

MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD

PEÓN/A PEÓN/A ESPECIALISTA

El presente documento se trata de una lista no exhaustiva de los riesgos y medidas preventivas, estando la totalidad en la evaluación de riesgos del puesto de trabajo.

1. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

1.1. RIESGOS

- Caídas al mismo nivel, pisadas sobre objetos.
- Caídas a distinto nivel.
- Caída de objetos desprendidos, por desplome o en manipulación.
- Golpes, cortes y atrapamientos.
- Proyección de fragmentos o partículas.
- Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos.
- Accidente de tráfico o atropello.
- Exposición a condiciones atmosféricas adversas.
- Exposición a contaminantes químicos, físicos y biológicos.



1.2. MEDIDAS PREVENTIVAS

- Usar adecuadamente los equipos de protección individual facilitados por la empresa: guantes de protección mecánica, calzado de seguridad y chaleco de alta visibilidad, etc.
- Comprobar el estado de la zona de trabajo para evitar posibles accidentes provocados por obstáculos escondidos, como troncos, piedras, latas o vidrios rotos. Mirar siempre en el sentido de la marcha.
- No correr para desplazarse por zonas de tránsito, escaleras o vías de circulación.
- En el caso de las escaleras, bajar siempre los peldaños en el sentido del descenso.
- Bajar de los vehículos sin saltar; usar los estribos y asideros existentes, revisando y asegurando que la zona de apoyo del pie es adecuada.
- Antes de comenzar la jornada laboral se deberá verificar que todos los elementos de seguridad y dispositivos se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento. Revisar que los estribos de los vehículos estén en perfecto estado.
- En desplazamientos largos o a velocidades superiores a 30 km/h, no se circulará sobre el estribo, sino en el interior de la cabina del vehículo.
- Prohibido acceder al interior de la caja de compactación y a la parte superior de los vehículos, así como a otras zonas elevadas en las que no existiera protección perimetral (barandillas).

- Vigilar que no haya personas en el radio de acción de los dispositivos móviles ni del área de manipulación de los contenedores. PROHIBIDO permanecer debajo de los contenedores mientras se están elevando y descendiendo.
- Llevar los utensilios de trabajo recogidos o acoplados, en su caso, en el carro destinado a tal fin.
- No introducir las manos en las papeleras o recipientes. Para vaciar los mismos, volcarlos en la bolsa, en el carro o el contenedor siempre que sean de este tipo.
- En el caso de recoger cristales rotos o similares, envolverlos en cartón o papel y tirarlos a un contenedor.
- No llevar anillos, collares, prendas desatadas, pelo largo suelto, bufandas, etc., que puedan ser atrapados por piezas en movimiento, especialmente del vehículo.
- Mantener las manos alejadas de la zona de cierre de las puertas de los vehículos.
- No lanzar las bolsas de basura desde posiciones alejadas. Se deberá acercarse al contenedor o vehículo para tirarlas.
- En caso de tener que realizar un desplazamiento de una carga, observar que se dispone de espacio suficiente para el manejo de la misma y que el recorrido está libre de obstáculos.
- No usar las máquinas o equipos de trabajo para realizar trabajos distintos para los que han sido diseñados, según la información proporcionada y las instrucciones del fabricante.
- Se recomienda no manipular cargas superiores a 25 kg. para hombres y 15 kg. para mujeres. Pedir ayuda en caso de necesidad, bien sea por peso y/o por volumen.
- Subir los bordillos tirando del carrito, no empujándolo. En desplazamientos sin desniveles, es preferible empujarlo.
- Antes de manejar una carga, observar el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes o elementos cortantes y si presenta suciedad o está deteriorada.
- Manipular la carga de manera adecuada: situar el cuerpo cerca de la carga, apoyar firmemente los pies, mantener la espalda recta, flexionar las rodillas, usar los músculos de las piernas, muslos y brazos. Evitar los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso manejando pesos ligeros.
- Trabajar manteniendo una postura erguida. Al barrer, mantener la escoba lo más cerca posible de los pies y efectuar movimientos tan sólo con los brazos, evitando seguirlos con la cintura.
- Quitar siempre la llave de contacto de la ranura correspondiente durante las tareas de revisión, o cuando vaya a abandonar la cabina del vehículo y este no pueda ser controlado directamente por la persona conductora.
- No usar teléfono móvil durante la conducción, y no manipular el sistema GPS una vez se ha puesto en circulación el vehículo. Hacerlo solo con el vehículo parado.
- Prestar atención al tráfico y a las señales de quienes trabajan alrededor durante la realización de las

tareas. En limpiezas que supongan la ocupación de la calzada, extremar la precaución y señalizar su presencia.

- Cruzar las calles por el paso de peatones siempre que sea posible, procurando circular por la zona más alejada de la dirección de los vehículos, ya que es donde menos accidentes se producen. Además, antes de hacerlo, detenerse en la acera sin invadir la calzada. Respetar en todo momento las normas de circulación para peatones/as y vehículos.

- Nunca atravesar las vías en las curvas y los cambios de rasante por la poca visibilidad que permiten. Son los lugares más peligrosos.

- No cruzar un paso a nivel cuando se divise el tren, aunque éste se encuentre lejos, o cuando ya se encuentran bajadas las barreras.

- Extremar la precaución con los vehículos largos (autobuses, camiones...) al girar, ya que las ruedas traseras se cierran respecto a las delanteras y resulta fácil ser atropellado/a.

- Recuerda la prohibición de usar auriculares o teléfonos mientras se trabaja en la vía pública.

- Evita transitar por el carril bici. En caso de ser necesario, permitir el paso a las bicis ya que, en dicho carril, la persona ciclista tiene preferencia.

- Extremar las precauciones al caminar en días de lluvia, zonas mojadas, zonas con pendiente, etc.

- Usar la ropa adecuada, protección solar, protección de la cabeza, en función de las condiciones atmosféricas.

- Respetar las medidas de limpieza e higiene: no fumar durante la realización del trabajo, lavarse las manos y cara antes de comer, fumar, etc.

- Cubrir las heridas de manera adecuada, para evitar el contacto con elementos contaminantes.

