



Si quieres rentabilizar tu trabajo, es necesario que antes te formes en Salud Laboral y apliques los principios preventivos a tu labor diaria.

TRABAJAR EN PREVENCIÓN TE AYUDA A MEJORAR TU VIDA

Financia



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

Promueve



Confederación
de Empresarios
de Navarra

Realiza

ain

TRABAJADORES AUTÓNOMOS
Y PREVENCIÓN DE RIESGOS

fontaneros



ain

Trabajadores autónomos

Si es un trabajador autónomo sin trabajadores a su servicio o con ellos:

debe prevenir y cuidar su salud y la de los que le rodean

Sabemos de su lucha diaria, a menudo solitaria, para ir resolviendo las demandas cambiantes que le plantean sus clientes y las ocasionadas por los rápidos cambios tecnológicos y legislativos de nuestra sociedad.

Sólo piensa en su salud cuando ya está enfermo y ni siquiera se da tiempo a recuperarse.

No espere a contraer una enfermedad o a sufrir un accidente para reflexionar sobre la forma en que está ejecutando las tareas, los esfuerzos que realiza, las posturas que adopta, los riesgos que desprecia, las amenazas que desconoce...

No deje que esto le suceda: ¡Infórmese y actúe!

No olvide que como trabajador que es, se encuentra expuesto a los mismos o similares riesgos que los trabajadores por cuenta ajena.

Si bien la ley de prevención no le obliga directamente cuando no presta sus servicios en las instalaciones del cliente, no es menos cierto que tiene ante sí mismo y su familia, un deber moral de auto protección, lo que le obliga a conocer y aplicar los principios básicos de la Ley de Prevención.

Principios básicos de la ley de prevención

- **Evite los riesgos.** Reflexione sobre lo que realiza y cambie su manera de trabajar.
- **Evalúe los que no pueda evitar.** Piense en cómo se puede accidentar y las consecuencias que tendría.
- **Combata los riesgos en su origen.** Modifique y arregle lo que realmente es causante del posible daño.
- **Adapte el trabajo a sus características.** Trabaje ergonómicamente. Alturas de trabajo, pesos, posturas, descansos...
- **Tenga en cuenta la evolución de la técnica.** Observe cómo han resuelto su problema los demás y aplíquelo.
- **Sustituya los productos químicos agresivos** que utiliza, por otros que le hagan la misma tarea y sean menos dañinos.
- **Planifique la prevención.** Mejore día a día, no ceje nunca en su empeño.
- **Adopte medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.** Evite que haya riesgos para todos y utilice los EPI's como un complemento.



Máquinas

- Compre máquinas con marcado CE.
- Lea atentamente su manual de instrucciones.
- Revíselas antes de trabajar.



Vigilancia de la salud

Cuide de su salud. Haga que le realicen un reconocimiento médico específico de acuerdo a los riesgos propios de su actividad.



Formación

No deje que las largas jornadas de trabajo que realiza le excluyan de las novedades que se producen en su sector. Asesórese y aproveche todas las ocasiones de que disponga para seguir siendo el mejor profesional.

den tener gases asfixiantes, explosivos o deficientes de oxígeno.

Como trabajadores de mantenimiento que somos, nuestra profesión nos obliga a manejar todo tipo de maquinaria manual y a realizar tareas de mantenimiento general con riesgos propios de otros profesionales como mecánicos, electricistas, soldadores, pintores, etc.

Normalmente manejamos productos químicos como disolventes, ácidos, mallas y ocasionalmente también nos podemos enfrentar a productos peligrosos como el amianto y el plomo.

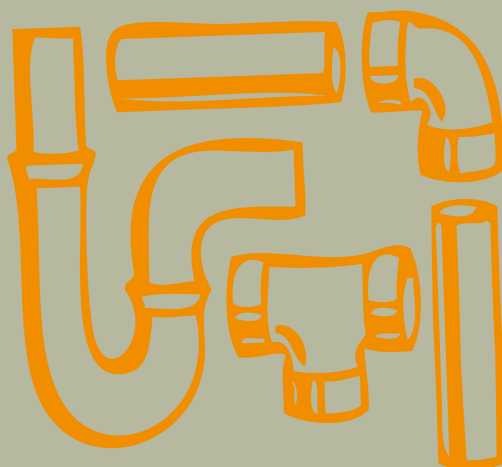
Estas condiciones descritas y muchas más a las que nos obliga nuestro trabajo hacen que nuestra profesión tenga multitud de riesgos diversos que sólo podremos combatir con una atención constante y formación adecuada.

Adquiramos nuevas aptitudes, modifiquemos nuestra actitud personal y enfoquemos la prevención de riesgos como una herramienta indispensable para triunfar en el futuro.

El trabajo de fontanero

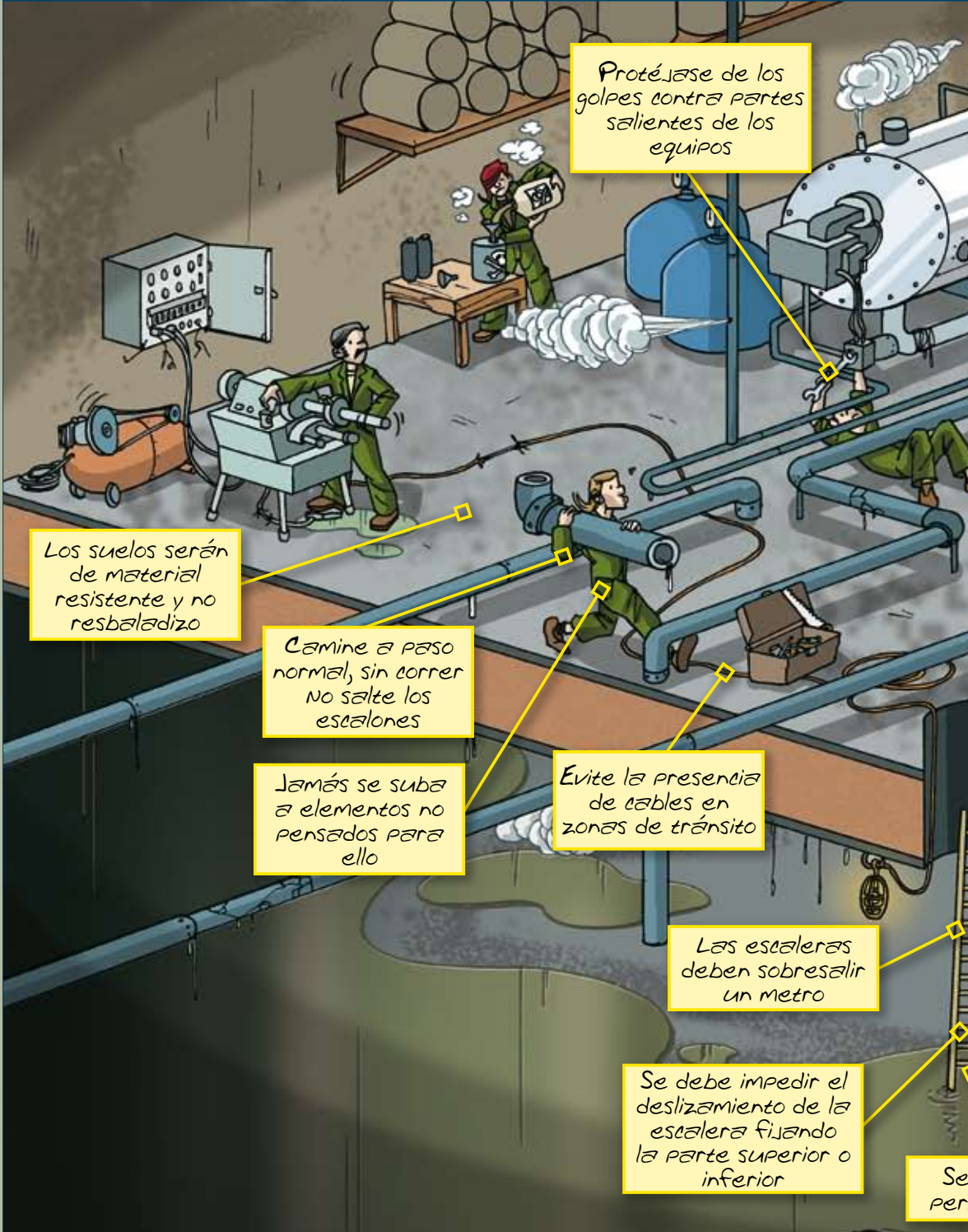
El trabajo como fontaneros nos obliga a multitud de tareas diversas, a realizar normalmente en las instalaciones de nuestros clientes. Lugares estos en altura, a ras de suelo o bien en sótanos y pozos. La situación de limpieza de los mismos varía de un centro a otro, pudiendo trabajar con entornos húmedos, sucios, inundados, con aguas residuales y algunas veces francamente insalubres.

