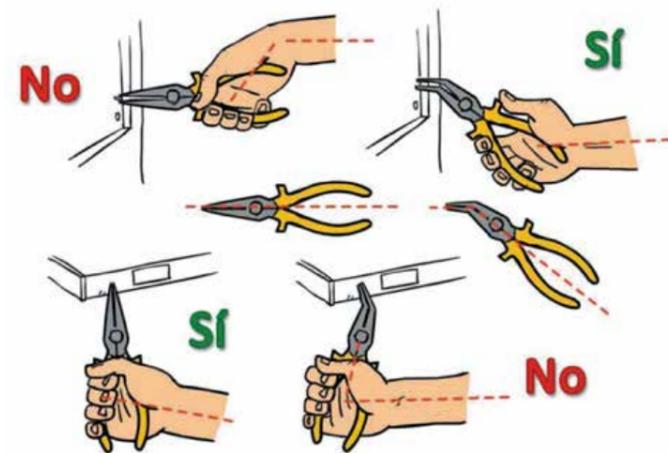


↪ Cuando trabajes con herramientas, evita en lo posible:

- ✓ los movimientos de pinza con los dedos.
- ✓ El empleo constante de fuerza con la mano, así como la presión prolongada sobre la muñeca o la palma de la mano.
- ✓ El uso continuado de herramientas de mano vibrantes.
- ✓ Utilizar aquellas inadecuadas por sus dimensiones o por que el uso para el que han sido diseñadas es distinto.
- ✓ Doblar la muñeca de forma repetida o mantenerla flexionada durante mucho tiempo. Procura siempre que sea posible, que la muñeca y el antebrazo se encuentren alineados.



Exposición a ruido y vibraciones

Riesgos

↪ La exposición a niveles elevados de ruido, ya sea generado directamente por tu actividad o por el entorno en donde desarrollas tu trabajo, puede provocar daños importantes a tu salud. Los efectos producidos por el ruido pueden ir desde los de carácter auditivo, como la hipoacusia, la sordera o el trauma acústico, hasta aquellos como la irritabilidad, el estrés o los trastornos digestivos, entre otros.



↪ El uso prolongado de determinadas herramientas de mano como las radiales o los martillos percutores generadores de vibraciones, puede originar problemas vasculares, óseos, nerviosos y musculares.

Medidas Preventivas

- ↪ Mantén en buen estado tus equipos de trabajo. Las máquinas o herramientas con un deficiente mantenimiento producen un mayor nivel de ruido y vibraciones. Solicita su reparación o cambio en caso de avería.
- ↪ Siempre que sea posible, evita la propagación del ruido o vibraciones a otras zonas durante la realización de las tareas habituales.
- ↪ No elimines o alteres los elementos amortiguadores y silenciadores de las máquinas. Detén los equipos de trabajo y sistemas de extracción cuando no los estés utilizando.
- ↪ Alterna actividades que te expongan a ruido o a vibraciones con otras que no lo hagan, siempre que sea posible.
- ↪ Evita en lo posible la humedad y el frío, ya que agudizan el efecto de las vibraciones.
- ↪ En el caso de que tomes algún medicamento que incrementa los efectos del ruido, como los denominados ototóxicos, ponlo en conocimiento de tu empresa.
- ↪ Utiliza la protección auditiva frente a todo tipo de ruido, según lo indicado en tu Evaluación de Riesgos: máquinas automáticas, motores, herramientas, golpeo de superficies... Recuerda usarla durante todo el tiempo de exposición, ya que no utilizarla durante algún período de tiempo, por muy corto que éste sea, disminuye considerablemente la eficacia del equipo de protección, pudiendo suponer una agresión para tu oído.

CARPINTERÍAS METÁLICAS

Riesgos y medidas preventivas

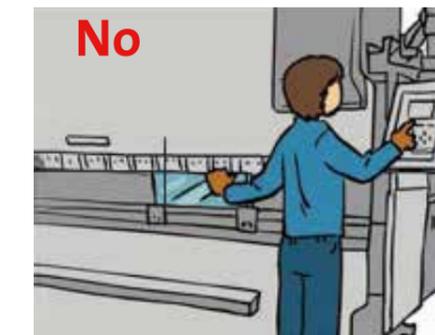
- Equipos de trabajo -



Máquinas

Riesgos

- ↪ Proyección de partículas por la retirada de los dispositivos de protección o en tareas con equipos de trabajo como los taladros o la sierra de cinta.
- ↪ Golpes y cortes durante su manipulación.
- ↪ Atrapamientos con los elementos móviles de las máquinas.



