



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO



Laneko Arriskuen Prebentziorako Oinarrizko Eskuliburua

KIMIKA



Diseinu eta burutze lanak:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Aurkezpena

Laneko segurtasun eta osasun kontuetan zer esana duten instituzioek, Laneko Segurtasun eta Higieneko Institutu Nazionala barnean delarik, espainiar gizartean prebentziozko kulturaren sustapena eta kontsolidazioa onartu dute helburu nagusietako bat bezala.

Hezkuntza munduan laneko segurtasun eta osasunaren integrazioa lehenatasunezko helburu bat da benetako prebentziozko kultura bat oinarritzeko. Beharrezkoa da oso, prebentzioa lan munduan ez dela hasten jakitea, baizik, lehenagoko aroetan, hain zuzen, hezkuntza sisteman.

Arriskuen prebentzio formakuntzaren integrazioa giltzarri nagusia da hezkuntza sistemaren aro ezberdinetan, batez ere araututako lanbide mailan eta, horregatik, babes zein laguntza berezi bat eskatzen du, lortu nahi den helburua lanaren kalitatea bermatu zein berau segurtasun neurri guztiekin egiteko gai diren profesionalen heziketa bada.

Guzti honengatik, 2015-2020 Laneko Segurtasun eta Osasunaren Espainiar Estrategiaren barne dagoen 2015-2016 Akzio Plana-ren jarduera-ildo garrantzitsu batek hezkuntza sistemaren aro ezberdinetan laneko arriskuen prebentzio formakuntzaren integrazioa sendotzea du helburutzat.

Jarduera-ildo honen eskutik dibulgaziozko 26 eskuliburu egin dira, lanbide familia bakoitzeko bat. Eskuliburu hauek lanbide heziketan ikasleekin laneko arriskuen prebentzio kontuetan kontzientziario zein sentsibilizazio lanak egiten dituzten irakasleei lagungarri izateko eginak daude, beraien ikasleak gure gizarteko etorkizuneko langile zein enpresariak baitira.

Kolektibo honentzat prestatuak daudenez, eskuliburuak erabilgarritasuna eta erakargarritasuna bereziki landuak izan dira. Eskuliburuak lanbide familia bakoitzean bereizgarri diren arriskuak eta hauek ekiditeko beharrezkoak diren prebentzio neurri garrantzitsuenak jasotzen dituzte.

Ikasleek, etorkizuneko langileek, prebentzioa beraien egunerokotasunean ohikotasunez erabiltzea da eskuliburu hauen helburua.

Kontestu honetan hurrengo azpimarratu nahi genuke: enpresetan laneko arrisku prebentzioaren ezarpen aproposa sentsibilizatu eta bermatzeko garrantzitsua da formakuntzaren kalitatearen hobekuntzan aurrerapausoak ematea, inguruko errealitatearekiko eguneratuak zein egokituak dauden programak eta edukiak sustatuz.

María Dolores Limón Tamés

INSHT-ko zuzendaria

Kimika

Industria Kimikoa material naturalen estruktura kimiko aldatzean oinarritzen da, industria edo eguneroko bizitzarako produktu sorta zabala lortzeko (pestizidetatik, pintura edo berniz, lehergai edo zuntz artifizial edo sintetikoetara).

Industria Kimikoaren berezko arriskugarritasunaz gain, istripu kopuru handiena arrisku orokorren ondorioz izaten dira (erorketak, talka eta kolpeak, partikulen proiektzioa eta zipriztinak, kontaktu elektrikoa, suteak eta ezlandak), espezifikotzat joaz erabiltzen diren produktuen ezaugarri eta propietateen ondorioz eta berauen maneiui, bilketa edo garraioaren ondorioz gertatutako arriskuak.

Lan sektore honetan dauden langileak hurrengo jarduerak dituzten enpresetan aritzen dira:

- Oinarrizko produktu kimikoen fabrikazioa
- Pestiziden eta beste produktu agrokimikoen fabrikazioa
- Pintura, berniz, laka eta tinten fabrikazioa
- Plastikoa, erretxin eta fibra sintetiko eta zelulosikoen fabrikazioa
- Produktu farmazeutikoen fabrikazioa
- Detergente eta xaboi, lurrik eta kosmetikoen fabrikazioa
- Laborategietako lanak

Eraginpean dauden langileak honakoak dira, besteak beste:

- Laborategiko teknikari-laguntzaile-analista
- Makina eta ekipo espezifikoen operadoreak
- Farmazeutikoak



Berezko arriskua duten gehien erabilitako ekipoak honakoak dira:

- Makina eta ekipo espezifikoak
- Zentrifugatzaile eta irabiagailuak
- Nahasgailu eta birringailua
- Destilagailu eta iragazkiak
- Erreaktore.
- Labe, muflak eta berogailuak
- Estrusio-makina
- Polimerizazio ekipoak
- Laborategiko ekipoak

Eskuliburu honek sektorean aurki daitezkeen arrisku eta prebentzio neurri orokor zein espezifiko garrantzitsuenak batzen ditu.

