

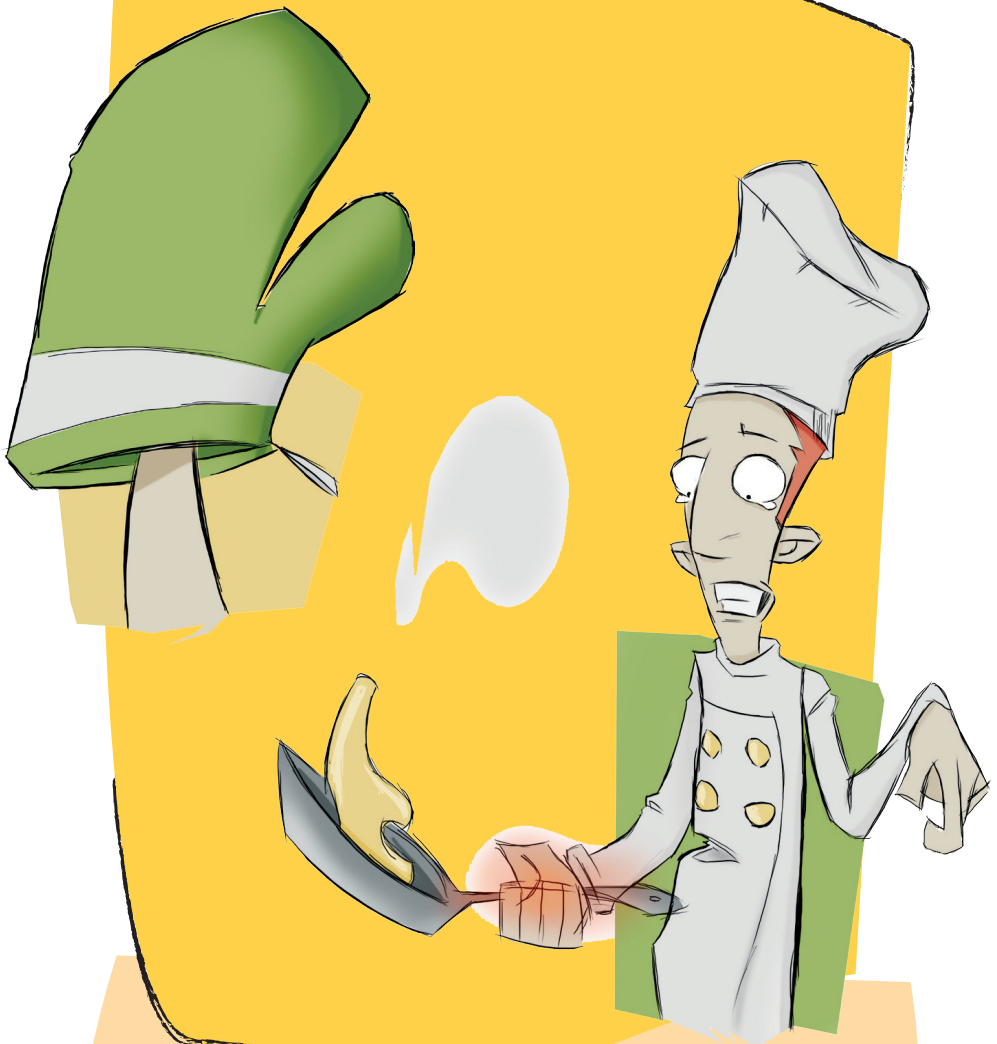


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



Manual básico de Prevención de Riesgos Laborales
HOSTELERÍA Y TURISMO



Diseño y realización:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Presentación

Las instituciones competentes en materia de seguridad y salud en el trabajo, entre las que se encuentra el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), han asumido como uno de los objetivos principales el impulso y la consolidación de la cultura preventiva en la sociedad española.

La integración de la seguridad y salud en el trabajo en la educación es una necesidad prioritaria para asentar una auténtica cultura preventiva. Es necesario tomar conciencia de que la prevención no comienza en el ámbito laboral, sino en las etapas anteriores, en particular en el sistema educativo.

La integración de la formación en prevención de riesgos en las diferentes etapas del sistema educativo y en particular en la formación profesional reglada, es clave y requiere un apoyo y una asistencia especial a fin de conseguir profesionales cuya formación, además de garantizar la calidad de su trabajo, les permita realizarlo con las máximas garantías de seguridad.

