

# INTRODUCCIÓN

Todos los trabajadores tienen el derecho y el deber de estar bien informados sobre los riesgos de su puesto de trabajo.

Un trabajador informado es un trabajador seguro.

Las personas con discapacidad intelectual que trabajan no tienen libros y videos de información adaptados.

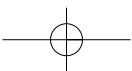
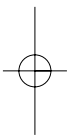
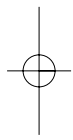
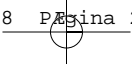
En esta colección de manuales, FEAPS MADRID informa y forma a los trabajadores sobre los riesgos de sus puestos de trabajo.

Los libros también dan consejos para la prevención de accidentes y enfermedades.

Los libros se basan en un estudio sobre los riesgos que tienen los puestos de trabajo que ocupan. El estudio lo ha hecho FEAPS MADRID en 2006.

Los contenidos se han adaptado a lectura fácil con la ayuda de Autogestores de la Asociación Rudolf Steiner.

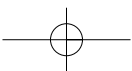
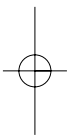
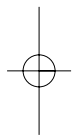
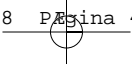
FEAPS MADRID



# LOS PERSONAJES

- Hola, somos Ana y Pablo.
- Atención a nuestros consejos.





# ÍNDICE

Introducción .....	1
Índice .....	5
Evita riesgos organizando la zona de trabajo .....	6
Precauciones al limpiar zonas altas .....	8
Tu equipo de protección individual .....	11
Conoce las señales y los riesgos que indican .....	13
Trabajar con productos químicos .....	15
El trabajo con máquinas .....	16
Los riesgos eléctricos .....	18
Coger y trasladar objetos pesados .....	20
Las posturas adecuadas en el trabajo .....	22
Conoce las señales de emergencia .....	24
Evita situaciones de emergencia .....	26
Seguridad Vial .....	28

# EVITA RIESGOS ORGANIZANDO EL LUGAR DE TRABAJO

- Mantén el lugar de trabajo limpio y ordenado.
- Coloca siempre cada cosa en su sitio.
- No dejes cosas en los pasillos y lugares de paso.
- Agrupa bien los distintos materiales de trabajo.
- No taponen con objetos las salidas y entradas.



- Alterna los trabajos.
- No uses máquinas más de dos horas seguidas.
- Limpia los líquidos que se caigan al suelo.
- Señaliza la zona con un cartel cuando el suelo está mojado.



# PRECAUCIONES AL LIMPIAR ZONAS ALTAS

- No te pongas en posturas incómodas.
- Utiliza alargaderas o escaleras para limpiar las zonas altas.
- No te subas a objetos inestables como sillas o cajas.





- Es mejor utilizar escaleras de tijera.

- Al subir a una escalera:

- Comprueba que está estable.

- No llesves objetos en las manos .

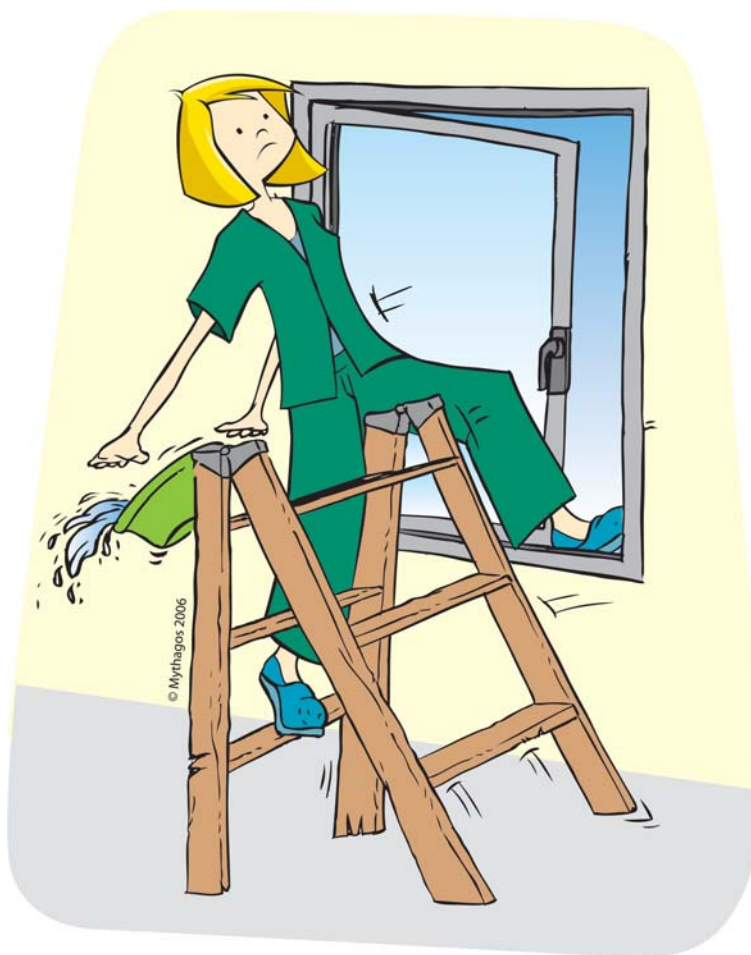
- Sólo sube una persona.

