



**INFORMACIÓ DE RISCOS I MESURES DE PREVENCIÓ:
TRANSPORTISTES**

RISCOS MÉS FREQUENTS DEL LLOC DE TREBALL

- **Caigudes de persones al mateix nivell:** Per falta d'ordre i neteja a la zona de treball. Durant el transport de càrregues a mà. En pujar i baixar de la cabina del vehicle saltant.
- **Atrapament per o entre objectes:** Atrapament per lliscament dels cotxes o dels carretons durant la càrrega i descàrrega.
- **Sobreesforços:** per manipulació manual de càrregues de forma incorrecta o amb excessiu pes.
- **Atropellament i/o cops contra vehicles:** En aparcar en vies de circulació de vehicles.
- **Accidents de trànsit:** Per falta de manteniment del vehicle, en no adoptar les mesures de prevenció durant la conducció.

MESURES DE PREVENCIÓ

Normes durant la càrrega i descàrrega

- Abans d'efectuar qualsevol feina, inspeccioni la zona on ubicar el camió, Intentant en tot moment trobar una ubicació el més adequada possible. No es pot aparcar a les zones destinades a minusvàlids o a les de càrrega i descàrrega.
- Ha d'accedir al camió sense presses i d'una forma adequada, per evitar caigudes i lesions. Igualment, els accessos a la cabina del camió estaran lliures d'objectes per evitar els riscos de caigudes.
- Les plataformes fixes, utilitzades en molls de càrrega, s'hauran de fixar o assentar sobre el sòl de manera que no puguin desplaçar-se durant el seu ús.
- Durant les maniobres de càrrega i descàrrega, s'ha d'impedir que altres persones se situïn en la trajectòria d'una possible caiguda del vehicle.
- En cas de tenir dubtes sobre la seguretat, aturi la feina, i revisi els mecanismes de nou.
- Abans de començar la marxa, revisi que les càrregues estan perfectament distribuïdes i fixades de manera que no puguin desplaçar-se durant el viatge.

Normes durant la conducció

- Durant el viatge es tindran presents en tot moment les normes de circulació. En especial, ha de limitar la velocitat i conduir "a la defensiva", preveient les maniobres d'altres conductors.
- Tingui especial precaució en baixar i pujar del vehicle quan estigui aparcat a prop de vies de circulació. És obligatori vestir indumentària amb franges reflectants i ben visibles.



- No condueixi durant més de 4 hores sense interrupció. No excedeixi de 9 hores diàries ni de 48 h setmanals de conducció (Conveni de l'OIT).
- Col·loqueu els triangles de senyalització en cas d'avaria o parada prolongada.
- Respectau els límits de velocitat.
- Ha de dur en tot moment el cinturó de seguretat posat.

Manteniment del vehicle

- Mantingui el sòl del vehicle nets.
- Conduïu sempre amb la màxima visibilitat. Substitueixi els retrovisors defectuosos, i si cal, instal·li retrovisors addicionals.
- Vigili cada dia el funcionament dels frens, direcció, nivell d'oli i aigua, estat i pressió dels pneumàtics, llums, botzina i senyal acústic. Comprovi que el vehicle no perd oli.
- Procurau dur un extintor i una farmaciola al vehicle.

Normes generals sobre emmagatzematge

- Ha d'evitar que els materials ocultin la senyalització o obstaculitzin l'accés a les portes, vies d'evacuació, extintors, etc.
- S'ha de respectar la senyalització que separa els passadissos de la zona d'emmagatzematge.
- Si és possible, apili les caixes de manera que cada caixa reposi sobre la quarta part de la situada a sota. Si són de cartró, s'hauran d'apilar sobre plataformes per protegir-les de la humitat. Les caixes amb productes molt pesants no s'han d'emmagatzemar en piles elevades.
- S'ha de respectar la prohibició de fumar.
- Evitar els apilaments excessius o inestables de productes. En cas de detectar que un prestatge cedeix, es procedirà a descarregar-lo de productes i donar avís per a la seva reparació o substitució.
- S'emmagatzemaran els productes d'ús habitual en els prestatges intermedis. En general, es tendirà a emmagatzemar els productes més pesants a les zones inferiors de les prestatgeries.
- Han de mantenir les zones de pas i obertura de portes lliures d'obstacles, sense deixar-hi mercaderies. Ha d'existir espai suficient en els magatzems per agafar qualsevol mercaderia.