Bere helburua era seguruan lan egin dezazun neurri aproposak hartzen laguntzea da.



Laneko arriskuak kimikan

SEGURTASUN ARRISKUAK

- Pertsonen erorketa arriskuak
 - Maila bereko erorketa
 - Maila ezberdineko erorketa
- Kolpe eta talka arriskuak
- Harrapatze arriskuak
- Objektuen erorketa arriskua
- Partikulen proiektzio arriskua
- Zipritzinen arriskua
- Arrisku elektrikoa
- Sute arriskua
- Eztanda arriskua
- Ebakitze arriskuak

HIGIENE ARRISKUAK

- Substantzia toxiko, narritagarri edo korrosiboekiko esposizioa
- Agente kimiko arriskutsuekiko esposizio dermikoa
- Agente kantzerigenoekiko esposizioa
- Agente biologikoekiko esposizioa
- Erradiazioekiko esposizioa
- Zaratarekiko esposizioa

ERGONOMIA ARRISKUAK

- Zamen esku-maneia
- Indar eta mugimendu errepikakorrak
- Zutikako lana

ARRISKU PSIKOSOSIALAK



**Arrisku eta
Prebentzio Neurriak**

Segurtasun arriskuak

Lurraren egoera txarraren ondoriozko estropezu batek edo jasogabeko produktuen ondoriozko irristada batek gogaikarriak eta iraunkorrak izan daitezkeen lesioak sor ditzake.

MAILA BEREKO ERORKETA

- Estropezuak ekiditeko, igarobideak garbi eta argizatuta manten itzazu.
- Kendu ezin diren objektuak baldin badaude seinaleztatu itzazu.
- Estropezuak ekiditeko, lantokia zabor, paper, hauts, isuri eta hondakinez garbi manten ezazu.
- Likidoen isuri edo itokinak berehala garbitu, batez ere igarobideetan.
- Beharrezkoak ez diren objektuak, hala nola, erabiltzen ari ez zaren ontziak eta erramintak, baztertuak izan behar dira.
- Kontu izan materiala alde batetik bestera garraiatzean ikusmena ez zailtzen.
- Zoru ez-labaingarria duen oinetako egokiak erabili itzazu eta lokarriak ondo lotuta eramateaz oroitu zaitetz.
- Ez lasterka egin, oinez ibili.



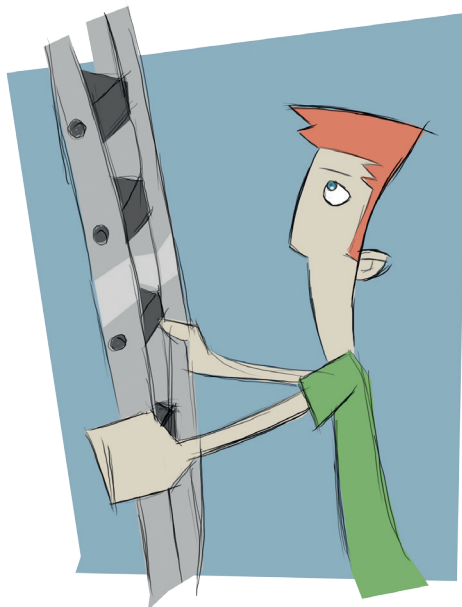
ISURI EDOTA LIKIDOEN PRESENTZIA

- Laborategian likidoekin lanean zaudela likidoren bat isuri ezker berehala garbitu, lankide bat edo zu zeu erori ez zaitetzten.
- Zorua garbitzean ohartarazi ezazu bustia dagoela horretarako egokia den seinalea erabiliz. Lehortu arte igarotzea ekidin ezazu.

Aurrez ikusitako neurriez gain, kontuan izan itzazu esku-eskilaren erabilpenaren arriskuak. Arrisku klase hau ekiditeko:

MAILA EZBERDINEKO ERORKETA

- Esku-eskilarak erabiltzean, euskarri ez-labaingarriak dituela ziurta zaitez eta kokapen angelu eta erabilpen erari arreta jarri.
- Esku-eskilareta kontu handiz igo beharra dago, berauen aurrean kokatuz eta bi eskuz helduz.
- Makineriatik igo eta jaistean (eskorga), eskailera-mailak erabili eta ez salto egin.
- Argiztapena egokia dela baieztatu.