Por todo ello, una línea de actuación muy importante del Plan de Acción 2015-2016, en el marco de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020, consiste en consolidar la integración de la formación en prevención de riesgos laborales en las diferentes etapas del sistema educativo.

De esta línea de actuación se deriva la elaboración de 26 manuales divulgativos, uno por cada familia profesional, cuya misión fundamental es la de ayudar a los profesores de formación profesional en su labor de concienciación y sensibilización en materia de prevención de riesgos laborales a sus alumnos, futuros trabajadores y empresarios de nuestra sociedad.

Dado que van dirigidos a este colectivo, se ha pretendido que los manuales sean eminentemente prácticos y atractivos. Cada uno de ellos contempla los riesgos más característicos de la familia profesional en cuestión y las medidas preventivas más importantes a poner en práctica para prevenirlos.

El objetivo que se persigue con estos manuales es que los alumnos, trabajadores del futuro, incorporen la prevención a su actividad diaria de una manera natural.

En este contexto queremos remarcar que para sensibilizar y garantizar una adecuada aplicación de la prevención de riesgos laborales en las empresas, es importante avanzar en la mejora de la calidad de la formación, fomentando la actualización y adecuación de los programas y contenidos formativos a la realidad del entorno.

María Dolores Limón Tamés

Directora del INSHT

Hostelería y turismo

La hostelería y el turismo es uno de los sectores con más número de trabajadores. La mayoría de los puestos de trabajo son ocupados en pequeñas y medianas empresas. Los trabajadores habitualmente realizan diferentes tareas por lo que están expuestos a un mayor número de riesgos.

En este sector se agrupan los trabajadores que pertenecen a las empresas dedicadas a las siguientes actividades:


- Las actividades de alojamiento y hospedaje
- Los servicios de productos listos para consumo
- Las salas de baile, discotecas y cafés-teatro
- El servicio de comidas y/o bebidas en bingos, billares y salones recreativos

Los trabajadores expuestos son, entre otros:

- Cocineros y Auxiliares de cocina
- Camareros de bares y restaurantes
- Recepcionistas
- Botones de hotel
- Mozos de equipaje
- Personal de lavandería
- Camareras de pisos y personal de limpieza en general


Los principales equipos utilizados con riesgos asociados son los siguientes:

- Cafeteras
- Microondas
- Cortadoras de fiambres
- Picadoras
- Hornos y fogones
- Freidoras
- Cámaras frigoríficas y de congelación

- 
-
-
- Planchas
 - Lavadoras, secadoras y plegadoras
 - Compresores de basura
 - Carros de limpieza
 - Carros de transporte de ropa sucia
 - Carros de transporte de maletas
 - Montacargas de alimentos

El presente manual recoge los riesgos y medidas de prevención tanto generales como específicos más relevantes asociados a este sector de una manera orientativa, siempre se deben seguir las medidas preventivas previstas en la planificación preventiva y las instrucciones del empresario.

Su objetivo es ayudarte a tomar las medidas adecuadas para realizar el trabajo de una manera segura.



Riesgos laborales en hostelería y turismo

RIESGOS DE SEGURIDAD

- Riesgos de caídas de personas
 - Caída al mismo nivel
 - Caída a distinto nivel
- Riesgo de golpes y choques
- Riesgo de atrapamiento
- Riesgo de corte
- Riesgos de caída de objetos
 - Caída de objetos por desplome
 - Caída de objetos en manipulación
- Riesgo eléctrico
- Riesgo de incendio
- Riesgo de explosión
- Riesgo por contacto
 - Contacto térmico (quemaduras)
 - Contacto con sustancias químicas peligrosas

RIESGOS HIGIÉNICOS

- Exposición a sustancias tóxicas o irritantes
- Exposición a agentes biológicos
- Exposición al ruido
- Exposición a temperaturas extremas
 - Altas temperaturas
 - Bajas temperaturas

RIESGOS ERGONÓMICOS

- Manipulación manual de cargas
- Fuerzas y movimientos repetitivos
- Trabajos de pie

RIESGOS PSICOSOCIALES



**Riesgos y
Medidas Preventivas**

Riesgos de seguridad

Las caídas pueden producirse al mismo o a distinto nivel. Ten especial cuidado cuando haya derrames o presencia de líquidos.

