✓ Haz saber de tu presencia (coloca una sábana u objeto llamativo en la ventana).



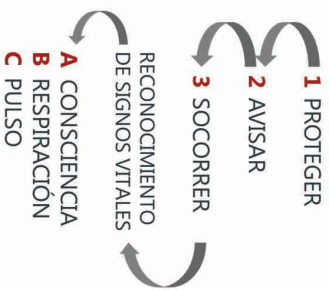
ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61

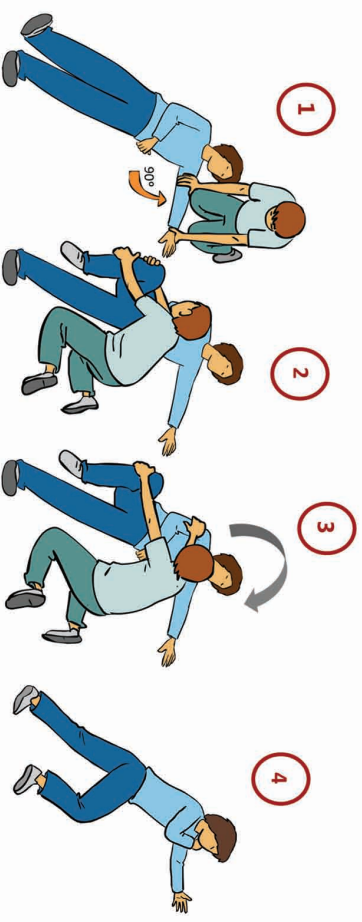
EN CASO DE URGENCIA 900 61 00 61

PRINCIPIOS GENERALES



RECUERDA QUE A LA PERSONA ACCIDENTADA
HAY QUE TRATARLA CON URGENCIA.
NO TRASLADARLE CON URGENCIA

POSICIÓN DE SEGURIDAD



LIPOTIMIA

- Traslada a la persona afectada a una zona más fresca.
- Acuéstale con la cabeza ladeada para evitar aspiraciones y con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro. Además, aflojale la ropa para que tenga más comodidad abanicándole constantemente.
- Si se recupera, siéntale unos minutos antes de incorporarle totalmente.
- En caso de que no se recupere, avisa a los servicios de urgencia (112).

TÓXICOS

Pautas básicas:

- Recaba información del producto (fecha de seguridad, etiqueta) y llama al Servicio de Información toxicológica (91 562 04 20).

En caso de ingestión:

- Si está consciente, provocale el vómito salvo que la información del producto no lo aconseje (sustancias corrosivas, hidrocarburos).

En caso de inhalación:

- Aleja a la víctima de ese lugar y trasládala a una zona ventilada.
- Aflojale la ropa.
- Si se produce por permanecer en espacios confinados (pozos, alcantarillas, tanques, silos...), el rescate sólo puede efectuarse por personal especializado. En su defecto, solicita ayuda de emergencia (112).

CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

- Nunca frotes el ojo afectado.
- Si es por salpicaduras, lava el ojo con agua fría abundante.
- Cuando se deba a partículas, no intentes extraerlas y cubre el ojo sin presionar.
- Solicita asistencia médica.



NO

HERIDAS

- Lávala con agua y jabón.
- Tápala con gasa estéril.



GOLPES Y CONTUSIONES

- Inmoviliza la zona afectada: la mejor manera de inmovilizar es "no mover".
- Calma el dolor: aplica frío local a intervalos regulares. Además, retrasarás la aparición de la inflamación inicial.
- Solicita traslado a un centro médico.



QUEMADURAS

- Introduce la zona quemada en un recipiente con agua durante un tiempo aproximado de 15 minutos.
- Si la zona quemada está descubierta, tápala con una gasa estéril húmeda y solicita asistencia médica.



TELÉFONO DEL SERVICIO DE
INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA
91 562 04 20

Edita:

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:

M-15825-2017

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremap.es

<http://prevencion.fremap.es>