- Comprueba que tiene la cadena o tope.

- Al subir y bajar, mira la escalera.



- La escalera tiene que estar delante y cerca del trabajo, para que no tengas que estirarte.
- No subas con los pies o manos mojados. ¡Puedes resbalarte!
- No coloques la escalera en lugares de paso.
- Señaliza la zona en la que trabajas.



# TU EQUIPO DE PROTECCIÓN



- **Guantes:**

- Para no cortarte.
- Cuando utilices productos químicos .
- Para proteger tus manos.



- **Mascarillas:**

- Cuando utilices productos químicos.
- Cuando hay mucho polvo y serrín en el aire.



- **Calzado:**

- Cómodo. Bien atado.
- Con el talón cerrado.
- Mejor con un poco de tacón.
- La suela de goma. Que no resbale.



- **Cascos o tapones:**

- Si utilizas máquinas que hacen ruido.
- ¡Cuidado! No vas a oír si te llaman.
- Tienes que mirar mucho a tu alrededor porque no oyes.
- Tienes que estar atento a las señales .



- **Cinturón o arnés:**

- Cuando limpias a más de 2 metros de alto y no hay barandilla.
- Tienes que atarlo fuerte a un sitio fijo.
- Comprueba que la cuerda no llega al suelo.



- **Ropa:**

- Que sea cómoda.
- Adecuada al tiempo que hace.
- Cámbiate antes y después del trabajo.

# CONOCE LAS SEÑALES Y LOS RIESGOS QUE INDICAN



O



E



F

- No juntes productos con estas etiquetas.
- Tienen que estar lejos del fuego y calor.
- Puede quemarse y explotar.



T



Xi

- Utiliza siempre los guantes.
- No lo acerques a la boca.



C

- Evita que te toque la piel.
- Tira el envase al contenedor de residuos.
- Es malo para la naturaleza.



N



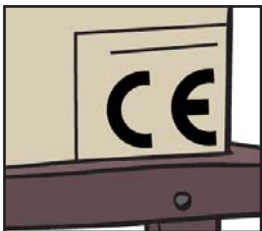
# TRABAJAR CON PRODUCTOS QUÍMICOS

- Utiliza estos productos sólo si estás autorizado.
- Necesitas permiso de tu responsable.
- Lee las etiquetas y la ficha de los productos.
- Al preparar el cubo de limpieza:
  - Hazlo en un lugar ventilado.
  - Primero echa el agua.
  - Luego el producto.
  - No salpiques.
  - Nunca mezcles amoníaco y lejía.
- No te pases al echar productos químicos en el cubo de limpieza.



# EL TRABAJO CON MÁQUINAS

- Debes saber como funciona.
- Lee las instrucciones.
- Utiliza la ropa y los equipos de protección adecuados.



- Comprueba que la máquina tiene el marcado CE.

- Comprueba que los cables y las protecciones están bien.
- Si se atasca o no funciona, avisa a tu responsable.





- No eches productos de limpieza sobre aparatos eléctricos.
- Para trabajar más cómodo regula la altura de la máquina.
- Comprueba que los cables y las protecciones están bien.
- Cuando limpies la máquina comprueba que está parada.
- Después de trabajar, colocala en su sitio.

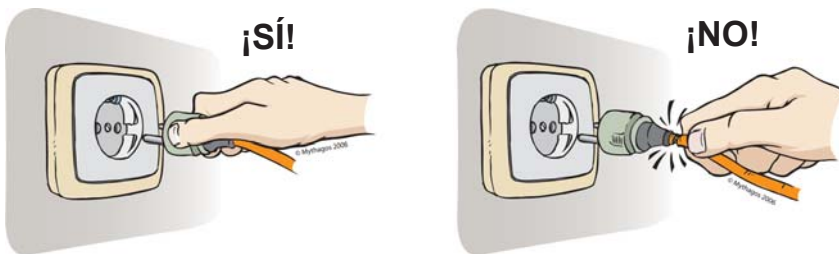


# RIESGOS ELÉCTRICOS

- No sobrecargues los enchufes.
- No utilices ladrones.
- Trabaja lejos de lugares mojados y encharcados.



- No enciendas y apagues las luces con las manos mojadas.



- Primero apaga el aparato, luego desenchufa.
- No tires del cable.
- Desenchufa desde la clavija.

- No toques los cables con la fregona.
- Los cables deben estar bien recogidos.
- Antes de limpiar el aparato, tienes que desenchufarlo.



# COGER Y TRASLADAR OBJETOS PESADOS

- Para coger un peso del suelo:

- Los pies separados, el derecho más adelante.

