



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

**ZERBITZU SOZIOKULTURALAK ETA
KOMUNITATEAREKIKO ZERBITZUAK**



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 lehenetsunezko 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

Zerbitzu soziokulturalak eta komunitatearekiko zerbitzuak


Sektore honek desgaitu, gaixo kroniko, ume, heldu eta abarrentzat zuzenduak dauden jarduera teoriko-praktikoak planifikatzea du helburutzat, sozio-osasun arreta, integratze soziala, animazio soziokulturala, haur hezkuntza eta abar bezalako esparru ezberdinetan laguntzeko.

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

- Etxeko lanak
- Etxean edo instituzio sozialetan daudenen sozio-osasun arreta
- Hileta-zerbitzuak eta hilerrien mantentze-lanak
- Haur eta gazteen denbora libre hezigarriaren jardueren dinamizazioa
- Pertsona desgaituen lan-munduratzeara
- Ikastetxeetan hezkuntza behar bereziak dituen ikasleriaren arreta
- Pertsona gor-itsuen eta komunitatearen arteko bitartekotasuna
- Txakur-laguntzaileen irakaskuntza
- Liburutegi-zerbitzuen prestazioa


Eraginpean dauden langileak honakoak dira, besteak beste:

- Etxe-langileak
- Etxez etxeko laguntza laguntzailea
- Hilerriko langile edo ehorzlea
- Hezkuntza teknikari laguntzailea
- Aisialdi eta eskola-esparruko begiralea
- Integratzaile soziala
- Prebentzio eta lan-munduratzeari buruzko programen teknikariak
- Hezkuntza berezi hezitzailea
- Pertsona gor-itsuen bitartekari eta laguntzailea
- Xakur hezitzailea
- Liburutegiko teknikari laguntzailea



*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 Zerbitzu Soziokulturaletan eta komunitatearekiko zerbitzuetan

SEGURTASUN ARRISKUAK

Pertsonen erorketa arriskuak

- Maila bereko erorketak
- Maila ezberdineko erorketak
- Kolpe eta talka arriskuak
- Ebakitze arriskuak
- Arrisku elektrikoa
- Sute arriskua

AHOTS GALTZE ARRISKUA

HIGIENE ARRISKUAK

- Agente kimikoen kontaktua
- Agente biologikoekiko esposizioa

ERGONOMIA ARRISKUAK

Deserosotasun termikoa

- Arazo muskulu-eskeletikoak
- Zamen esku-maneiua
- Indar eta mugimendu errepikakorrak
- Datuen bistaratzen pantailen erabilera

ARRISKU PSIKOSOZIALAK



**Arrisku eta
Prebentzio Neurriak**

Segurtasun arriskuak

Erorketak gune-komunak igarotzean izan ohi dira. Zoru ez labaingarria duten oinetakoak erabiltzea garrantzitsua da.

MAILA BEREKO ERORKETAK

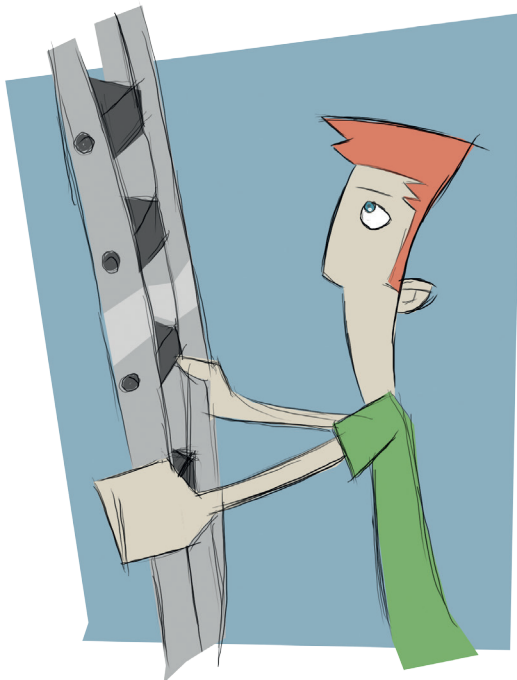
- Estropezuak ekiditeko, lantokia zabor, paper, hauts, isuri eta hondakinez garbi mantentzen ezazu.
- Likidoen isuri edo itokinak berehala garbitu.
- Lana amaitzean soberan dagoen materiala jaso eta lantokia garbitu.
- Kontu izan materiala alde batetik bestera garraiatzean ikusmena ez zailtzen.
- Ez lasterka egin, oinez ibili.
- Zoru ez labaingarria duten oinetako egokiak erabili.