El acceso a estos lugares no siempre es fácil y algunas veces entramos en espacios confinados cuyas atmósferas pue-



Evite las caídas

Prisas, obstáculos, suelos deslizantes, puertas, escaleras improvisadas y est...



Protégase de los golpes contra partes salientes de los equipos

Los suelos serán de material resistente y no resbaladizo

Camine a paso normal, sin correr
No salte los escalones

Jamás se suba a elementos no pensados para ello

Evite la presencia de cables en zonas de tránsito

Las escaleras deben sobresalir un metro

Se debe impedir el deslizamiento de la escalera fijando la parte superior o inferior

Se per



No trepe por las mercancías, máquinas, etc

Limpie el área de trabajo

No deje objetos que pueda pisar o hacer que tropiece

Los altillos deben tener barandilla, barra intermedia y rodapiés

Utilice un calzado de seguridad, con suela antideslizante y puntera reforzada

Coloque protecciones perimetrales y señaliza

Utilice protección individual para caída si fuera necesario

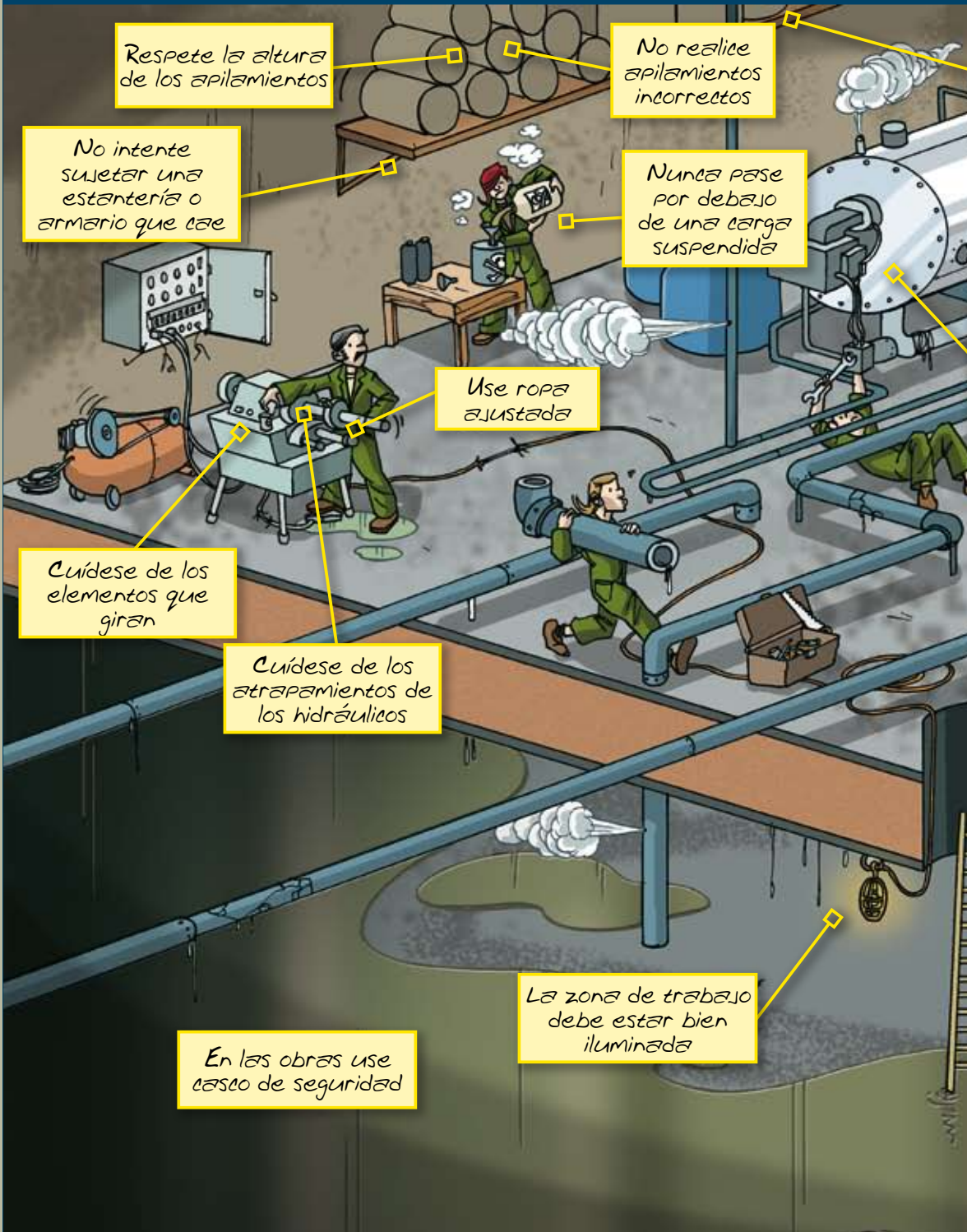
Los fosos siempre que no estén en uso deben estar tapados

Al trabajar encima de ellas se debe estar sujeto a un punto exterior con un arnés de seguridad