Medidas Preventivas

- ↪ Antes de utilizar una máquina o equipo por primera vez, solicita información específica correspondiente a sus condiciones de seguridad. En caso de duda, consulta con la persona encargada.
- ↪ Comprueba que está en buenas condiciones, el correcto estado de los cables de alimentación, interruptores o tomas de corriente, que dispone de los elementos de protección (resguardos, mandos a dos manos, células fotovoltaicas, dispositivos de enclavamiento...). Si detectas que han sido alterados, reponlos antes de utilizarla.
- ↪ Con respecto a los dispositivos de protección, considera las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Asegúrate de que son adecuados para evitar entrar en contacto con puntos o zonas de peligro de las máquinas y en el caso preciso de los resguardos, que son de materiales consistentes para amortiguar posibles proyecciones.
 - ✓ Si no son automáticos, regúlalos siempre a las características de la pieza a mecanizar.
 - ✓ Nunca los alteres o elimines.
 - ✓ En caso de que estén averiados, comunícalo para que sean reparados o sustituidos.

↪ Si adviertes alguna anomalía en la máquina (sobrecalentamiento, olor, ruido o vibración inusual), desconéctala, señaliza la situación y avisa para que sea solucionado.

↪ Antes de poner en marcha la máquina, cerciórate de que la pieza a mecanizar esta convenientemente sujeta.

↪ Revisa periódicamente el estado de las mordazas, pidiendo reparar o sustituir aquellas que se encuentren deterioradas.

↪ Utiliza los equipos de trabajo exclusivamente en las operaciones para las que fueron diseñados y nunca sobrepases los límites de uso (carga, velocidad, presiones, tensiones ...) establecidos por la empresa fabricante.

↪ Recuerda que no debes realizar trabajos de reparación o mantenimiento, a no ser que tengas la capacitación para ello y en caso de tenerla, realiza un mantenimiento seguro: limpia, engrasa, repara o ajusta las distintas partes o elementos de la misma, asegurándote previamente que se encuentra desconectada y se han parado todos los elementos móviles. Señaliza además, la situación previamente para evitar que alguien la pueda accionar accidentalmente.

↪ Evita la ropa excesivamente holgada, así como llevar pulseras, cadenas o anillos que puedan engancharse con los órganos móviles de la máquina.

↪ Del mismo modo, recógete el cabello si lo llevas largo.

Puentes grúa

Riesgos

↪ Golpes por caídas de las cargas debidas al deficiente estado de los accesorios, al uso de contramarchas o por transportar mercancías por zonas sin visibilidad o con obstáculos.

↪ Caídas durante el desplazamiento con el puente grúa.

↪ Atrapamientos por la realización de maniobras peligrosas con la carga o por la presencia de personas en el radio de acción del equipo.



Medidas Preventivas

Antes de empezar

↪ Recuerda que los puentes grúa sólo pueden ser utilizados por personal con cualificación y autorización para ello.

↪ Revisa el estado de los accesorios de elevación a utilizar, así como de dispositivos de seguridad, por ejemplo, los finales de carrera o los avisadores de sobrecarga, a fin de detectar posibles fisuras, desgastes o alargamientos, entre otros, e informa y señaliza la situación en su caso, para su reparación o sustitución.

↪ Verifica la correcta identificación de los mandos de accionamiento, como la botonera o el radio control, antes de utilizarlos.

↪ Con respecto a los accesorios de elevación, procura:

✓ seleccionar el más adecuado, según el peso y la forma de la carga a elevar.

✓ No someter a un cable nuevo a su carga máxima; en las primeras operaciones se recomienda izar como máximo pesos entre el 80 y el 90% de la C.M.U. (carga máxima de utilización).

✓ Evitar tensiones innecesarias de las eslingas, cables o cadenas trabajando con ángulos entre 45° y 60°.

✓ Verificar que la carga ha quedado sujeta de la manera establecida para impedir su caída, en el caso de emplear “garras” para su elevación.

Durante la elevación y el transporte

↪ Una vez comprobada la correcta sujeción, tensa suavemente la eslinga, cable o cadena y levanta la carga unos centímetros del suelo.

↪ Realiza siempre la subida y bajada de la mercancía de forma lenta y gradual para evitar tensiones y balanceos innecesarios, así como tiros oblicuos, ya que esto puede dañar los accesorios y los dispositivos de freno de los equipos.

↪ Asegúrate de que la zona de paso del material está claramente delimitada, libre de obstáculos y bien iluminada.