CAÍDA AL MISMO NIVEL

- Mantén las zonas de paso despejadas y perfectamente iluminadas.
- Si hay objetos que no pueden ser eliminados, señalízalos.
- Para evitar tropiezos, elimina la suciedad, papeles, polvo, derrames y desperdicios de la zona de trabajo.
- Los objetos innecesarios, como envases y herramientas que no se están utilizando, deben ser retirados.
- Ten cuidado de no dificultar la visión al transportar cargas.
- Utiliza calzado apropiado con suela antideslizante. Recuerda llevar los cordones debidamente anudados.
- No corras, camina despacio.

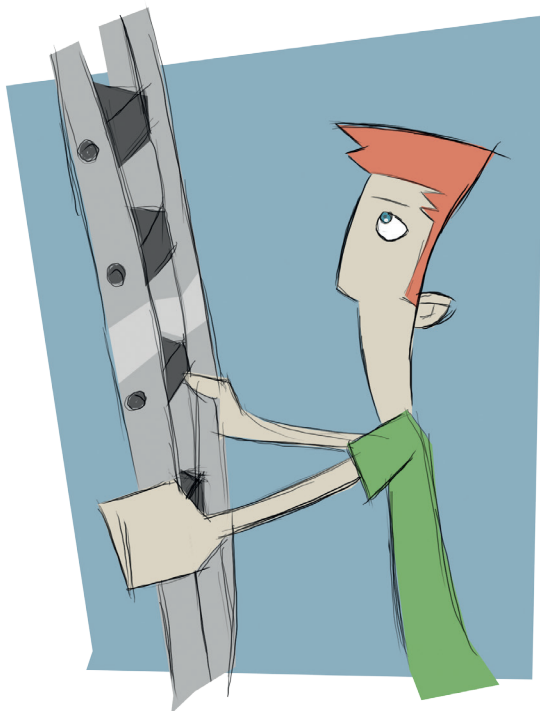
DERRAMES Y/O PRESENCIA DE LÍQUIDOS

- Limpia inmediatamente los derrames o goteos de líquidos sobre todo en zonas de paso.
- Para los derrames de aceites y grasas, especialmente los producidos por el uso de freidoras, utiliza productos desengrasantes.
- Al fregar el suelo advierte de que está mojado colocando la señal indicadora. Evita pasar hasta que no esté seco.

CAÍDA A DISTINTO NIVEL

Además de las medidas anteriores, ten en cuenta el riesgo derivado del uso de escaleras de mano. Para prevenir este tipo de riesgo:

- Al utilizar escaleras de mano, asegúrate de que tiene apoyos antideslizantes y presta atención al ángulo de colocación y a la forma de utilización.
- A las escaleras de mano hay que subir con precaución, situándote frente a ellas y agarrándote con las dos manos.



Riesgo de seguridad

RIESGO DE GOLPES Y CHOQUES

Es necesario prestar especial atención a puertas, hornos y similares.

- Mantén las zonas de paso despejadas y perfectamente iluminadas.
- Presta atención cuando camines dentro de la barra o en zonas con poco espacio.
- No llesves cargas pesadas en las manos que impidan moverte con agilidad.

PUERTAS

- No abras ni cierres de manera brusca las puertas.
- Utiliza las puertas de vaivén de acceso a cocinas con especial precaución. Respeta siempre la dirección correcta de entrada y salida.
- No dejes los armarios o cajones entreabiertos.



HORNOS, LAVAVAJILLAS, CARROS DE LIMPIEZA O SIMILAR

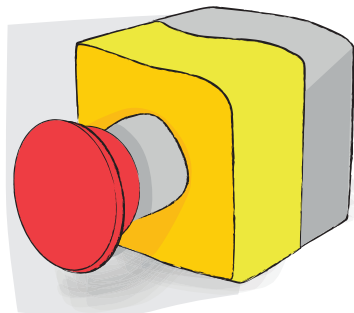
- Cierra las puertas del horno, lavavajillas u otros equipos similares.
- Evita colocar los carros de limpieza en lugares con poco espacio de paso. Procura hacerlo junto a paredes o columnas alejados de las zonas de paso.