revisarán periódicamente

Otros accidentes

Señalizaciones, orden, limpieza, método, espacios, iluminación y obstáculos





Señalice la carga máxima resistente de todas las estanterías

Confirme la estabilidad y anclaje de las estanterías

No deje objetos sueltos encima de estantes

No realice reparaciones estando la máquina con energía

No realice trabajos portando anillos, cadenas, etc. se pueden enganchar

El suelo deberá estar limpio de aceites

Recoga inmediatamente cualquier derrame

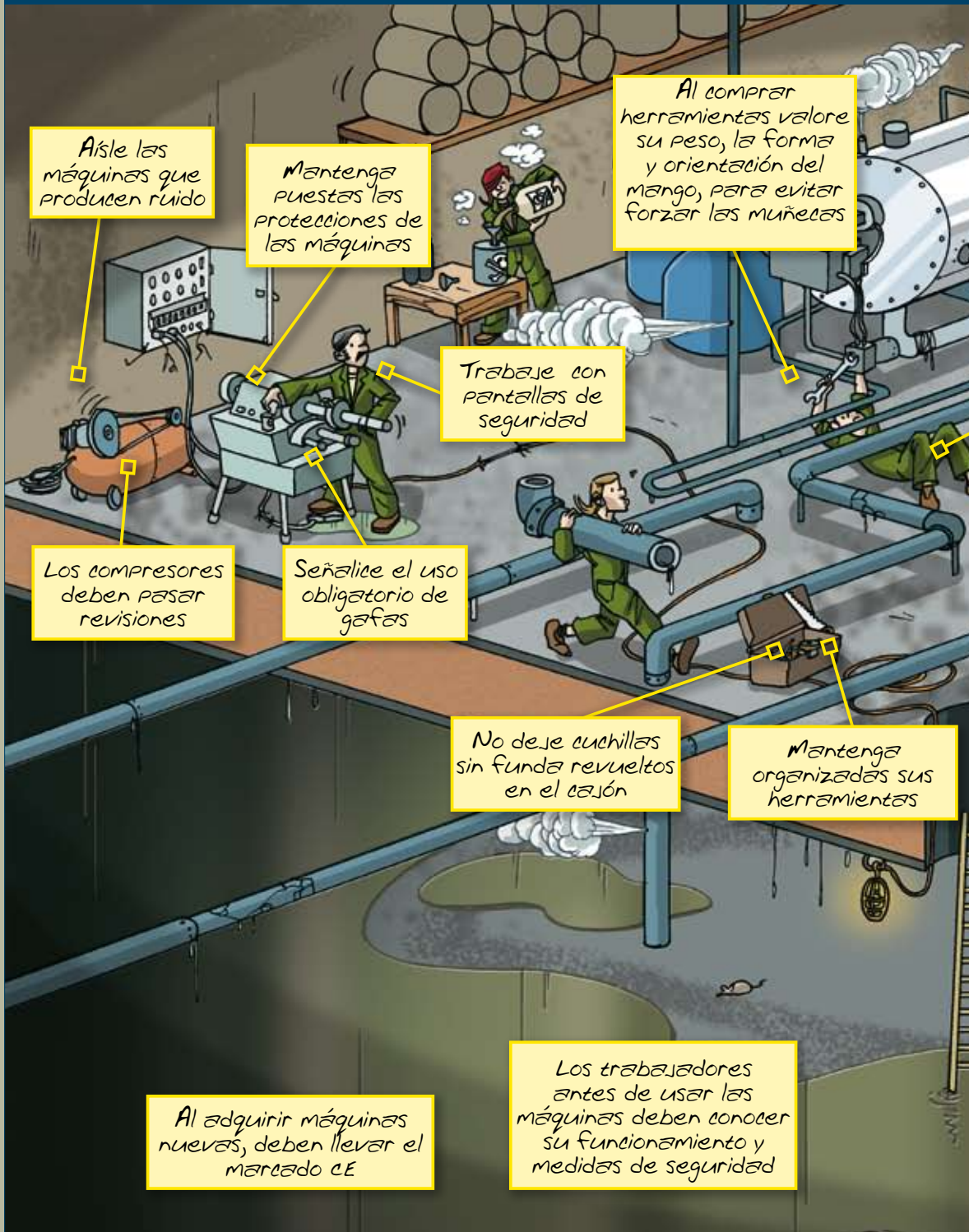
Los desechos, palets, cartones, latas, etc. deben ser retirados del área adecuadamente

Las zonas de paso, almacenamiento, carga, etc. estarán bien señalizadas y delimitadas

Compruebe la eficacia del EPI periódicamente y después de un uso intenso

Máquinas y herramientas

Tornos, roscadoras, esmeriles, compresores, elevadores y rotaflex



Aisle las máquinas que producen ruido

Mantenga puestas las protecciones de las máquinas

Al comprar herramientas valore su peso, la forma y orientación del mango, para evitar forzar las muñecas

Trabaje con pantallas de seguridad

Los compresores deben pasar revisiones

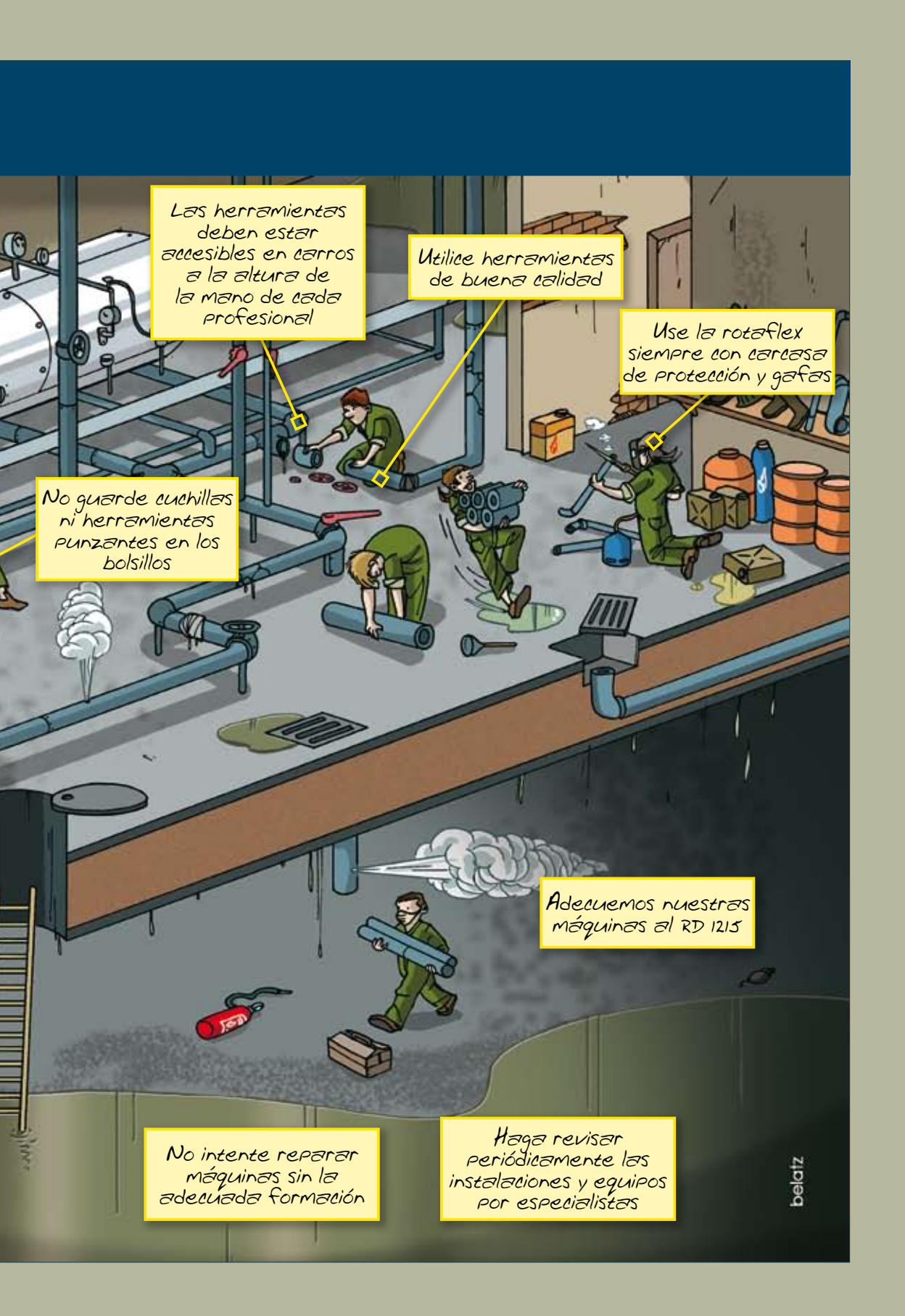
Señalice el uso obligatorio de gafas

No deje cuchillas sin funda revueltas en el cajón

Mantenga organizadas sus herramientas

Al adquirir máquinas nuevas, deben llevar el marcado CE

Los trabajadores antes de usar las máquinas deben conocer su funcionamiento y medidas de seguridad



Las herramientas deben estar accesibles en carros a la altura de la mano de cada profesional