MAILA EZBERDINEKO ERORKETA

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

- Esku-eskilarak erabiltzean, euskarri ez-labaingarriak dituela ziurta zaitetz eta kokapen angelu (gehienez 30°) eta erabilpen erari arreta jarri.
- Esku-eskilaretara kontu handiz igo beharra dago, berauen aurrean kokatuz eta bi eskuz helduz.
- Leku garaietara iristeko ez erabili egokiak ez diren aulki, mahai edo tiradera bezalako bitartekoak.



Segurtasun arriskuak

KOLPE ETA TALKA ARRISKUAK

Arreta berezia jarri armairu zein tiraderen ate irekiei eta ahal den neurrian ingurua garbi eta txukun mantendu.

- Igarobideak garbi eta argizatuta manten itzazu.
- Lantokia garbi eta txukun mantendu behar da.
- Ez itzazu irekita utzi armairu zein tiraderen atek



EBAKITZE ARRISKUA

Ez itzazu orratz edo beste gai ebakitzailleak maneiatu, edukiontzi egokietan utz itzazu berauen erabilera amaitzean eta lan bakoitzean beharrezkoak diren CE, markaketa duten banakako babes ekipoak erabili itzazu.

- Makinak fabrikatzailearen argibideak jarraituz erabili eta ez itzazu erraminta zorrotz edota ebakitzailleak eginda dauden erabilera ez den beste edozerretarako erabili.
- Lan bakoitzean beharrezkoak diren CE, markaketa duten banakako babes ekipoak erabili itzazu.
- Ez itzazu orratzak babesik gabe maneiatu eta hauen erabilera amaitzean edukiontzi egokietan utzi itzazu.

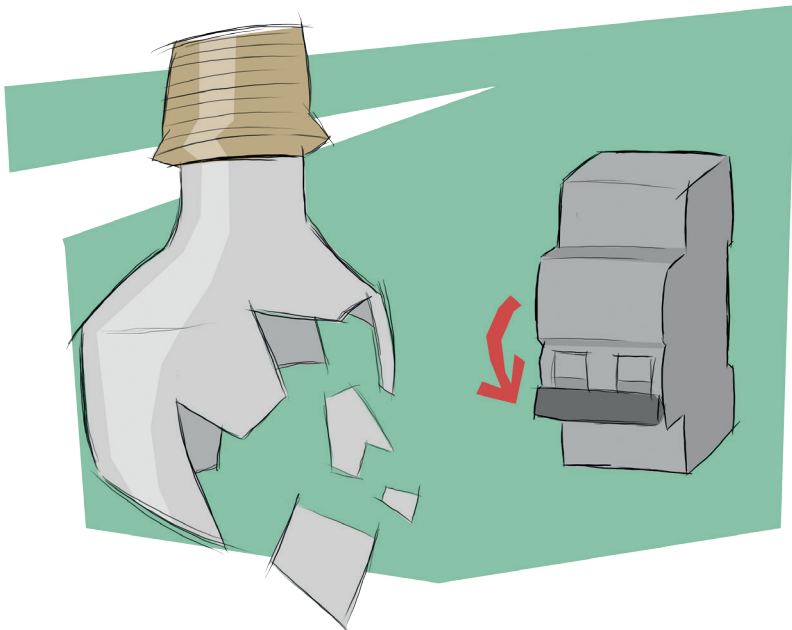


Segurtasun arriskuak

ARRISKU ELEKTRIKOA

Erabiltzen dituzun instalazio edo makina elektrikoetan txinparta edo arazoren baten zantzurik ikusi ezkeru gogora ezazu garrantzitsua dela berau jakinaraztea.