RIESGO DE ATRAPAMIENTO

Utiliza con precaución las cortadoras, picadoras y compresores de basura ya que tus dedos pueden verse atrapados con algunos de los elementos móviles.

- Usa la maquinaria una vez que hayas recibido información sobre sus peligros, manejo y limpieza.
- Sigue las normas de seguridad indicadas por el fabricante.
- No retires los resguardos o sistemas de seguridad de las máquinas.
- Utiliza los equipos de protección individual (EPI), con marcado CE, que sean necesarios en cada operación, y mantenlos en condiciones adecuadas de uso.
- Viste ropa de trabajo ajustada al cuerpo y no uses pulseras, cadenas u otros objetos que puedan atraparse en las máquinas que utilices.
- Las operaciones de mantenimiento deben hacerse con la máquina parada y sólo por el personal autorizado.
- Asegúrate de que los dispositivos de bloqueo y seguridad de las máquinas han pasado la revisión periódica correspondiente.



CORTADORAS DE FIAMBRES, PICADORAS Y COMPRESORES DE BASURA

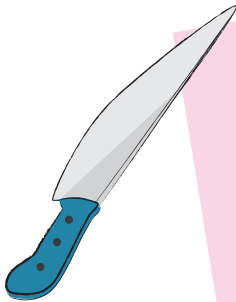
- Utiliza guantes ajustados y nunca de malla o anticorte.
- Antes de comenzar a cortar, picar o empujar, comprueba, **con el equipo apagado**, que no hay huesos, chapas metálicas o similar en el alimento.
- Utiliza el brazo apurador para sujetar la pieza a cortar.
- Ten precaución de no introducir los dedos en la cuchilla de la cortadora de fiambres, la boca de la picadora o la boca del compresor de basura.

Riesgos de seguridad

RIESGO DE CORTE Y AMPUTACIÓN

Los cuchillos, cristales u otros elementos cortantes así como maquinaria específica deben ser utilizados con la mayor precaución y siempre con los equipos de protección adecuados.

- Usa la maquinaria una vez hayas recibido información sobre sus peligros, manejo y limpieza.
- Sigue las normas de seguridad indicadas por el fabricante.
- Utiliza equipos de protección individual (EPI), con marcado CE que sean necesarios para cada operación, y mantenlos en condiciones adecuadas de uso.
- Las herramientas cortantes deben guardarse en fundas y/o soportes adecuados.



CUCHILLOS

- Utiliza cuchillos con mango antideslizante y protégete con guantes de malla o anticorte.
- Corta sobre las superficies destinadas a ello.
- Realiza el recorrido de corte hacia fuera del cuerpo.
- Guarda los cuchillos enfundados y ordenados después de usarlos.

CRISTALES U OTROS ELEMENTOS CORTANTES

- Utiliza los útiles adecuados para la recogida de cristales rotos u otros elementos cortantes.
- Retira recipientes rotos para evitar su manipulación.
- Revisa que no haya elementos cortantes o punzantes en la limpieza de los espacios.

Ten especial cuidado con los objetos que manipulas, como bandejas, botellas y vasos y, cuando no los uses, colócalos en los lugares adecuados.

CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME

- No superes la capacidad de carga de las estanterías.
- Las cargas más pesadas hay que colocarlas en los estantes bajos.

CAÍDA DE OBJETOS POR MANIPULACIÓN

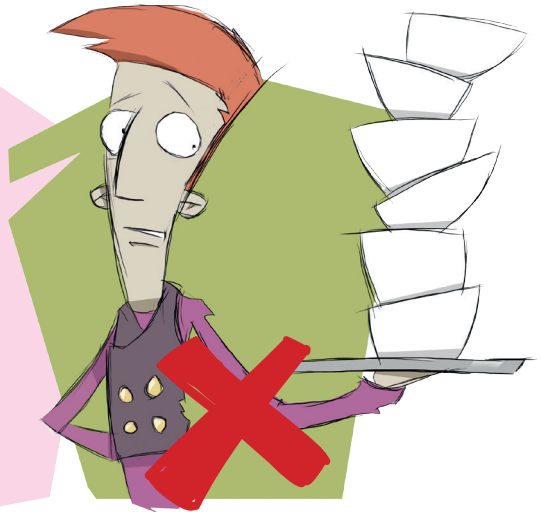
- No manipules demasiados objetos al mismo tiempo.