Utilice herramientas de buena calidad

Use la rotaflex siempre con carcasa de protección y gafas

No guarde cuchillas ni herramientas punzantes en los bolsillos

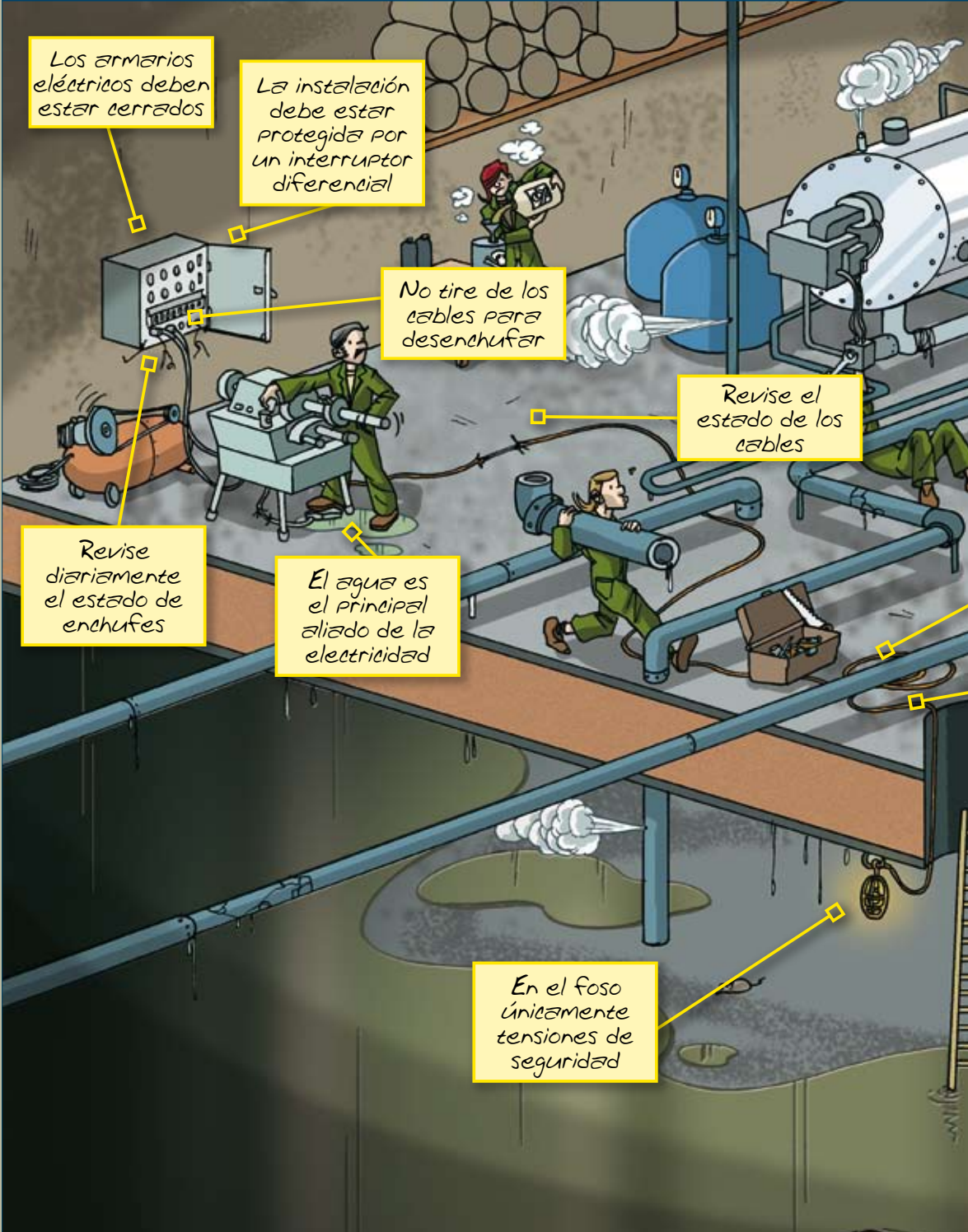
Adecuemos nuestras máquinas al RD 1215

No intente reparar máquinas sin la adecuada formación

Haga revisar periódicamente las instalaciones y equipos por especialistas

Electricidad

Enchufes, alargaderas, armarios eléctricos, herramienta de mano y humedad



Los armarios eléctricos deben estar cerrados

La instalación debe estar protegida por un interruptor diferencial

No tire de los cables para desenchufar

Revise el estado de los cables

Revise diariamente el estado de enchufes

El agua es el principal aliado de la electricidad

En el foso únicamente tensiones de seguridad

Fuego

Gasolinas, aceites, productos químicos, baterías, basuras y atmósferas explosivas

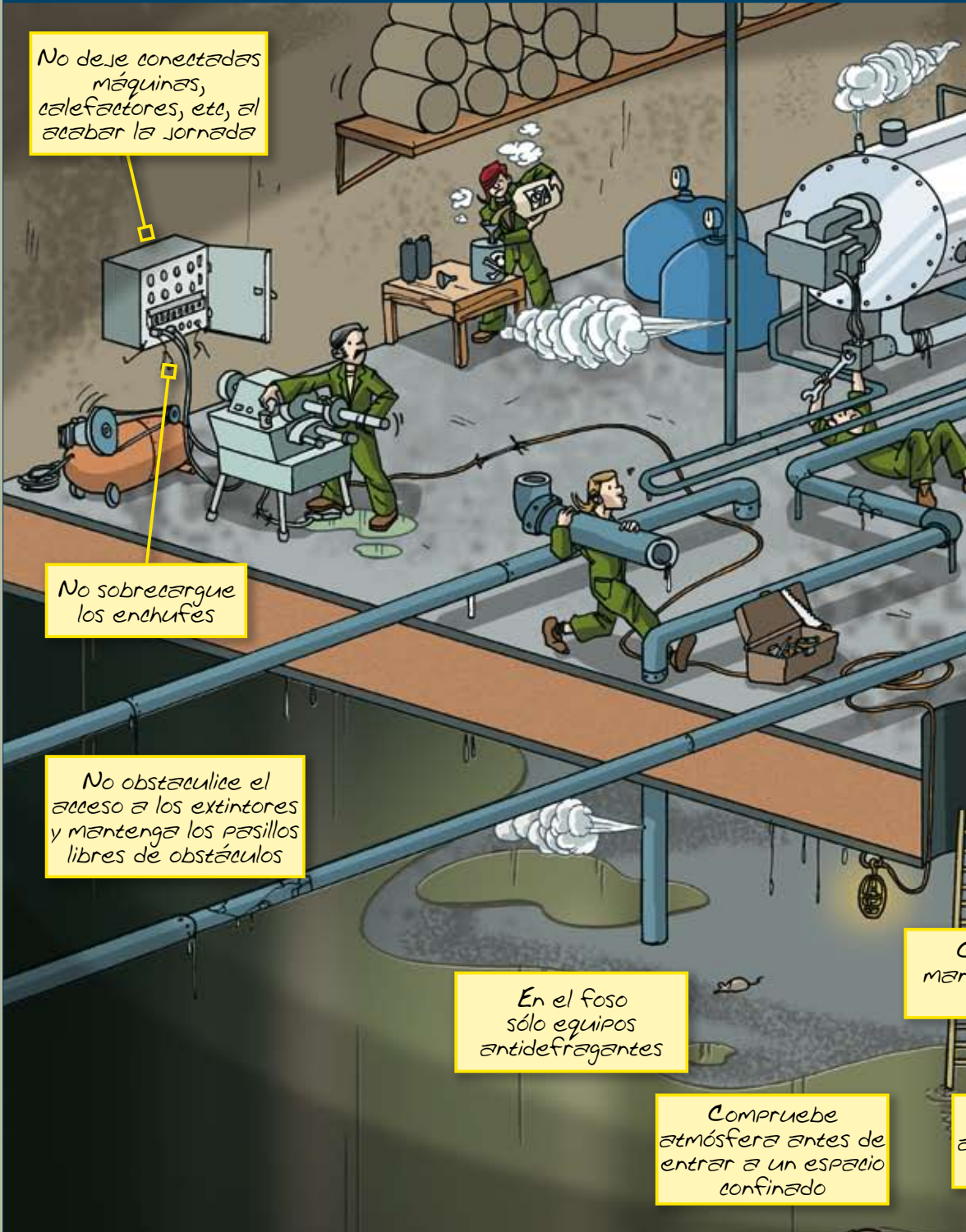
No deje conectadas máquinas, calefactores, etc, al acabar la jornada

