

# Riscos generals i mesures preventives



**A l'Ajuntament fem  
Prevenió de Riscos Laborals**

**tu també!**

[www.diba.cat](http://www.diba.cat)



**Diputació  
Barcelona**



# Riscos generals i mesures preventives

Per evitar els accidents de treball i les malalties professionals hem de conèixer els riscos associats a la nostra activitat laboral i les mesures preventives que cal tenir en compte per prevenir-los.

Aquest fullet ens informa dels riscos genèrics dels llocs de treball.



## 1. Caigudes al mateix nivell o a diferent nivell

Els accidents per caigudes són deguts a terres irregulars i relliscosos; a l'existència d'obertures, escales i rampes; a la presència d'objectes en vies de circulació, i, en general, a una manca d'ordre i netedat.

### **Mesures correctores**

- » Els llocs de treball s'han de mantenir en perfecte estat d'ordre i netedat.
- » Senyalitzeu el terra quan tingui substàncies relliscoses mentre procediu a netejar-lo.
- » Les obertures o desnivells han d'estar protegits mitjançant baranes o altres sistemes de protecció equivalents.



- » Les escales i rampes han de disposar de paviment antilliscant.
- » Les vies de circulació de vehicles han d'estar correctament senyalitzades i protegides.
- » Les zones de pas, sortides i vies de circulació i evacuació han d'estar lliures d'obstacles.
- » Si heu de dur a terme treballs a més de dos metres d'altura sense mesures de protecció col·lectiva, utilitzeu els equips de protecció individual com ara els cinturons.



## 2. Cops i talls per objectes i eines

Els accidents per cops i talls per objectes i eines són inherents a l'existència de mobiliari en general i a la utilització d'eines.

### **Mesures correctores**

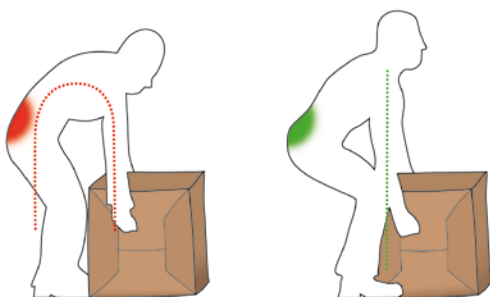
- » Mantingueu les zones de pas lliures d'obstacles i eviteu emmagatzemar caixes i paquets en aquestes zones.
- » Els calaixos del mobiliari s'han de mantenir tancats quan no s'utilitzin.
- » Els envans de vidre han d'estar clarament senyalitzats i fabricats amb materials segurs.
- » Les prestatgeries han d'estar fixades a la paret i s'han de carregar de manera estable.
- » No utilitzeu eines tallants (tissors, cúters, etc.) per a usos diferents d'aquells als quals estan destinats. Mantingueu els equips en les fundes quan no els utilitzeu.
- » Feu ús dels equips de protecció individuals adients a l'eina que utilitzeu.

### 3. Sobreesforços

Accidents originats per accions puntuals de manipulació manual de càrregues o l'adopció de postures extremes.

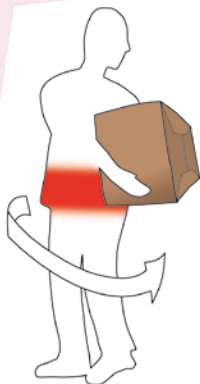
#### *Mesures preventives*

- » Sempre que sigui possible, utilitzeu mitjans mecànics per fer la manipulació de càrregues.
- » Seguiu aquests passos per aixecar una càrrega:



1. Separeu els peus a una distància equivalent a l'amplada de les espatlles.
2. Doblegueu els genolls mantenint l'esquena dreta.
3. Subjecteu la càrrega amb les dues mans propera al cos.
4. Aixequeu el pes gradualment i sense sacsejades.
5. No gireu el cos mentre aixegeu la càrrega.

- » Si la càrrega és massa voluminosa o massa pesant, demaneu ajuda.



## 4. Contactes elèctrics

Accidents originats pel contacte amb electricitat, directament o indirectament.