BOTELLAS Y VASOS

- Evita sobrecargar las bandejas.
- Asegúrate antes de abrir botellas o manipular vasos de que no están mojados.

BANDEJAS DE HORNOS

- La manipulación de bandejas de horno debe de hacerse utilizando las dos manos.

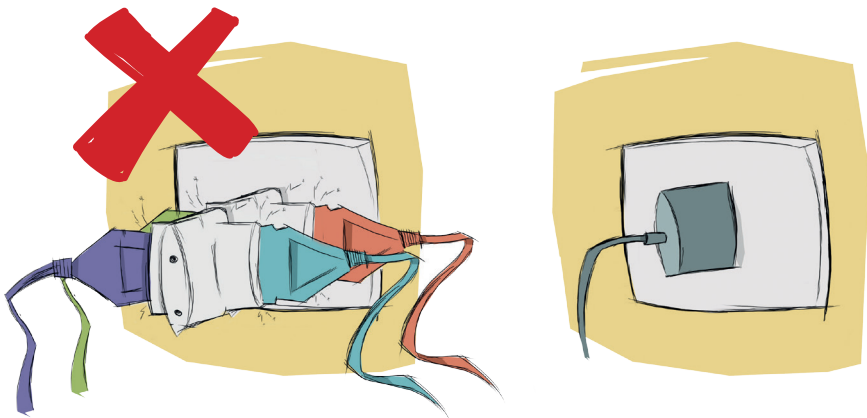


Riesgos de seguridad

RIESGO ELÉCTRICO

No olvides hacer un uso adecuado de enchufes y máquinas eléctricas. Recuerda que un uso inadecuado o una reparación provisional aumenta el riesgo por contacto eléctrico.

- Comprueba diariamente el estado de cables, enchufes y aparatos eléctricos.
- Evita el uso de ladrones en enchufes de corriente.
- En caso de avería, desconecta la tensión, saca el enchufe y comunica los daños para su reparación.
- No utilices aparatos eléctricos con las manos húmedas y desconecta los equipos antes de limpiarlos o al cambiar filtros y cuchillas.
- No viertas líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.
- Vigila que los equipos eléctricos portátiles dispongan de doble aislamiento.





RIESGO DE INCENDIO

Es importante que conozcas las medidas preventivas para saber cómo actuar en caso de incendio, cómo utilizar los extintores y conocer los procedimientos de evacuación.

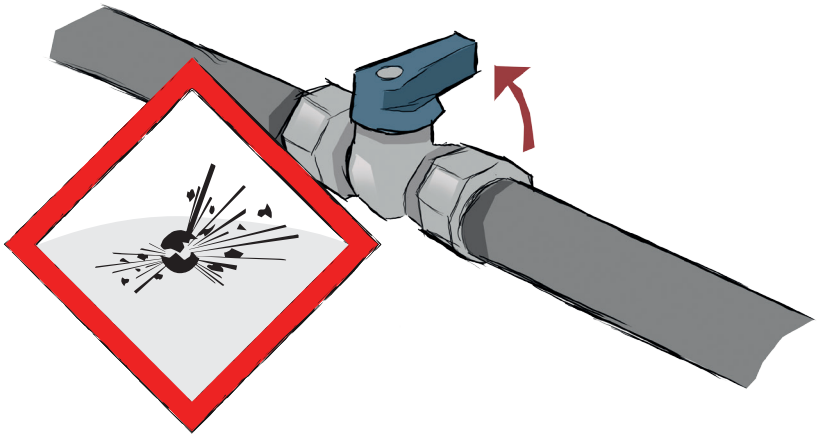
- Conoce la utilización de los extintores de incendio adecuados a la clase de fuego.
- Conoce los carteles expuestos con plano de localización y el procedimiento de evacuación.
- Deja libres las salidas de emergencia.
- Dispón sólo de la cantidad necesaria de materiales inflamables y combustibles para el trabajo del día, guarda el resto en el almacén o en locales independientes aislados y ventilados.
- Retira las cajas, envases o papeles que no sean necesarios.
- Está prohibido fumar dentro del recinto de trabajo.