Segurtasun arriskuak

KOLPE ETA TALKA ARRISKUAK

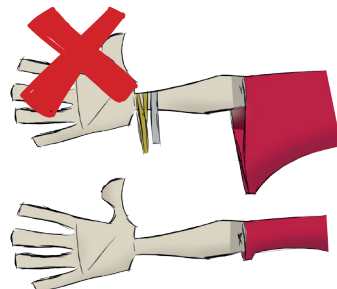
Ikusgaitasun ezaren ondorioz gerta daitezke.

- Lantokia garbi eta txukun mantendu ezazu, eta igarobideak garbi eta argizatuta.
- Igarobideetatik oztopoak kendu.
- Argiztapena egokia dela baieztatu eta beharrezkoa bada, arduradunari jakinarazi iezaiozu argi puntu berriak jarri ditzan.

HARRAPATZE ARRISKUAK

Lan eremuko elementu mugiezinen artean sortuak.

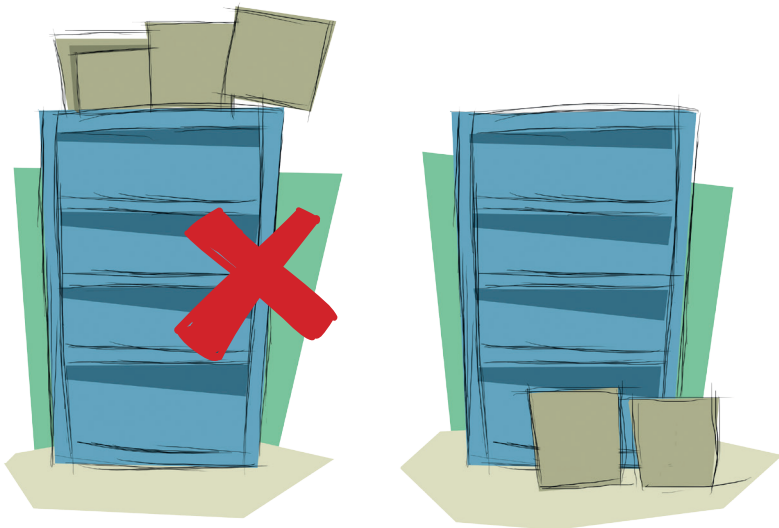
- Berezkoak dituen arrisku, maneiu eta garbiketen inguruko informazio jaso ostean soilik erabili makineria.
- Fabrikatzaileak adierazitako segurtasun arauak jarrai itzazu.
- Ez kendu frogagiri edo segurtasun gailuak makinetatik.
- Lan bakoitzean beharrezkoak diren eta CE, markaketa duten banakako babes-ekipoak (BBE) erabil itzazu, baita hauek lanerako egoera egokian mantendu.
- Lan-arropa estua jantzi, eta ez erabili makinetan harrapatuta gera daitezkeen eskumuturreko, kate edo bestelako objekturik.
- Mantentze lanak baimendutako pertsonalak soilik egin ditzake, makinak itzalita daudenean.
- Ziurta ezazu makinetako blokeo eta segurtasun gailuek aldiari behingo azterketa gainditu dutela.



PISUAREN ONDORIOZKO OBJEKTUEN ERORKETA

Objektu/Materialak biltzen dituen estrukturak egonkortasuna galtzen badu, erori egin daiteke. Laneko lanabesak maneiatzearan arreta jarri eta, behar ez dituzunean, leku egokietan kokatu itzazu.

- Zama ongi kokatuta dagoela egiaztatu ezazu.
- Airean zintzilikatuta dagoen zama bat ez azkar mugitu, eta baieztatu ezazu zama altxatzeko erabiltzen ari zaren ekipoak egin dezakeela.
- Apalategien gehienezko zama ez ezazu gainditu.
- Zintzilikatutako zamen azpian ez zaitez kokatu.
- Apalategiak lurrean edo paretan heldu edo ainguratu, eta zama astunenak beheko apaletan kokatu.
- Lan ekipoen (eskorgak, transpaleta...) aldian behingo mantenua egin dela baieztatu ezazu.



Segurtasun arriskuak

PARTIKULEN PROIEKZIO ARRISKUA

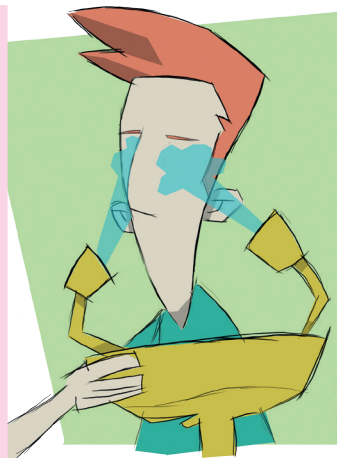
Makineria eta lan produktuak erabiltzean, begiko lesioak sor ditzaketen material partikula txiki edo pieza zatiak jaregin daitezke.