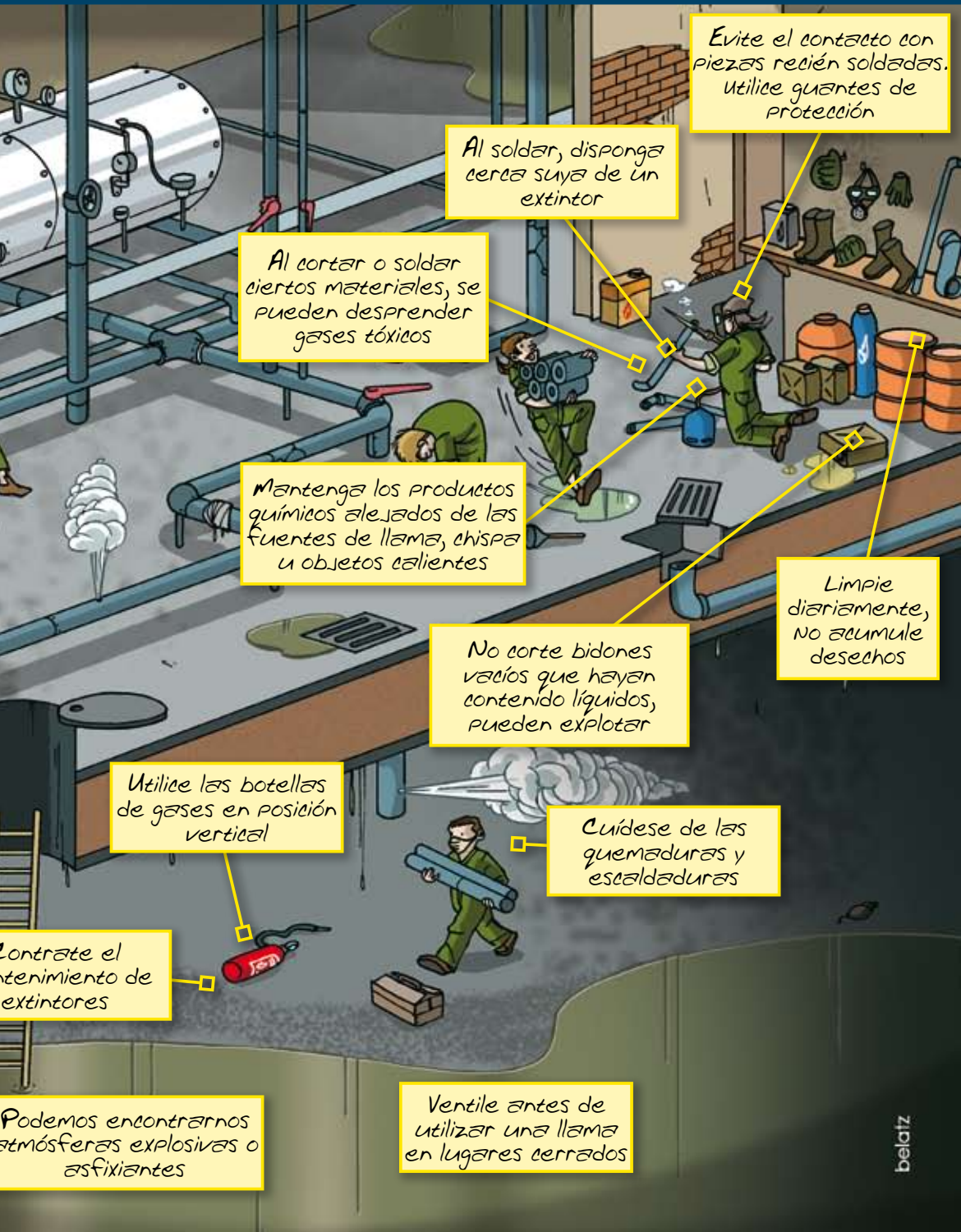
No sobrecargue los enchufes

No obstaculice el acceso a los extintores y mantenga los pasillos libres de obstáculos

En el foso sólo equipos antidefragantes

Compruebe atmósfera antes de entrar a un espacio confinado





Evite el contacto con piezas recién soldadas. Utilice guantes de protección

Al soldar, disponga cerca suya de un extintor

Al cortar o soldar ciertos materiales, se pueden desprender gases tóxicos

Mantenga los productos químicos alejados de las fuentes de llama, chispa u objetos calientes