Riesgos de seguridad

RIESGO DE EXPLOSIÓN

Ten especial cuidado con los elementos que puedan suponer un riesgo de explosión, como conductos de gases, bombonas, fogones...

- Ubica las bombonas en locales independientes en el exterior, bien ventilados y señalizados.
- Limpia con frecuencia los equipos y los conductos de extracción para evitar que se deposite grasa en ellos.
- No reutilices el aceite más de tres veces, pues adquiere propiedades inflamables.



Puede existir riesgo de contacto térmico (producido por equipos como cafeteras, hornos...) o riesgos por contacto con sustancias químicas peligrosas.

CONTACTO TÉRMICO (QUEMADURAS)

- Utiliza la ropa de trabajo adecuada, es decir: calzado con suelas antideslizantes, delantales, gorros, manga larga...
- Utiliza equipos de protección individual (EPI) y mantenlos en condiciones adecuadas de uso.

FREIDORAS

- Comprueba el termostato de la freidora y evita el desbordamiento de aceite comprobando niveles, antes de introducir los alimentos.
- Los cambios de aceite hay que hacerlos en frío.

FOGONES

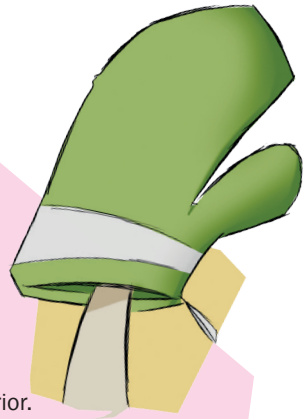
- Orienta los mangos de los recipientes hacia el interior.
- Utiliza los utensilios adecuados para el transporte de objetos calientes.

HORNOS

- Limpia los hornos, en especial las juntas de cierre, según las instrucciones de mantenimiento.
- Apaga el horno ante cualquier ausencia y deja las bandejas fuera en su lugar asignado.

CAFETERAS

- Manipula los mandos de la cafetera con prudencia.



Riesgos de seguridad

Las tareas de limpieza y desinfección son una parte muy importante de este sector. Presta atención a las medidas indicadas en los productos que manejes (sulfumán, amoníaco y lejía, o productos que los contengan).

CONTACTO CON SUSTANCIAS QUÍMICAS PELIGROSAS

- **No utilices sustancias químicas peligrosas si no has recibido la información y/o formación necesaria para hacerlo.**
- Asegúrate de que todos los productos estén etiquetados con la información básica, además lee y respeta las precauciones de la etiqueta.
- Utiliza equipos de protección individual (EPI), con marcado CE, indicados en la etiqueta del producto y sigue sus prescripciones de uso.
- No trasvases el producto a otro envase y asegúrate de que está bien cerrado y no gotea cuando termines de usarlo.
- Lávate las manos después de manipular sustancias químicas peligrosas, aunque hayas usado guantes.
- Recuerda que dispones de las fichas de datos de seguridad con información complementaria sobre el producto para cualquier duda que tengas.



PRODUCTOS DE LIMPIEZA

- No mezcles los productos de limpieza.
- Efectúa las principales operaciones de limpieza una vez acabado el trabajo.
- Coloca de manera correcta los productos en los carros de limpieza.

Riesgos higiénicos

La acumulación de suciedad en lugares de manipulación de comida, el uso de comida en mal estado o las tareas de limpieza en general son diferentes ejemplos de entornos en los que puedes estar expuesto a estos riesgos.

EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS TÓXICAS O IRRITANTES

- Mantén una ventilación adecuada del lugar de trabajo, natural o forzada.
- Realiza las tareas de limpieza en locales bien ventilados.
- No mezcles, durante la limpieza, productos que puedan provocar gases nocivos.
- En caso de la aparición de vapores nocivos desprendidos en el trabajo, evita su inhalación.

EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS

- Mantén una ventilación adecuada del sitio de trabajo, natural o forzada.
- Sigue el programa establecido de limpieza y desinfección.
- En caso de cortes y heridas, cubre con vendajes impermeables.

HONGOS E INSECTOS

- Realiza inspecciones periódicas para detectar el desarrollo de hongos.
- Instala mosquiteros y trampas para insectos.