- Lan ekipoen talde babes ekipoa (estalki eta pantailak) egoera onean daudela baieztatu.
- Erabili aurretik esku-mozketa ekipoen eta zure artean babes pantailak daudela ziurtatu.

ZIPRIZTINEN ARRISKUA

Arreta berezi jarri behar duzu produktu kimikoek erabiltzean, produktu bat ontzi batera hustutzean zipriztin bat sor daiteke, azalean erredurak sortuz.

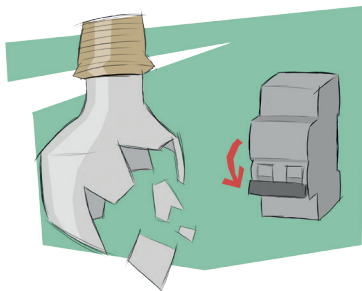
- Esku-bonbak erabili itzazu likido arriskutsuak ontzi-aldatzean.
- Larrialdietako dutxak eta begi-garbitzaileak likido arriskutsuen ontzi-aldaketak egiten diren eremutik gertu daudela ziurta zaitez, baita ongi dabiltzala..
- CE markaketa duten banakako babes-ekipoak erabil itzazu kutsatutako ekipoak garbitzeko eta berauen erabilera eskatzen duen edozein jardura egiteko (adibidez maskak edo babes betaurrekoak).



ARRISKU ELEKTRIKOA

Ustekabeen tentsioan jarritako ekipoen atalen zeharkako kontaktu elektrikoak sortua, kuadro elektrikoaren matxura edo hutsegiteen ondorioz.

- Egunero begiratu ezazu kable, entxufe eta gailu elektrikoen egoera.
- Lur jartze sistemak etengailu diferentzial eta magneto termikoekin konbinatuta daudela ziurtatu.
- Korronte entxufeetan lapurren erabilpena ekidin ezazu.
- Ez isuri likidorik korronte hargune, gailu edo kuadro elektrikoen ondoan.
- Matxura izan ezker, tentsioa deskonektatu, entxufea atera eta kalteak jakinarazi konpondu ditzaten.
- Ur presentzia duten eremuetan isolamendu bikoitza duten ekipoa erabili.
- Ez ipini oztoporik etengailu nagusiaren aurrean, eskuragarri egon dadin.
- Kuadro elektrikoa itxita dagoela eta arrisku elektrikoa ondo seinaleztatua dagoela ziurta ezazu.
- Gogoratu arreta handiz jokatu behar duzula egosketa prozesua osatzen duten erresistentzien inguruan lan egitean.

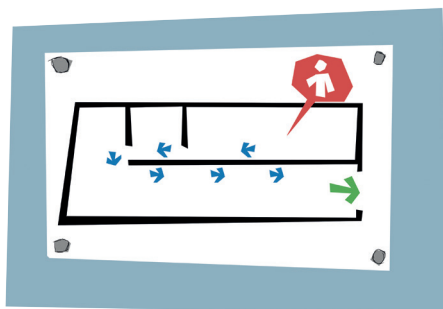


Segurtasun arriskuak

SUTE ARRISKUA

Arrazoi ezberdinengatik sortua izan daiteke, adibidez material sukoiaren erabilera edo instalazio elektrikoengatik.

- Egun bakarreko lanerako beharrezko dituzun material sukoi eta erregaiak izan, gainontzekoa biltegi edo isolatuta eta aireztatuta dagoen aparteko lokal batean jaso ezazu.
- Beharrezkoak ez diren kaxa, ontzi eta paperak baztertu itzazu.
- Gai arriskutsuak mantso ontziz aldatu itzazu, ontziak hondotik betez proiektzioak eta haustutzeak ekiditeko.
- Ez ezazu zuntz akrilikoz eginiko arropa erabili, kotoiz egina eta oinetako eroaleak erabili.
- Instalazioetan erretzea debekatua dago.
- Instalazio elektrikoaren aldian behingo azterketak egin eta bakanduta eta babestuta mantentzen itzazu.
- Su klase bakoitzera egokitzen diren su-itzalgaileen erabilera ezagutu ezazu.
- Kokapen planoak eta ebakuazio metodoak dituzten ikusgai dauden kartelak ezagutu itzazu.
- Larrialdietako irteerak ez oztopatu.