↪ Traslada el gancho a una altura que no pueda alcanzar a personas próximas a su trayectoria. Del mismo modo, nunca transportes cargas elevadas por encima del resto de la plantilla.

↪ Acompaña siempre a la carga para un mayor control de las distancias con los objetos presentes en el centro de trabajo, eludiendo guiarlas con la mano. Además, en tareas de posicionamiento de las mismas o cuando éstas sean de gran longitud, utiliza cables auxiliares para evitar la proximidad.

↪ No arrastres cargas, ni intentes arrancar elementos anclados al suelo o a alguna estructura.

↪ Recuerda que no está permitido realizar contramarchas con los equipos de elevación durante el transporte de la carga. Esta situación solo está permitida en casos de emergencia.

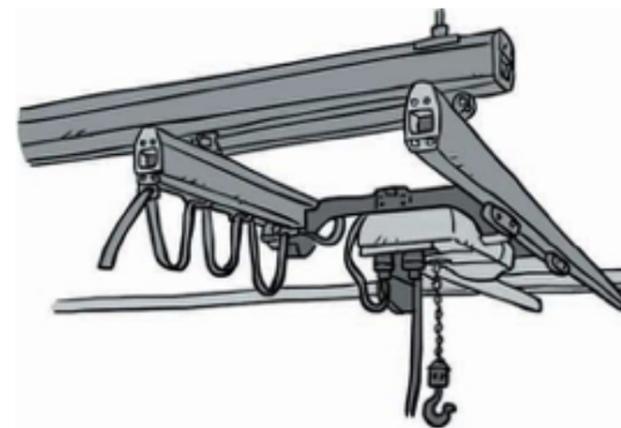
Para invertir el sentido de la marcha, mantén el mando en “posición cero” hasta que cese el movimiento y después conecta la marcha inversa.

↪ No emplees los finales de carrera para detener los movimientos de las cargas, ni la parada de emergencia como elemento de maniobra habitual.

↪ Nunca transportes personas en plataformas suspendidas del gancho de elevación del puente grúa.

↪ En caso de fallo de suministro eléctrico, pon los mandos en posición de cero o reposo para evitar la marcha imprevista al reanudar el suministro.

↪ Si por particularidades de la carga o del entorno de trabajo requieres la ayuda de alguien, pide que sea una única persona la que realice las señales, utilizando siempre aquellas reglamentarias para la señalización de maniobras.



Al finalizar

↪ Retira la llave para evitar que personas no autorizadas puedan utilizar el puente grúa, observando que no quedan cargas suspendidas.

↪ Revisa que no hayan sufrido daños los elementos del mismo y si existe algún desperfecto, comunícalo inmediatamente para que se tomen las medidas pertinentes antes de un nuevo uso.

↪ Utiliza casco y calzado de seguridad durante la manipulación y traslado de materiales con el equipo. Considera que determinados entornos de trabajo pueden requerir el empleo de protección auditiva. En tal caso, sigue las instrucciones relativas a su uso.

Posturas forzadas

Riesgos

↪ Trastornos musculoesqueléticos al realizar trabajos continuados con los brazos por encima de los hombros o por debajo de la cintura.

↪ Sobreesfuerzos debidos a posturas inadecuadas o mantenidas en el tiempo, como trabajar de pie o agachado de manera prolongada.

↪ Movimientos repetitivos como los soportados por las muñecas durante el uso de determinadas herramientas de mano.

Medidas Preventivas

↪ Evita, en lo posible, realizar de manera prolongada cualquier postura forzada, por ejemplo:

✓ permanecer de rodillas o en cuclillas.

✓ Trabajar con los brazos elevados por encima de los hombros.

✓ Aquellas que impliquen desviaciones excesivas de las muñecas o giros de la cintura y la cabeza.

↪ Para ello, procura adecuar la posición del punto de operación, ya sea reubicando la pieza o modificando la altura de trabajo.

↪ En caso de emplear piezas móviles, utiliza bancos de trabajo a la altura de la cintura. Si no es posible mover la pieza, súbete a una plataforma que te permita alcanzar la altura deseada.

↪ Organiza tu espacio de trabajo, de tal forma que los elementos y materiales que vas a utilizar estén ordenados y al alcance de la mano.

↪ Además, como norma general, si tu trabajo lo permite, alterna distintas actividades en las que se adopten posturas y movimientos diferentes. Así, impedirás fatigar los mismos músculos al no realizar similares tareas durante periodos de tiempo prolongados.