- Instalazio elektrikoan arazorik ikusi ezkeru berehala jakinarazi iezaiozu instalakuntzen arduradunari.
- Korronte entxufeetan lapurren erabilpena ekidin ezazu.
- Ez isuri likidorik korronte hargune, gailu edo kuadro elektrikoan ondoan.
- Ez erabili gailu elektrikorik esku bustiekin.



SUTE ARRISKUA

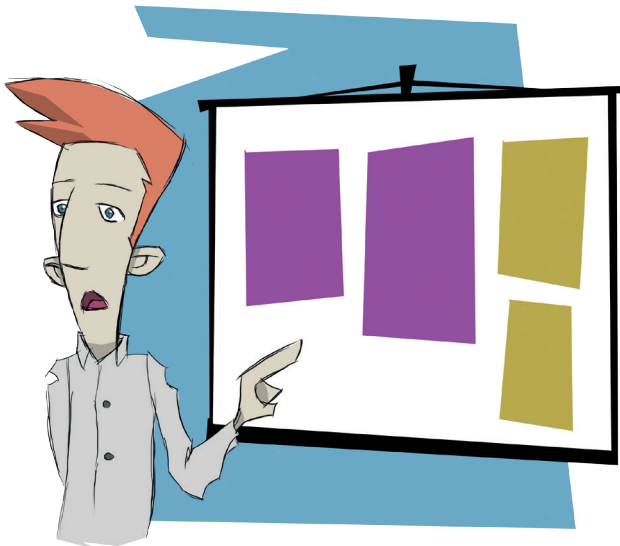
Edozein sute-hasiera ekiditeko urrundu itzazu bero edo sutze fokuetatik material sukoi eta erregaiak.

- Urrundu itzazu edozein bero edo sutze fokutik material sukoi eta erregaiak.
- Instalazioetan erretzea debekatua dago.
- 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.



Ahots galtze arriskua

- Fonazio mekanismoen trebakuntzak egin eta ariketen bitartez zuzendu. Esfortzurik eragiten ez dizun ahots-erritmoa erabili, haririk gabeko mikrofono txiki batekin ere.
- Egin itzazu atsedenaldi txikiak ahots-kordek deskantsa dezaten.
- Hitz egin beharreko pertsonengana gerturatu zaitez.
- Aire korronteak eta tenperatura aldaketa bortitzak ekidin.
- Lokaleko hezetasunaren kontrolak egin.



Higiene arriskuak

AGENTE KIMIKOEKIN KONTAKTUA

Agente kimiko arriskutsuen kontaktua ekidin eta ezinezkoa bada banakako babes ekipoa erabil itzazu produktuen erabilpen argibideak jarraituz.

- Produktuen bilketa lekua errespetatu ezazu eta ondo itxita utzi itzazu.
- Azalarekin kontaktua ekidin tresna egokiak erabiliz.
- Izan eta erabili itzazu CE markaketa duten banakako babes-ekipoak, berauen erabilera argibideak eta produktuen segurtasun datuen fitxan azaltzen diren aginduen arabera.
- Garbigarrien azalaren kontaktu errepikakorrak ekidin.

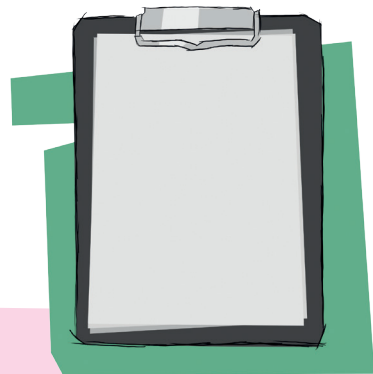


Higiene arriskuak

Agente biologikoeikiko esposizioa da aurki dezakezun arrisku garrantzitsuena. Eskularruak erabili itzazu eta era egokian garbitu sortutako zipriztinak.