### **Mesures preventives**

- » Reviseu periòdicament l'estat dels endolls, interruptors i cables.
- » Abans d'utilitzar un aparell elèctric, assegureu-vos del seu bon estat de conservació.
- » Desconnecteu els equips elèctrics si hi detecteu qualsevol anomalia.
- » Els aparells elèctrics i les instal·lacions elèctriques només han de ser manipulades per personal qualificat.

## 5. Prevenció d'incendis

La prevenció d'incendis és l'aspecte més important de la seguretat contra incendis. És freqüent que els incendis es produeixin per una imprudència o negligència.

### **Mesures preventives**

- » Respecteu el senyal de prohibit fumar.
- » Mantingueu en bon estat d'ordre i netedat els llocs de treball.
- » No sobrecarregueu els endolls.
- » No deixeu aparells elèctrics engegats sense vigilància.
- » Notifiqueu, de manera immediata, qualsevol incendi que detecteu.



## 6. Equips de Protecció Individual (EPI)

En el desenvolupament de la vostra feina habitual, és possible que sigui obligatòria la utilització d'equips de protecció individual per evitar accidents.

### *Mesures preventives*

- » Utilitzeu els equips de protecció individual sempre que no s'hagin pogut evitar els riscos.
- » Assegureu-vos que estan en bon estat de conservació; si no, canvieu-los per uns de nous.
- » Els equips de protecció individual han de portar marcatge CE i anar acompanyats de les instruccions d'ús i manteniment.
- » Els EPI són d'ús personal i individual, i el treballador està obligat a cuidar-los i mantenir-los correctament.





## 7. Seguretat viària

Els accidents viaris originats en l'horari laboral, treballant o bé desplaçant-se per anar a la feina o per tornar-ne depenen del factor humà, la via de circulació, el vehicle, les condicions del desplaçament i l'activitat del treballador.

### **Mesures preventives**

- » Circuleu a la velocitat legalment permesa.
- » No conduïu sota els efectes de l'alcohol ni de drogues o fàrmacs.
- » Valoreu factors com ara el cansament, la son, l'estrès, l'ansietat i les malalties eventuais.
- » Adapteu-vos a les característiques de la via per on circuleu.
- » En viatges llargs, descansu cada dues hores.
- » Respecteu tant la senyalització vertical com l'horitzontal.
- » Feu un manteniment adequat del vehicle i passeu la ITV segons el calendari establert.
- » Utilitzeu sempre el cinturó de seguretat i feu ús del casc si conduïu moto.
- » Distribuiu correctament la càrrega: la més pesant a baix i la més lleugera a dalt.
- » Extremeu la precaució en condicions climàtiques adverses.
- » Sempre que sigui possible, utilitzeu el transport públic.





## 8. Riscos psicosocials

Les relacions interpersonals, la càrrega de treball tant per excés com per defecte, la complexitat de l'activitat i el nivell de responsabilitat són, entre d'altres, factors que poden induir a l'aparició de fatiga, estrès i malalties de caràcter psicosocial.

### *Mesures preventives*

- » L'existència d'un entorn laboral que preservi la dignitat i la llibertat dels treballadors afavoreix un clima de treball adequat i contribueix a evitar l'aparició de riscos psicosocials.
- » El respecte mutu, la comunicació interna, el reconeixement de la feina ben feta i els programes formatius de reciclatge són algunes de les eines fonamentals per gaudir d'un ambient de treball agradable i per evitar situacions de violència.



## 9. Factors ambientals

Unes bones condicions ambientals determinaran que el vostre lloc de treball sigui un espai confortable per al desenvolupament diari de la vostra activitat.



### ***Aquests factors són:***

- » Temperatura entre 20 i 24 °C a l'hivern i entre 23 i 26 °C a l'estiu.
- » Humitat entre el 30 i el 70 %.
- » Bona ventilació.
- » Il·luminació adequada.
- » Sense reflexos.
- » Fonts de soroll aïllades.



## A l'Ajuntament fem Prevenió de Riscos Laborals



tu també!



Diputació  
Barcelona