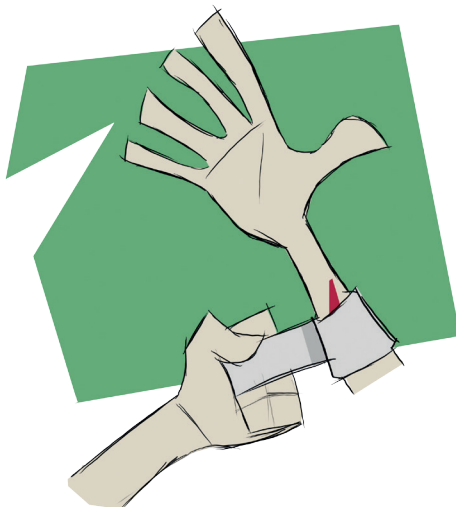


Segurtasun arriskuak

EBAKITZE ARRISKUA

Laborategian material ebakitzaillea maneiatzean eskularruen erabilerera batzuetan ez da nahikoa izaten material ebakitzaille, hondatua edo hautsiaren aurrean arrisku hau ekiditeko. Hurrengo gomendioak kontuan izan:

- Pitzadura, bizar edo ertz ebakitzailleak bezalako akatsen bat duen beira materiala baztertu.
- Ez bildu beirazko materiala apalategi garaietan edo iristeko zailak direnetan.
- Hautsitako beirazko materiala babeski egokiekin jaso, inoiz ez eskuekin, eta egokiro identifikatutako ontzi eta edukiontzi zurrunetan utzi.
- Erraminta zorrotzak zorro edo euskarri egokietan gorde behar dira.
- Lan bakoitzean beharrezkoak diren eta CE, markaketa duten banakako babes-ekipoak (BBE) erabil itzazu, baita hauek lanerako egoera egokian mantendu.



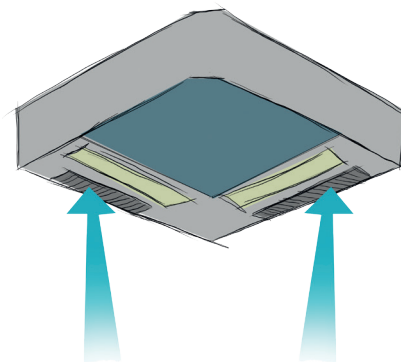
Higiene arriskuak

Kanpo-agente ezberdinekiko esposizio iraunkorrak beharrezkoak diren neurri prebentiboak kontsideratu ezkerro ekidingarriak diren arazoak sor diezazkizuke.

SUBSTANTZIA TOXIKO, NARRITAGARRI EDO KORROSIBOEEKIKO ESPOSIZIOA

Produktu kimikoen ohiko erabilerak eta produktu kimiko berriak (adb.: pinturak, lurrinak, pestizidak...) sortzen dituzten konposatuen eraldaketa prozesuek arrisku honekiko esposizioa beste arriskuekikoa baino handiagoa izatea eragiten du.

- Lantokiaren aireztapen egokia mantendu, era natural edo behartuan.
- Ontzi-aldaketa operazioak egitean, erauzketa lokalizatua eta sistema itxiak erabili kontaminatzaileen izan litekeen askatzea gutxitzeko.
- Erauzketa nahikoa ez dela edo haizagailuen iragazkiak buxatuta daudela antzeman ezkerro, berrikusi eta zure arduradunari jakinarazi. Ontziak hermetikoki itxiak daudela egjatzatu.
- Lanean lurrin organiko kaltegarriak agertu ezkerro, ekidin hauen inhalazioa eta arduradunari jakinarazi berehala.
- Aireztapen egokia duten geletan egin garbiketa lanak eta ez itzazu nahasi gas kaltegarriak sortu ditzaketen produktuak.
- Aldian behingo ingurugiro kontrolak egiten direla eta egokiak direla egjatzatu ezazu.
- CE markaketa duten banakako arnasketa babes ekipoa erabili erauzketa lokalizatua ezin baduzu erabili edo nahikoa ez bada



Higiene arriskuak

GAI KIKIMO ARRISKUTSUEKIKO ESPOSIZIO DERMIKOA

Apalategietatik mahaira materiala garraiatzean agente kimiko arriskutsu batek pitzadura edo arraila txiki bat aurkezteko posibilitatea dago, substantzia horren zati bat galtzeko aukera egonik eta hau hartzerakoan azalarekin kontaktuan jartzeko aukera izanik.

- Beirazko ontziak babes edukiontzietan eta kantitate baxuan garraiatu (2 litro gai korrosiboentzat eta 4 litro gai sukoientzat).
- Plastikozko ontzien egoera egiaztatu erabili aurretik eta eguzkitan jartze ekin ezazu.
- Ahal den neurrian, metalezko ontziak erabili.
- Eskularruak erabili gai hauek maneiatzen dituzun bakoitzean, nahiz eta ontzia ondo itxita edo kontserbatuta dagoela pentsatu.



AGENTE KANTZERIGENOEKIKO ESPOSIZIOA

Bentzenoa industria kimikoaren prozesu askotan erabiltzen den agente bat da eta agente hauen kontrol berezia egin beharraren adibide garbi bat da.