No corte bidones vacíos que hayan contenido líquidos, pueden explotar

Limpie diariamente, No acumule desechos

Utilice las botellas de gases en posición vertical

Cuidese de las quemaduras y escaldaduras

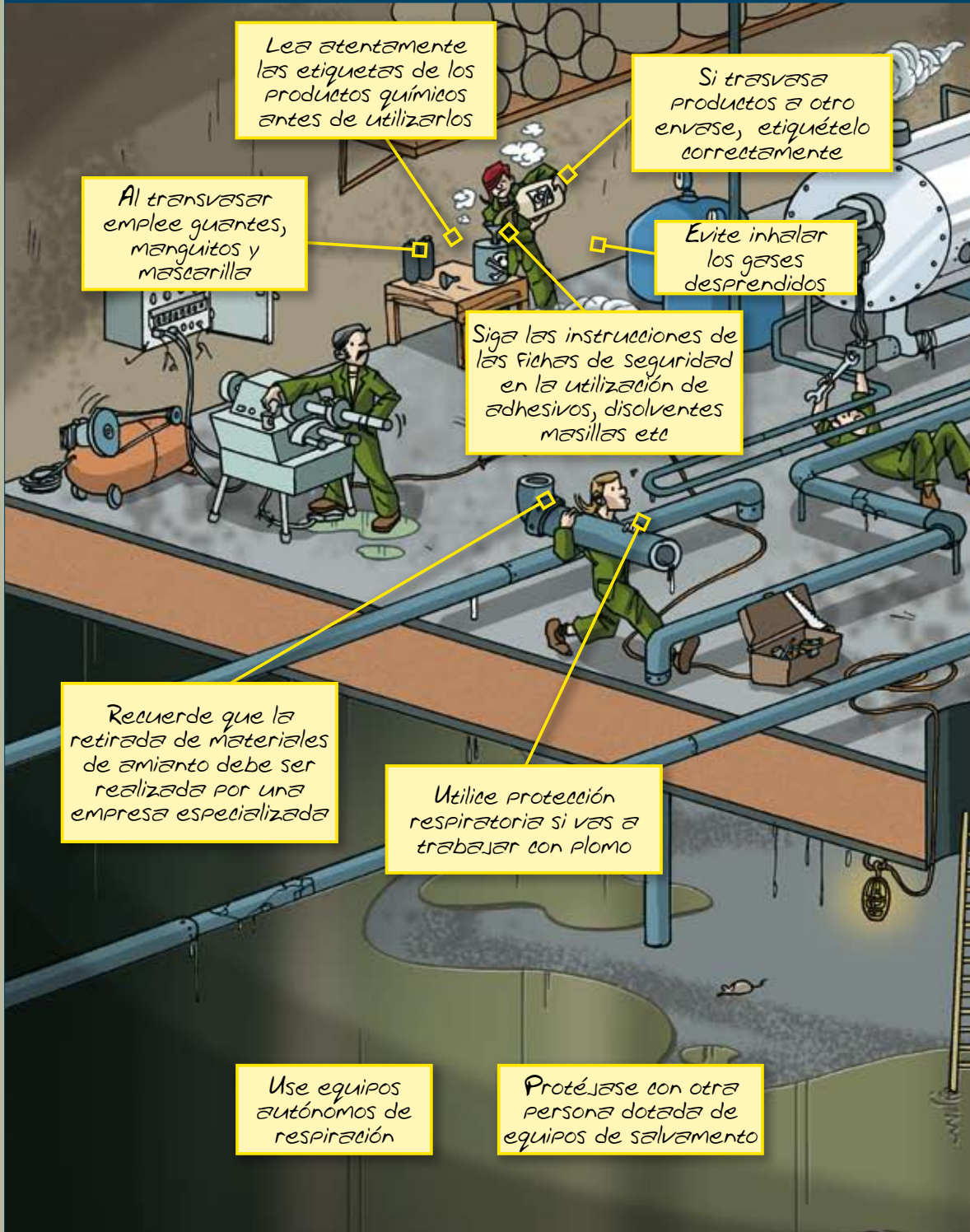
Contrate el mantenimiento de extintores

Podemos encontrarnos atmósferas explosivas o asfixiantes

Ventile antes de utilizar una llama en lugares cerrados

Productos químicos

Gasolinas, aceites, productos químicos, baterías, basuras y atmósferas explosivas



Lea atentamente las etiquetas de los productos químicos antes de utilizarlos

Si trasvasa productos a otro envase, etiquételo correctamente

Al transvasar emplee guantes, manguitos y mascarilla

Evite inhalar los gases desprendidos

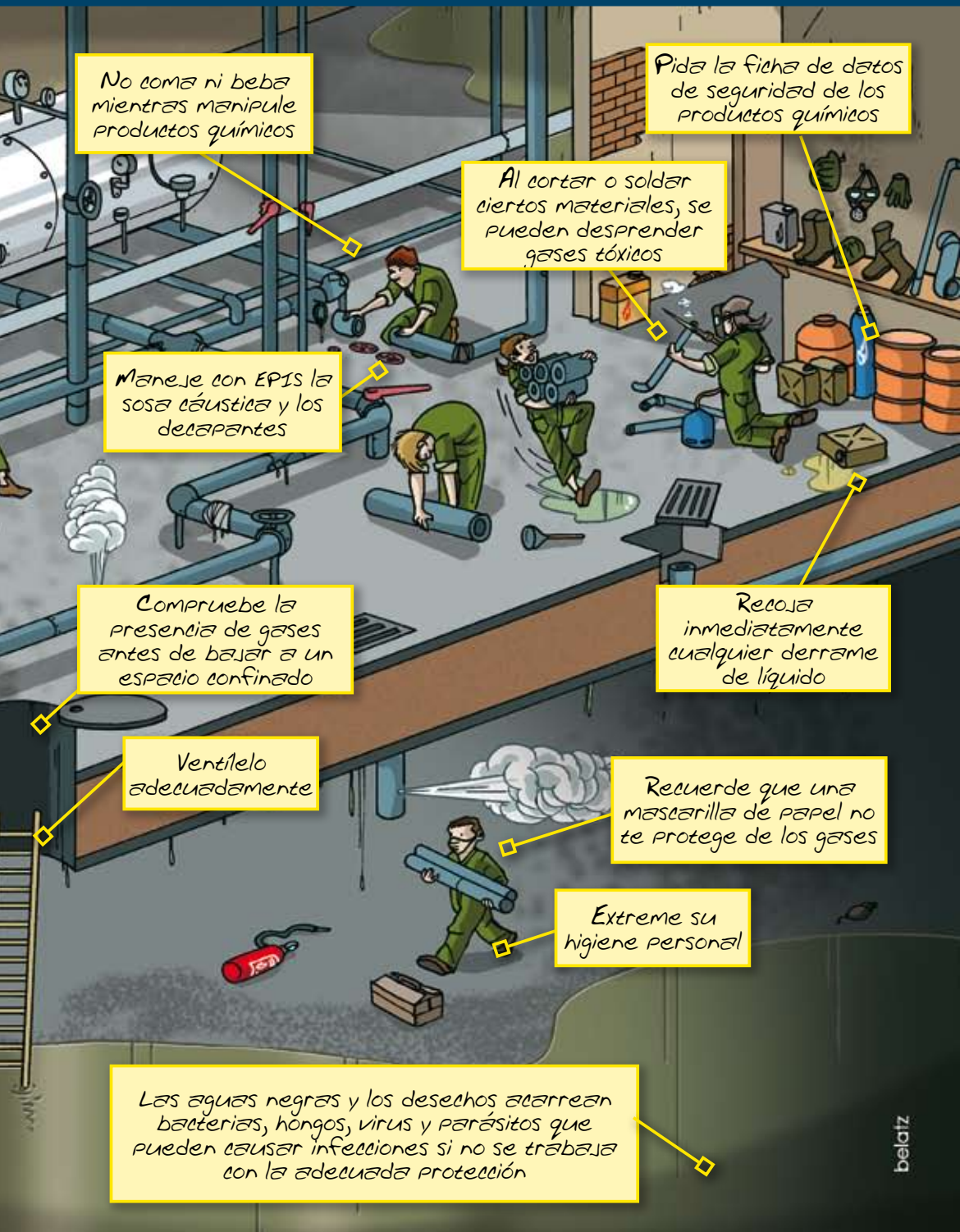
Siga las instrucciones de las fichas de seguridad en la utilización de adhesivos, disolventes masillas etc

Recuerde que la retirada de materiales de amianto debe ser realizada por una empresa especializada