AGENTE BIOLOGIKOEKIKO ESPOSIZIOA

- Garbitasun pertsonal maila handia mantendu.
- Gaixoaren arrisku infekzio-kutsakorrei buruzko gutxieneko informazioa izan.
- Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun Ministerioak osasun-pertsonalarentzat argitaratutako Biosegurtasun Gidaliburuan azaltzen diren Neurri Unibertsalak jarrai itzazu uneoro.



ODOLA ETA BESTE FLUIDO BIOLOGIKOAK

- En las tareas que puedan implicar contacto con Odola bezalako fluido biologikoeikin kontaktua izan daitekeen lanetan, eskularruak erabili.
- Balizko zipriztinak ur eta xaboiak garbitu..
- Fluido biologikoen kontaktu arriskua dagoen komun, osasun-gela eta abar bezalako lekuetan ez jan ezta edan.

• ZONOSIA

- Animalien edota berauen produktu kutsatuen kontaktua ekidin.
- Kutsatutako eremuen desinfekzioa egin.
- Higiene pertsonal handia mantendu.
- Aireztapen egokia mantendu.

INTSEKTUEN ETA BESTE ANIMALIEN ZIZTADAK

- Intsektuek ohatzeak izan ditzaketen lekuak ekidin itzazu.
- Uxagarriak erabil itzazu, beti ere, ezartze eta maiztasun aholkuak jarraituz.
- Ez itzazu usain gozoko kolonia zein lurrindun xaboiak erabili.



ANIMALIEN HOZKA

- Lan egin beharreko txakurraren jarreraz informatu zaitez.
- Animaliarekin jokaera arduratsua izan.
- Zure lana eremu egokian eta distraziorik gabe egin.

Ergonomia arriskuak

DESEROSOTASUN TERMIKOA

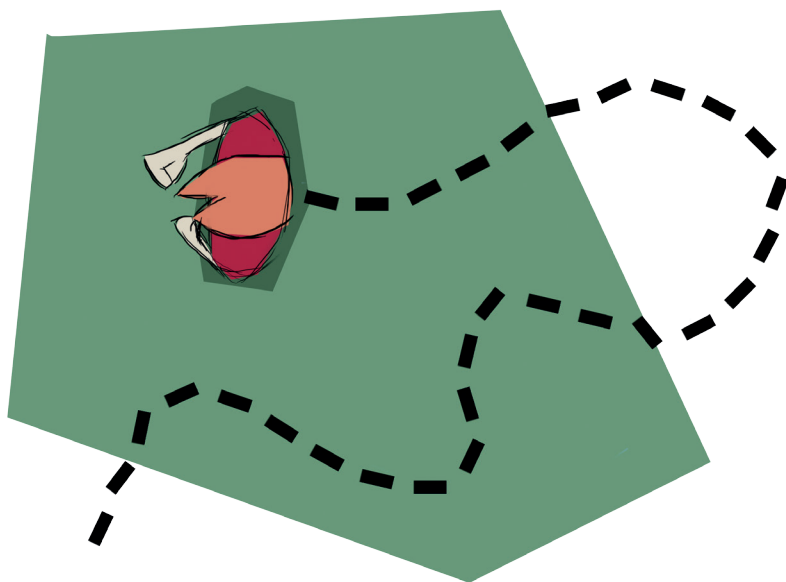
- Lantokiaren aireztapen egokia mantendu era natural edo behartuan.
- Beharrezkoa bada aire egokitua piztu.
- Deshidratazioa ekiditeko ura eta edari isotonikoak sarritan edan.
- Lan-arropa eroso eta transpiragarria erabili, adibidez kotoiezkoa.



Arrisku asko duen jardueretako bat gaixoen mobilizazioa da, gogoratu formakuntza egokia jaso behar duzula, arazo muskulu-eskeletikoak izan baititzakezu. Gorputzarekin mugimendu bortitz eta behartuak ekidin eta eginbeharra sarritan aldatu.