- Ahal den neurrian, agente hau arrisku gutxiagoko beste agente batengatik ordezkatu.
- Arrisku honen eraginpean denbora luzez baldin bazaude, aldi behingo azterketa medikoak egin itzazu osasun zaintza programaren barruan
- Ezarritako lan prozedurak jarraitu luzaroko esposizio denboraldiak ekiditeko.
- Arrisku hau duten lan eremuak ondo seinaleztatuta daudela egiaztatu.
- Produktuak era egokian bildu eta etiketatu.
- Gogoratu hondakinak era egokian kontrolatu eta kudeatu behar dituzula.
- Kontaktua izan dezakezun eta bere ezaugarri edo sor ditzakeen arriskuak argi ez dituzun edozein gairi buruzko informazioa edota formazioa eskatu.
- Araudiaren arabera agente klase hau eta bere kantzerigeno edo mutageno bezalako klasifikazioa erregulatzen duen indarreko arautegia edozein momentuan kontsulta dezakezula gogoratu.

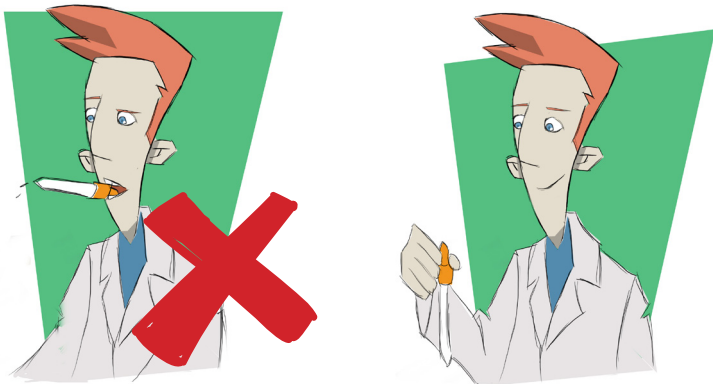


Higiene arriskuak

AGENTE BIOLOGIKOEKIKO ESPOSIZIOA

Industria farmazeutikoak agente biologikoak maneiatzen ditu txerto berrien garapena eta gizakiak erabiltzen dituen garatuak dauden txertoak sortzerako. Hurrengo gomendioak kontuan izan itzazu:

- Ezarritako garbiketa eta desinfekzio programa jarraitu.
- Lantokiaren aireztapen egokia mantendu, era natural edo behartuan.
- Lan ekipoarekin eta egiteko moduarekin arduratsua izan (ez pipeteatu ahoarekin)
- Ebaki eta zauriren bat izan ezkerro, lotailu iragazgaitzekin estali ezazu.
- Aldian behingo azterketak egin onddoen presentzia antzemateko.
- Hondakinak era egokian deuseztatu.
- Beharrezkoa izan ezkerro, arriskura egokitutako CE markaketa duten banakako babes ekipoak erabili.
- Lanpostua garbi eta txukun mantendu.
- Lanpostuan ez erre, edan ez jan.



ZARATAREKIKO ESPOSIZIOA

Zentrifugatzaile eta suburu erauzgailuak bezalako ekipo zaratatsuak sortutakoa.

- Zaratarekiko esposizio denbora gutxitzeko ezarritako lanaldiak jarraitu.
- Zaratarekiko esposizioa duten eremuak ondo seinaleztatuta daudela egiaztatu.
- Giro-zarata mailarentzat egokiak diren eta CE markaketa duten entzumen babesak erabil itzazu eta erabilera egoera egokian mantendu.

ERRADIAZIOEKIKO ESPOSIZIOA

Erradiazioa produktu farmazeutikoen esterilizazioan, konposaketen eraldaketan (polimerizazioa) edo produktuen analisiak egiteko ekipoetan (infragorriak) erabiltzen den sektore batean egotean, begi bistaz ikusi ezin diren kalteak sor ditzake osasunean eta bere ondorioak iraunkorrak izan daitezke esposizioa gehiegizkoa bada edo azterketa egokiak egiten ez badira.