Normes generals sobre l'ús de carretons de mà

- Està prohibit transportar passatgers als carretons.
- Si s'ha de deixar un carretó aturat, encara que sigui per molt poc temps, aparcau-lo en un lloc segur, apartat del passadís i zones de pas.
- No ha de sobrecarregar els carretons. És convenient fixar la càrrega mitjançant tires elàstiques o similar.

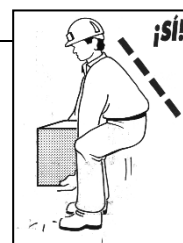
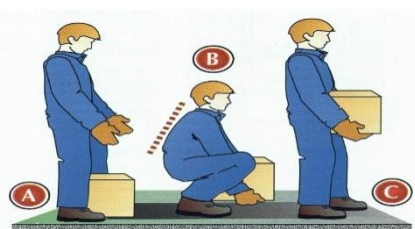
- El material s'ha de col·locar de manera que sempre tingueu prou visibilitat.
- En empènyer, parar atenció on es col·loquen les mans, ja que en passar a prop d'una paret o objecte, poden xocar els dits i produir-se lesions.

Sobreesforços

La manipulació de càrregues a mà pot provocar una lesió instantània, però també pot provocar malalties a la llarga. Per això, és molt important la postura i no intentar carregar pesos excessius. A més, cal tenir en compte que el fred, els moviments bruscos i altres factors afavoreixen l'aparició de lesions musculoesquelètiques.

Per manipular les càrregues a mà de forma segura ha de:

- Utilitzar sempre que sigui possible un mitjà auxiliar (carretó, etc.), en lloc de transportar a mà.
- Eviteu manipular a mà càrregues superiors a 25 kg. Si cal demani ajuda.
- Cal fer pauses i descansos a la feina.
- Cal utilitzar el propi pes del nostre cos per reduir l'esforç que es vagi a realitzar en agafar i en deixar una càrrega.
- Convé preparar la càrrega abans d'efectuar cap maniobra, estudiant abans quina és la forma més segura per agafar-la.
- Aspirar en el moment d'iniciar l'esforç.
- En transportar o moure càrregues, aproximi la càrrega cap a vostè, disposi els peus separats i lleugerament avançats un respecte de l'altre, doblegui els genolls en aixafar-se o empènyer objectes, mantenint l'esquena en tot moment recta i alineada i els braços estesos.
- Els recorreguts un cop agafada la càrrega seran el més curts possibles, i portant la càrrega al nivell de la cintura. Si és possible, cal repartir el pes a les dues mans.
- Ha d'utilitzar en tot moment guants i calçat amb puntera reforçada per protegir les mans i els peus de la caiguda d'objectes.
- Tria sempre la postura menys forçada per realitzar treballs en zones poc accessibles.
- Faci exercici de forma habitual per mantenir el cos en forma.





Mitjans auxiliars en la manipulació de càrregues: són eines, ja sigui manuals o mecàniques, que s'utilitzen per reduir el risc associat a aixecaments, empènyer, traccions i desplaçaments d'objectes, facilitant el treball i protegint la salut del treballador. Aquests mitjans poden incloure des de simples carretons i carros fins a sistemes més complexos com transpalets, cintes transportadores i grues, tant manuals com motoritzades.

a) Mitjans Auxiliars Manuals:

Aquests mitjans requereixen la força humana per a la seva operació, però assisteixen en la càrrega.

- Carretons i carros: permeten transportar càrregues pesades o voluminoses amb menys esforç, usant el principi de palanca per aixecar i moure l'objecte.
- Cavallets i taules de treball: ajuden a mantenir les càrregues a una alçada ergonòmica, evitant la necessitat d'agafar-se o aixecar-se constantment.
- Cintes i corretges de subjecció: s'utilitzen per assegurar i subjectar càrregues, facilitant el seu transport i evitant que es deslliguin o caiguin.

b) Mitjans Auxiliars Mecànics:

Aquests mitjans utilitzen energia per realitzar la manipulació, reduint o eliminant l'esforç físic del treballador.

- Transpalets i carretons elevats: són equips que, amb el seu sistema hidràulic, permeten aixecar i transportar càrregues paletitzades.
- Cintes transportadores: ideals per moure càrregues de forma contínua i a una alçada constant, minimitzant el transport manual en distàncies curtes.
- Grues i polispasts: s'empren per aixecar i moure càrregues molt pesades o en llocs de difícil accés, actuant com una gran ajuda mecànica.