FALTA DE HIGIENE

- Mantén tu puesto de trabajo limpio y ordenado.
- Asegúrate de que la comida a utilizar está en perfectas condiciones (fecha de caducidad o presencia de moho).

Riesgos higiénicos



La exposición continuada al ruido puede provocar trastornos que son evitables, como pueden ser: perturbación de la atención, cansancio e irritabilidad. Infórmate previamente sobre el riesgo que puede suponer y adopta medidas preventivas.

EXPOSICIÓN AL RUIDO

- Para reducir el tiempo de exposición al ruido sigue los turnos de trabajo indicados.
- Utilizar los EPI adecuados al nivel de ruido ambiental, con marcado CE, y mantenerlos en condiciones adecuadas de uso.

Tanto las altas como las bajas temperaturas suponen riesgos. Ten especial cuidado cuando trabajes en cámaras frigoríficas.

EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS

ALTAS TEMPERATURAS

- Mantén una ventilación adecuada del sitio de trabajo, natural o forzada.
- Bebe agua con frecuencia, para reponer las pérdidas provocadas por el sudor.
- Usa ropa de trabajo cómoda.



BAJAS TEMPERATURAS

CÁMARAS FRIGORÍFICAS

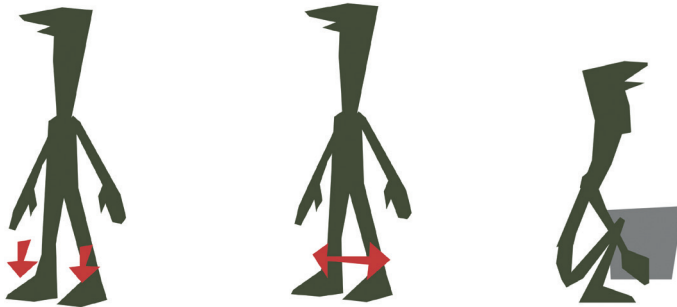
- Regula los tiempos de permanencia en cámaras frigoríficas procurando no trabajar solo en su interior.
- Revisa los elementos de seguridad de la cámara frigorífica: el sistema de cierre de las puertas que permite que estas puedan ser abiertas desde el interior, la señal luminosa exterior que advierte de la presencia de personas y el sistema de detección que avise de fugas o escapes de gases utilizados para producir el frío.

Riesgos ergonómicos

Los riesgos ergonómicos están asociados con las posturas y movimientos que se realizan. Ten en cuenta cómo deben levantarse cargas pesadas y qué medidas aplicar para reducir tensiones musculares. No realices movimientos bruscos y forzados del cuerpo y procura variar de tarea con frecuencia.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Evita la manipulación de cargas pesadas (de más de 25Kg en el caso de los hombres y de más de 15Kg en el caso de las mujeres).
- Manipula las cargas con ayuda de medios auxiliares (carretillas, transpaletas) o con ayuda de otras personas siempre que sea posible.
- Evita girar el tronco mientras manipulas las cargas.
- Sitúa los objetos a manipular a la altura comprendida entre las rodillas y los hombros.
- Al realizar la manipulación de cargas manualmente ten en cuenta los siguientes pasos a seguir:

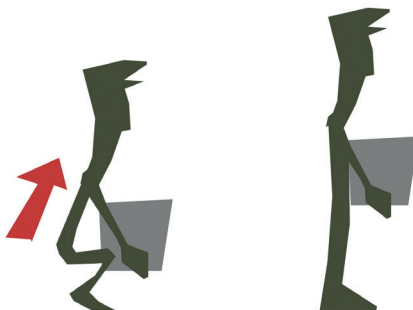


PASOS A SEGUIR

- 1ª Apoya los pies firmemente.
- 2ª Separa los pies ligeramente.
- 3ª Dobra la cadera y las rodillas para coger la carga.

4ª Levanta la carga con la espalda recta.

5ª Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.



FUERZAS Y MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Utiliza los útiles de trabajo con diseño adecuado para evitar posturas forzadas y sobreesfuerzos (mangos, alargaderas, asientos regulables en altura).
- Realiza cambios de postura y descansos durante el trabajo, cambiando de tarea si es posible.
- Coloca las herramientas y los medios para realizar el trabajo al alcance de la mano.