- Rodillas flexionadas.

- Espalda recta.

- Dobla las rodillas para coger la carga.



- Para transportar peso:

- Hazlo poco a poco.

- Espalda recta.

- Mantén la carga cerca del cuerpo, es más fácil moverla.

- Nunca gires el cuerpo cuando llevas peso.



- Utiliza guantes para no hacerte daño en las manos.
- Coge el peso con la palma de la mano. Así te cansas menos.



© Myrthagos 2006

- Transportar Demasiada carga es peligroso.
- Si no puedes solo, pide ayuda o utiliza el carro.



© Myrthagos 2006

# POSTURAS ADECUADAS DE TRABAJO

- Al barrer, fregar:
  - El cepillo delante.
  - Empuja la suciedad hacia delante.
  - Espalda recta.
  - Con aspiradora, el mango sobre el hombro para no doblar la espalda.

- Al fregar vajilla:
  - Sin inclinar la espalda.
  - Pon un pequeño escalón en el suelo, para cambiar el peso del cuerpo.



- Al limpiar bajo mesas y camas, y al coger cosas de armarios bajos:
  - La espalda recta.
  - Flexiona las rodillas.
  - Puedes apoyarte en las rodillas.



- Al hacer la cama:
  - Flexiona las rodillas para no forzar la espalda.

# CONOCE LAS SEÑALES DE EMERGENCIA

- No pongas cosas delante de los extintores y mangueras para incendios.
- Utilízalos sólo en caso de emergencia.



- Extintor de incendios.



- Manguera para incendios.



- Pulsador de alarma. Pulsa sólo en caso de incendio.



- Carro extintor de incendios.





- Indican la salida.
- No pongas cosas delante de las salidas.



- Indican la dirección de la salida.



- Primeros auxilios.



- No utilices en caso de emergencia.
- Suelen estar en los ascensores.

# EVITA LAS SITUACIONES DE EMERGENCIA

- No fumes.
- Mira si hay cigarrillos mal apagados.
- No bloques las vías de paso.
- Revisa los aparatos eléctricos y sus cables.



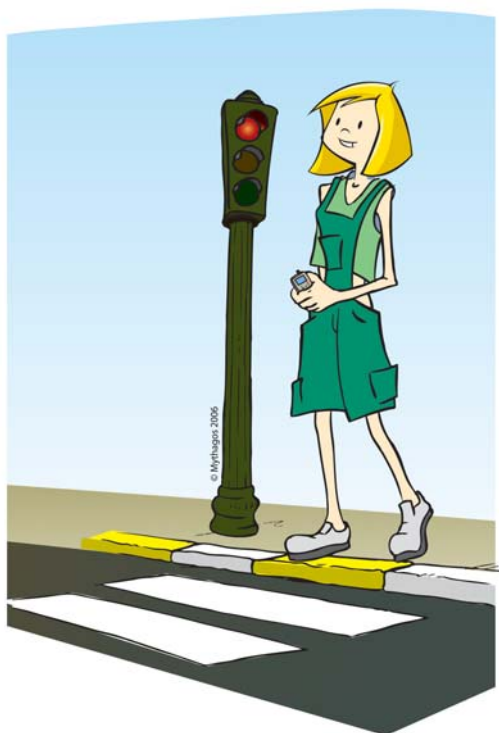
# EN CASO DE EMERGENCIA...

- Haz caso de las personas responsables.
- Utiliza las salidas de emergencia.
- Si hay humo, agachate. Respirarás mejor.
- Sal rápido, pero no corras.
- No subas al ascensor.



# SEGURIDAD VIAL

- Camina siempre por las aceras.
- Cruza por los pasos de cebra.
- Espera a la luz verde de peatones cuando hay semáforo.
- Antes de cruzar mira a los dos lados.
- No cruces entre coches aparcados.
- Cuidado con las obras.
- No debes andar o correr con las manos en los bolsillos.

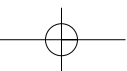
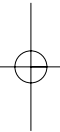
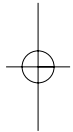
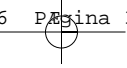


- En carretera, utiliza ropa que refleje la luz.
- Camina por la izquierda para ver bien a los coches.
- Cruza cuando veas bien a los dos lados. Nunca en una curva.



- Evita las prisas.
- Sal con tiempo de casa.
- No corras para coger el autobús.
- Espera que el autobús esté parado para subir o bajar.





# CERTIFICADO DE ENTREGA

HE RECIBIDO EL MANUAL DE FORMACIÓN,  
INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES  
PARA EL PUESTO DE TRABAJO DE:

---

CONOZCO LA FORMA DE TRABAJO  
SEGURA DE MI PUESTO DE TRABAJO.

SEGUIRÉ LOS CONSEJOS DEL MANUAL.

EN \_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_

NOMBRE \_\_\_\_\_

DNI \_\_\_\_\_

EL TRABAJADOR

LA EMPRESA

SELLO