Utilice protección respiratoria si vas a trabajar con plomo

Use equipos autónomos de respiración

Protéjase con otra persona dotada de equipos de salvamento



No coma ni beba mientras manipule productos químicos

Pida la ficha de datos de seguridad de los productos químicos

Al cortar o soldar ciertos materiales, se pueden desprender gases tóxicos

Maneje con EPIS la sosa cáustica y los decapantes

Compruebe la presencia de gases antes de bajar a un espacio confinado

Recoja inmediatamente cualquier derrame de líquido

Ventílelo adecuadamente

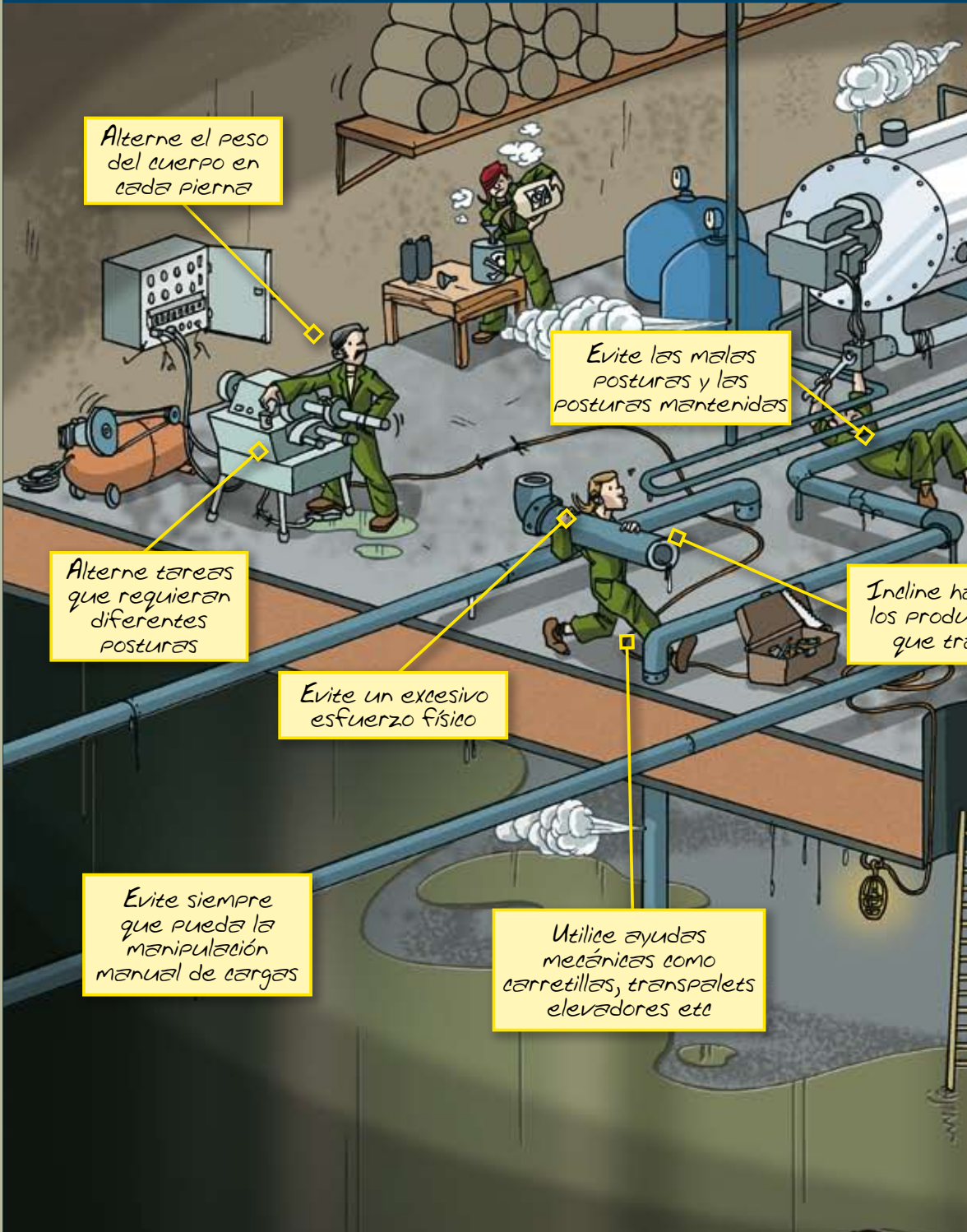
Recuerde que una mascarilla de papel no te protege de los gases

Extreme su higiene personal

Las aguas negras y los desechos arrastran bacterias, hongos, virus y parásitos que pueden causar infecciones si no se trabaja con la adecuada protección

Posturas, manipulación manual

Movimientos repetitivos, posturas, pesos, espacio de trabajo y diseño de h



Alterne el peso del cuerpo en cada pierna

Evite las malas posturas y las posturas mantenidas

Alterne tareas que requieran diferentes posturas

Evite un excesivo esfuerzo físico

Incline hacia los productos que traen

Evite siempre que pueda la manipulación manual de cargas

Utilice ayudas mecánicas como carretillas, transpalets elevadores etc



Utilice rodilleras, banquitos, pequeñas plataformas etc, para apoyarse

Mantenga la mano alineada con el antebrazo

Al agacharse para levantar una carga, flexione las rodillas, manteniendo la espalda recta

Al subir hacia arriba, use peldaños largos para el transporte

El producto transportado no debe impedirle ver el camino

Si el peso es excesivo, trasládalo entre varios

Relaciones, confort

Ambiente de trabajo, ritmo, descansos, comunicación, temperatura e iluminación

Mantenga hábitos de vida saludables. Duerma 8 horas, coma sano, respete sus horarios, haga deporte...

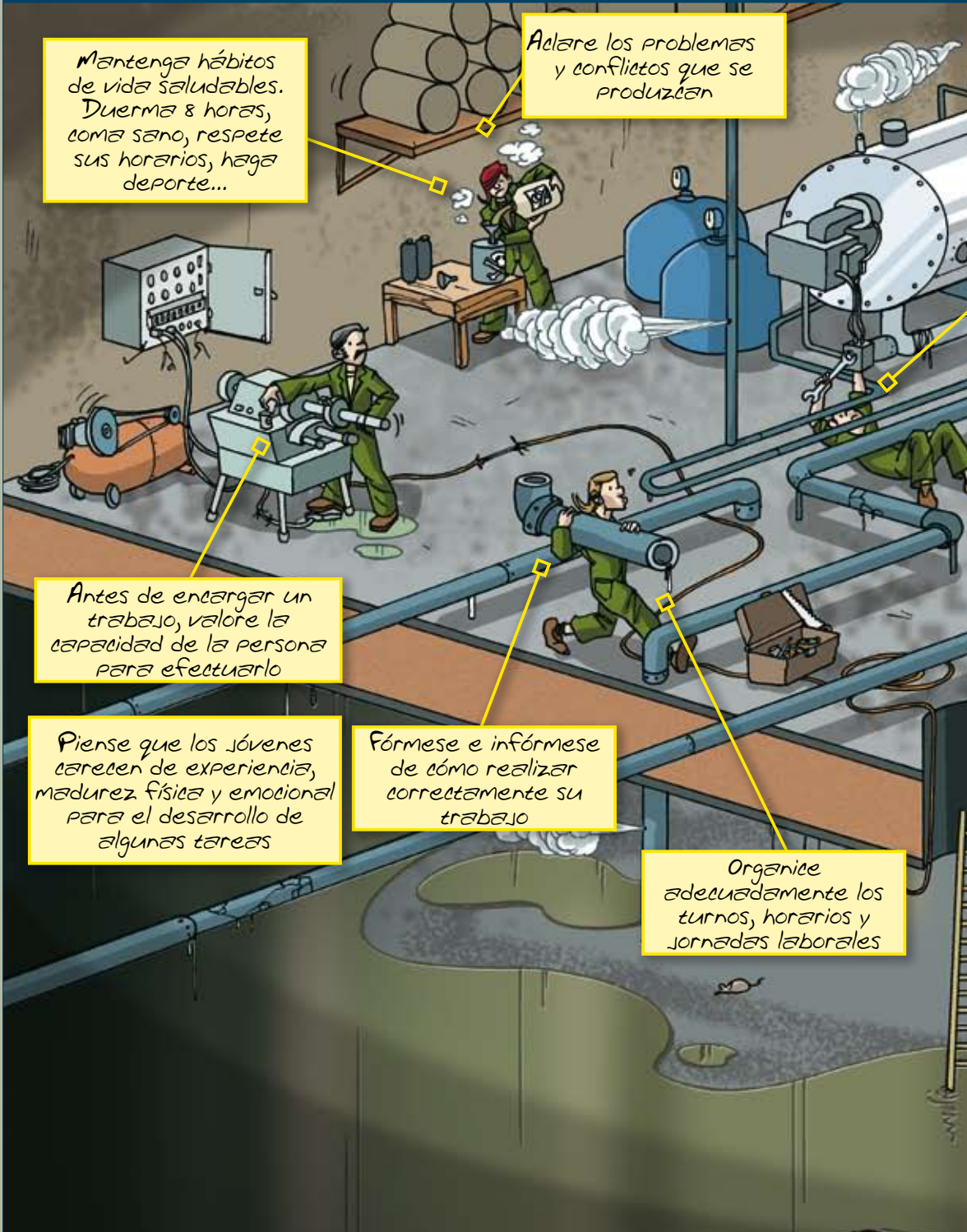
Aclare los problemas y conflictos que se produzcan