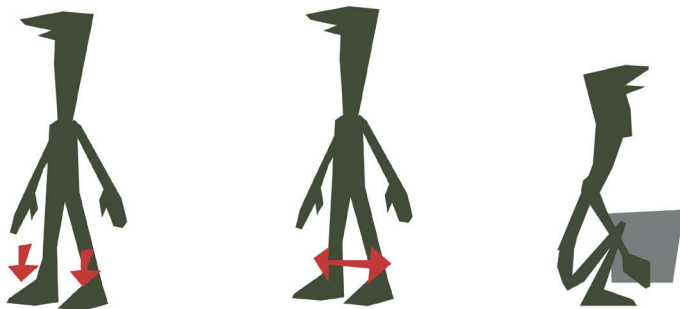
- Ekipoak egokiro isolatuak daudela eta arrisku eremuak ongi adieraziak daudela egiaztatu ezazu.
- CE, markaketa duten banakako babes ekipo egokiak (erradiazioaren aurkako jantziak) ez badauzkazu ez sartu esposizio eremuan.
- Arrisku honen eraginpean denbora luzez baldin bazaude, aldi behingo azterketa medikoak egin itzazu osasun zaintza programaren barruan.
- Gogoratu hondakinak era egokian kontrolatu eta kudeatu behar dituzula.

Ergonomia arriskuak

Arrisku ergonomikoak egiten diren gorputz jarrera eta mugimenduekin erlazionatuta daude. Kontuan izan ezazu zama astunak nola altxa behar diren eta gihar tentsioa ekiditeko zein neurri ezarri behar diren. Ez egin gorputzarekin mugimendu bortitz ez beharturik eta sarritan txandakatu edo aldatu eginkizuna.

ZAMEN ESKU-MANEIUA

- Zama astunen maneiua ekidin ezazu (gizonezkoen kasuan 25kg baina gehiago eta emakumeen kasuan 15kg baina gehiago).
- Zamak baliabide osagarrien bitartez (eskorgak, transpaleta) edo beste pertsonen laguntzaz maneiatu.
- Gorputza biratzea ekidin zamak maneiatzean.
- Maneiatu beharreko objektuak belauen eta sorbalden artean kokatu.
- Zamen maneiua eskuz egitean honako jarraibideak kontuan izan itzazu:



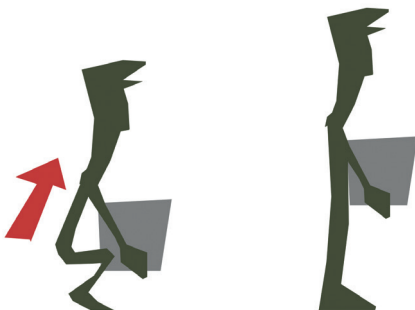
JARRAIBIDEAK

1ª Oinak irmoki jarri.

2ª Oinak zertxobait banandu.

3ª Aldaka eta belauak tolestu zama hartzeko.

-
-
- 4º Bizkarra zuzen duzula,
zama altxa.*
- 5º Zama gorputzetik ahal
bezain gertuen mantendu.*



INDAR ETA MUGIMENDU ERREPIKAKORRAK

- Gorputz jarrera behartuak eta gainkargak ekiditeko diseinu egokia duten lanabesak erabili (kirtenak, luzagarriak, altuera erregulagarria duten eserlekuak).
- Lanean gorputz jarrera aldaketak eta atsedenak egin, eginkizuna aldatuz ahal bada.
- Erramintak eta lanabesak eskuragarri izan.

ZUTIKAKO LANA

- Gihar tentsioa gutxitzeko, hanka bat objektu edo oin-euskarri baten gainean mantendu.
- Zehaztasuna behar duten lanak egitean lan-planoa ukalondoan altueran jarri.
- Gorputza tente eta gorputz-enborra zuzen mantendu.
- Ez iraun denbora gehiegi gorputz-jarrera berdinean, alda ezazu eta muskuluen luzatze mugimendu leunak egin.

Arrisku psikosozialak

Lan denboraren banaketa, etenaldi eta atsedanak, lan-karga maila, eginbeharren ezagutzak, ziurgabetasuna edo ondoez psikologikoa, eginbeharraren gauzatze denboren presioa, autonomia maila, egindako lanaren aitorpena edo bizitza familiarra, pertsonala eta laneko bizitza adosteko erraztasuna dira kontuan izan beharko diren baldintzetako batzuk. Hurrengoak bezalako arrisku psikosozialak sor ditzakete:

- Estresa
- Burnout-a
- Laneko jazarpen psikologikoa (LJP)
- Biolentzia:
 - Sexu-jazarpena
 - Jazarpen diskriminatzailea
 - Kanpo-biolentzia okupazionala (KBO)

Lan baldintzen ebaluazio eta balorazio batek arrisku psikosozialen agerpena ekidin dezaketen prebentziorako neurrien ezarpena ekar dezake.