TRABAJOS DE PIE

- Mantén el cuerpo erguido y evita los giros e inclinaciones importantes del tronco hacia adelante o hacia los lados.
- Cuando realices tareas que requieran cierta precisión, coloca el plano de trabajo a la altura de los codos. Cuando realices tareas de fuerza (mantenimiento de la infraestructura), sitúa el plano de trabajo por debajo de los codos.
- Para reducir la tensión muscular, emplea asientos de pie/sentado. Si no es posible, anda o siéntate cada cierto tiempo.
- No permanezcas demasiado tiempo en la misma posición, cambia de postura y realiza movimientos suaves de estiramiento de los músculos.

Riesgos psicosociales

Una mala planificación de las tareas a realizar, el estrés generado por una reunión o visita importante o la presión a la que puedes estar sometido para cumplir los objetivos marcados son varios ejemplos de este riesgo. Si estas condiciones son deficitarias pueden dar lugar a:

- Estrés
- *Burnout*
- Acoso psicológico en el trabajo (APT)
- Violencia:
 - Acoso sexual
 - Acoso discriminatorio
 - Violencia ocupacional externa (VOE)

Una evaluación y valoración de las condiciones de trabajo permitirán implantar medidas preventivas adaptadas que eviten la aparición de riesgos psicosociales.

- Planifica el tiempo y las tareas a realizar de forma ordenada, e intenta cumplirlo estrictamente.
- Si no tienes muy claros los objetivos a alcanzar en el puesto de trabajo, habla con tu responsable para que te dirija hacia unos más concretos y definidos. Esto te ayudará a planificar las tareas, alcanzar los objetivos y conseguir así una promoción o valoración laboral.
- Solicita información y/o formación cuando veas que la necesitas para desempeñar tus tareas.
- Relaciónate con tus compañeros y apóyate en ellos hablando sobre cualquier tema que te preocupe y te cause una situación de estrés o incómoda en tu puesto de trabajo, ya sea generada por tu responsable, un cliente u otro compañero. Sobre todo si ves que la situación es límite (acoso o violencia).
- No prolongues de forma habitual la jornada de trabajo y en caso inevitable compénsala con un descanso adicional, así conseguirás conciliar la vida familiar, personal y laboral.
- Realiza pausas o cambia de tarea para evitar la monotonía del trabajo.



Normativa

Normativa

A continuación se presenta una relación no exhaustiva de normativa general y específica en materia de prevención de riesgos laborales que puede consultarse como complemento a la información contenida en este manual.

Normativa General

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de **Prevención de Riesgos Laborales**. BOE nº 269 de 10/11/1995.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el **Reglamento de los Servicios de Prevención**. BOE nº 27 de 31/01/1997.

Normativa Específica

- Real Decreto 485/1997, del 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas en materia de **señalización de seguridad y salud en el trabajo**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 486/1997, del 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los **lugares de trabajo**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la **manipulación manual de cargas** que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluye **pantallas de visualización de datos**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **agentes biológicos** durante el trabajo. BOE nº 124 de 24/05/1997.
- Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **agentes cancerígenos** durante el trabajo. BOE nº 124 de 24/05/1997.
- Real Decreto 773/1997, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de **equipos de protección individual**. BOE nº 140 de 12/06/1997.

- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los **equipos de trabajo**. BOE nº 188 de 07/08/1997.
- Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en las **obras de construcción**. BOE nº 256 de 25/10/1997.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los **agentes químicos** durante el trabajo. BOE nº 104 de 1/05/2001.
- Real Decreto 1311/2005, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a **vibraciones mecánicas**. BOE nº 265 de 05/11/2005.
- Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al **ruido**. BOE nº 60 de 11/03/2006.
- Real Decreto 396/2006, de 31 de marzo, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud aplicables a los trabajos con riesgo de exposición al **asbesto**. BOE nº 86 de 11/04/2006.
- Real Decreto 486/2010, de 23 de abril, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **radiaciones ópticas artificiales**. BOE nº 99 de 24/04/2010.
- Real Decreto 299/2016, de 22 de julio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **campos electromagnéticos**. BOE nº 182 de 29/07/2016.

Más normativa disponible en la web del INSHT:

<http://www.insht.es>



**INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO**