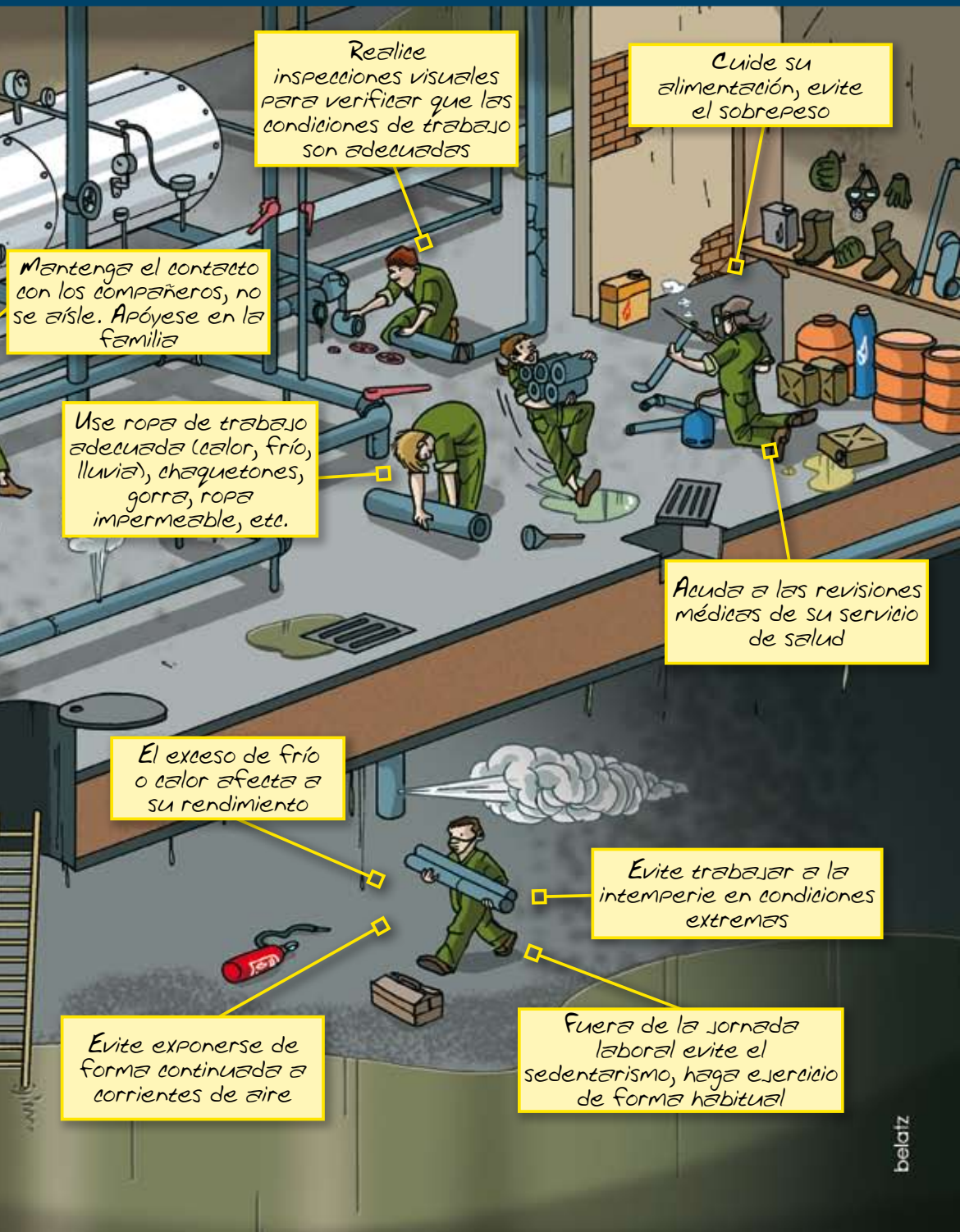
Antes de entregar un trabajo, valore la capacidad de la persona para efectuarlo

Piense que los jóvenes carecen de experiencia, madurez física y emocional para el desarrollo de algunas tareas

Fórmese e infórmese de cómo realizar correctamente su trabajo

Organice adecuadamente los turnos, horarios y jornadas laborales





Realice inspecciones visuales para verificar que las condiciones de trabajo son adecuadas

Cuide su alimentación, evite el sobrepeso

Mantenga el contacto con los compañeros, no se aisle. Apóyese en la familia

Use ropa de trabajo adecuada (calor, frío, lluvia), chaquetones, gorra, ropa impermeable, etc.

Acuda a las revisiones médicas de su servicio de salud

El exceso de frío o calor afecta a su rendimiento

Evite trabajar a la intemperie en condiciones extremas

Evite exponerse de forma continuada a corrientes de aire

Fuera de la jornada laboral evite el sedentarismo, haga ejercicio de forma habitual

ASPECTOS A CONSIDERAR EN LA PREVENCIÓN DE RIESGOS EN FONTANERÍAS

- Trabaje con orden y limpieza
- Mantenga una higiene personal adecuada
- Cuide tu espalda. Levante las cargas flexionando las rodillas.
- Limpie la zona de productos y suciedad antes de hacer fuego.
- Si observa alguna anomalía en la instalación eléctrica, comuníquela.
- No trate de arreglar lo que no sabe.
- Lea atentamente las fichas de seguridad de los productos químicos. Siga las instrucciones y utilice los EPI's adecuados.
- Utilice las máquinas y herramientas con sus protecciones puestas. Aprenda a manejarlas.
- No vaya con prisa al lugar de trabajo. La carretera es peligrosa.
- Haga deporte, lleve una vida sana.
- Vigile periódicamente su salud.



Trabajos realizados en otros locales

Cuando realice trabajos en los locales propiedad de a quien prestas servicios y allí desarrollen su actividad otros trabajadores, debe **COOPERAR** con ellos para conseguir las mejores condiciones de seguridad y salud.

Para ello **DEBE RECIBIR INFORMACIÓN** e instrucciones antes de comenzar la labor, sobre los riesgos del centro de trabajo y de las surgidas por la actividad del resto de compañeros.

Usted también **DEBERÁ INFORMARLES** de los riesgos que su trabajo va a aportar y de las medidas que va a tomar para reducirlos o eliminarlos.

Recuerde que tiene capacidad para **PEDIR INFORMACIÓN** sobre las sustancias, las instalaciones o las máquinas de propiedad ajena con las que va a trabajar y si no está de acuerdo o lo considera peligroso, puede decidir no realizarlo.

Deberá **COORDINARSE** con el resto de empresas concurrentes para saber cual es su papel en el caso de que se produzca una situación de emergencia.

El empresario principal **DEBE VIGILAR** que desarrolle su labor de acuerdo a las normas de prevención y en el cumplimiento de sus obligaciones puede mandarle la paralización de los trabajos que realiza.

Le corresponde velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo.



Así debe actuar en particular



- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrolles su actividad.



- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, de acuerdo con las instrucciones recibidas de éste.



- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes en los lugares de trabajo.



- Informar de inmediato a los responsables y a los trabajadores de prevención, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.



Autónomos con trabajadores a su cargo

Si contrata a un trabajador, se convierte en un empresario y asume la obligación de garantizarle su seguridad y salud mediante la adopción de cuantas medidas sean necesarias.

- **Contacte con un servicio de prevención ajeno** que le ayudará a resolver sus dudas o a formarse para gestionar usted mismo la prevención en su empresa.
- **Deberá compartir la gestión de la prevención con sus trabajadores.** Ellos le ayudarán a generar un ambiente de trabajo más seguro.
- **Debe proveerles formación y vigilar su salud** mediante el concierto con un servicio de prevención ajeno.
- **Debe darles instrucciones adecuadas de la forma de realizar los trabajos** para evitar la aparición de riesgos y proveerles de equipos de protección individual para los residuales.
- **Prevea las posibles situaciones de incendio o accidente** en las instalaciones y adopte medidas antes de que puedan ocurrir.