- Denbora eta eginbeharrak era ordenatu batean planifikatu, eta saia zaitetz berau hertsiki betetzen.
- Lanpostuan lortu beharreko helburuak ez badituzu argi, zure arduradunarekin hitz egin ezazu beste helburu zehatzago batzuetara bideratu zaitzan. Honek eginbeharrak planifikatzen, helburuak erdiesten eta lanean promozioak edo balorazioak lortzen lagunduko ditu.
- Zure betebeharrak egiteko informazioa edota formakuntza behar duzula uste baduzu, eska ezazu.
- Lankideekin erlazionatu eta berauengan babestu zaitetz, lanpostuan estres egoera edo egoera deserosoa eragiten dizun edo kezkatzen zaituen edozein gairi buruz hitz egiten, berau, zure arduradunak, bezero batek edo lankide batek sortu badu ere. Egoera muturrera iritsi delaz ohartu bazara batez ere (jazarpena edo biolentzia).
- Ez luzatu lanaldia sarritan eta ezin bada ekidin, saia zaitetz deskantsu gehigarri batekin konpentsatzen, horrela, bizitza familiarra, pertsonala eta laneko bizitza adostu ahal izango dituzu.
- Lanaren monotonia ekiditeko, atsedenaldiak egin edo eginbeharra aldatu.




Arautegia

Arautegia

Hurrengo lerroetan laneko arriskuen prebentzioaz idatzitako arautegi orokor zein espezifikoa aurkezten da, zeina, eskuliburu honetan azaltzen den informazioaren osagarri gisa kontsultatu daitekeen

Arautegi orokorra

- 1995/31 Legea, azaroak 8koa, **Laneko Arriskuen Prebentzioari** buruzkoa. 1995/11/10eko 269 zenbakidun EAO.
- 1997/39 Errege Legea, urtarrilak 17koa, **Prebentzio Zerbitzuen Araudia** ontzat ematen duena. 1997/01/31eko 27 zenbakidun EAO.

Arautegi Espezifikoa

- 1997/485 Errege Legea, apirilak 14koa, **lantokian segurtasun eta osasun seinaleztapenen** gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/486 Errege Legea, apirilak 14koa, **lantokietan** segurtasun eta osasun kontuetan gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/487 Errege Legea, apirilak 14koa, langileengan arriskua, batez ere, bizkar-lunbarrengan, izan dezaketen **zamen esku-maneiuaren** segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/488 Errege Legea, apirilak 14koa, **datuen bistaratze-pantailekin** lan egitearen segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/664 Errege Legea, maiatzak 12koa, lanean **agente biologikoekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen babesari buruzkoa. 1997/05/24ko 124 zenbakidun EAO.
- 1997/665 Errege Legea, maiatzak 12koa, lanean **agente kantzerigenoekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen babesari buruzkoa. 1997/05/24ko 124 zenbakidun EAO.
- 1997/773 Errege Legea, maiatzak 30ekoa, **norberaren babeserako ekipamenduaren** langileen erabilpenari buruzko segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 1997/06/12ko 140 zenbakidun EAO.

- 1997/1215 Errege Dekretua, uztailak 18koa, **lantokiko tresneriaren** langileen erabilpenari buruzko segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 1997/08/07ko 188 zenbakidun EAO.
- 1997/1627 Errege Legea, urriak 24koa, **eraikuntza lanetan** segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 1997/10/25eko 256 zenbakidun EAO.
- 2001/374 Errege Legea, apirilak 6koa, lanean **agente kimikoen** arriskuaren aurrean langileen babes kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 2001/05/01eko 104 zenbakidun EAO.
- 2001/614 Errege Legea, ekainak 8koa, arrisku elektrikoaren aurrean langileen osasun eta segurtasun babesaren gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 2001/06/21ko 148 zenbakidun EAO.
- 2003/681 Errege Legea, ekainak 12koa, lantokian atmosfera lehergarrien arriskuekiko esposizioa duten langileen osasun eta segurtasun babesari buruzkoa. 2003/06/18ko 145 zenbakidun EAO.
- 2005/1311 Errege Legea, azaroak 4koa, **bibrazio mekanikoekiko** esposizioaren ondorio diren edo izan daitezkeen arriskuaren aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2005/11/05eko 265 zenbakidun EAO.
- 2006/286 Errege Legea, martxoak 10ekoa, lanean **zaratarekiko** esposizio arriskuaren aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2006/03/11ko 60 zenbakidun EAO.
- 2006/396 Errege Legea, martxoak 31koa, **amiantoarekiko** esposizio arriskua duten lanen segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 2006/04/11ko 86 zenbakidun EAO.
- 2010/486 Errege Legea, apirilak 23koa, **erradiazio optiko artifizialekiko** esposizio arriskuaren aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2010/04/24ko 99 zenbakidun EAO.
- 2016/299 Errege Legea, uztailak 22koa, **eremu magnetikoekiko** esposizio arriskuaren aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2016/07/29ko 182 zenbakidun EAO.

INSHTaren webgunean arautegi gehiago dago eskuragarri:

<http://www.insht.es>



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