Importància de l'ús de mitjans auxiliars:

- Reducció del risc físic: en no dependre únicament de la força del treballador, es minimitza l'esforç i el risc de patir lesions dorsolumbars.
- Millora de l'ergonomia: permeten treballar amb les càrregues en postures més segures i eficients, properes al cos i a una alçada adequada.
- Més eficiència: faciliten el treball, augmentant la velocitat i la capacitat de moure càrregues.
- Prevenció de sobreesforços: l'ús adequat d'aquests mitjans és un principi bàsic per evitar la manipulació manual de càrregues en condicions inadequades.

Seguretat i higiene en la manipulació de productes químics

El personal que treballa amb productes químics ha de conèixer els riscos i aplicar les mesures de prevenció adequades, en especial davant l'exposició a:

- Productes químics corrosius, tòxics i inflamables.
- Gasos comprimits i líquids.

El personal s'ha d'assegurar que el seu treball no suposa un risc per a si mateixos o per a altres persones. Per a cada tasca que faci, demanau-vos quins són els riscos i què necessitau minimitzar el risc (equips de protecció, etc.).

Normes d'higiene personal:

- S'ha de rentar les mans sempre quan acabi de treballar amb productes químics, abans de menjar o fumar.
- Ha de dur la roba sempre ajustada. No empri cadenes o mànigues amples que puguin enganxar-se en les màquines o objectes. No pot portar pantalons curts ni anar descamisat.
- Està prohibit fumar, beure o menjar en el lloc de treball. Està prohibit beure alcohol durant la jornada laboral.

Ordre i neteja:

- Ha de mantenir el lloc de treball ordenat i net, evitant deixar materials i objectes en zones de pas de persones.
- No acumuli de forma desordenada materials i ampolles de productes químics als magatzems.
- Ha de recollir i netejar immediatament qualsevol abocament de líquids o de productes químics.

Aparells i materials:

- S'ha de familiaritzar amb les instruccions de prevenció dels aparells i màquines que utilitzi, així com amb els procediments de treball.
- No utilitzi un aparell o instal·lació si no coneix perfectament el seu funcionament.
- Ha d'inspeccionar els equips abans d'usar-los. Un cop usats, els ha de deixar en condicions segures (nets i sense riscos).
- Només el personal autoritzat pot realitzar els treballs de reparació.
- Els materials tallants o punxants (vidre, metall, etc.), s'han d'eliminar immediatament o protegir. Mai els tiri a les papereres normals, sinó als contenidors especials. No porti materials tallants o punxants a la seva roba.

Senyalització de seguretat:

- Els recipients dels productes químics han de portar una etiqueta que inclogui informació sobre els riscos. Podem trobar els següents símbols:



Tòxics (T, T+)



Nocius (Xn)
Irritants (Xi)



Corrosius
(C)



Inflamables
(F, F+)



Comburents
(O)



Explosius
(E)

							
Toxicitat aguda	Cancerígen, mutàgen, teratogen o tòxic específic	Nocius i irritants	Corrosius	Inflamables	Comburents	Explosius	Gasos a pressió
							
Radioactivitat	Risc biològic	Risc làser	Risc d'asfixia	Risc elèctric			

- A banda de l'etiqueta, també ha de consultar la **fitxa de seguretat química** dels productes químics que utilitzi. Aquestes fitxes contenen més informació (què fer en cas de vessament, quins equips de protecció ha d'utilitzar, etc.), i són bàsiques per treballar d'una forma segura.

Emmagatzematge de productes químics:

Els recipients de productes químics i de gasos comprimits s'han d'emmagatzemar separant els productes que siguin incompatibles. Si dos productes químics incompatibles es barregen per error o accident, les conseqüències poden ser molt greus (incendi, explosió, etc.).

Líquids criogènics

Són líquids amb una temperatura molt baixa (per sota de -73°C). El nitrogen líquid, l'oxigen líquid i el diòxid de carboni són els més comuns. Els riscos són els mateixos que a les bombones de gasos, però a més hi ha el risc de cremades per congelació. S'han de manipular i transportar sempre amb molta cura per evitar esquitxades que ens cremin la pell o els ulls, i dur posats els equips de protecció necessaris.

QUAN ES DETECTI UN RISC O OCORRI UN ACCIDENT, HO HA DE COMUNICAR IMMEDIATAMENT AL SEU SUPERIOR I AL SERVEI DE PREVENCIÓ

EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL D'ÚS OBLIGATORI

- **Calçat amb sola antilliscant i puntera reforçada**, còmode, i que subjecti bé el peu.
- **Guants resistents contra agressions mecàniques**, a utilitzar durant la manipulació de càrregues.
- **Roba còmoda i ajustada, que cobreixi tot el cos.**
- **Armill reflectora**, durant els treballs de càrrega i descàrrega en vies de circulació.