ARAZO MUSKULU-ESKELETIKO

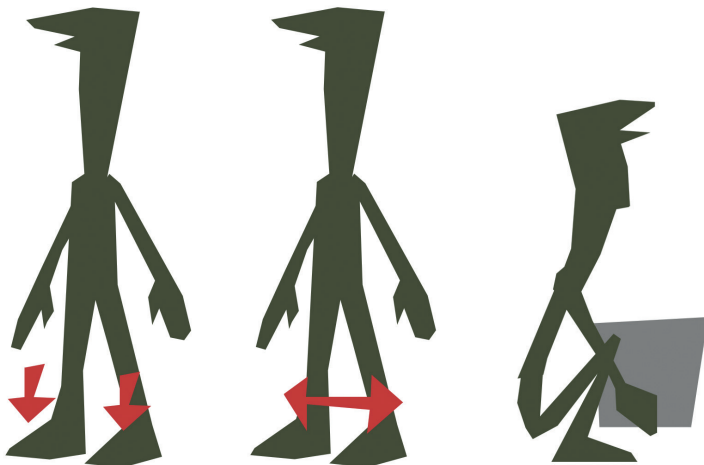
- Bizkarrezurraren deformazioa ekiditeko gorputza tente mantendu ezazu eta gorputzaren aurrera zein alboetarako bira eta inklinazioa ekidin.
- Gorputz-jarrera sarritan aldatu nekea ekiditeko.



Ergonomia arriskuak

ZAMEN ESKU-MANEIUA

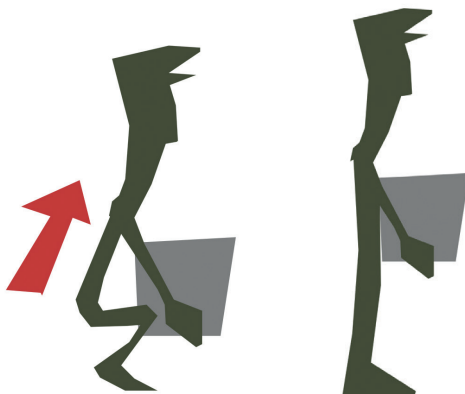
- Zama astunen maneia ekidin ezazu (gizonezkoen kasuan 25kg baina gehiago eta emakumeen kasuan 15kg baina gehiago).
- Zamak baliabide osagarrien bitartez (eskorgak, transpaleta) edo beste pertsonen laguntzaz maneiatu.
- Gorputza biratzea ekidin zamak maneiatzean.
- Maneiatu beharreko objektuak belautzen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



JARRAIBIDEAK

- 1^º Oinak irmoki jarri.
- 2^º Oinak zertxobait banandu.
- 3^º Aldaka eta belautzak tolestu zama hartzeko.

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



MUGIKORTASUN MURRIZTUA DUTEN PERTSONEN MOBILIZAZIOA

- Ez itzazu mugikortasun murriztua duten pertsonak mobilizatu ez baduzu formakuntza egokia jaso, batez ere, ohetik aulkirako lekualdatzea eta luzetarako desplazamendua.
- Gurpildun aulkia, lekualdatze-garabia, arnesak eta abar bezalako ekipo laguntzaileak erabili itzazu.

Ergonomia arriskuak

INDAR ETA MUGIMENDU ERREPIKAKORRAK

- Denbora tarte bat eskaini lan-baliabideei, posizio eroso eta erabilgarriena aurkitzeko.
- Lanean gorputz jarrera aldaketak eta atsedanak egin, eginkizuna aldatuz ahal bada.
- Ezohiko esfortzua sor dezaketen gorputz jarrerak ekidin.

DATUEN BISTARATZEN PANTAIEN ERABILERA

Datuen bistaratzen pantailen eta beste gailu elektronikoen erabilerak neke bisuala sor dezake.

- Pantaila 40 bat zentimetrotara eta pantailaren goialdea begien altuerara kokatu.
- Eskumutur-euskarria erabili.
- Eskua arratoiaren gainean eta eskumuturra zuzen dituzula eta ukalondoa mahaiaren gainean 90°ko angelua osatzen ari dela lan egin.
- Dokumentu-euskarri bat erabili lan nagusia orrialdeak pasatzea denean.
- Aginteen bitartez distira eta kontrastea graduatu.

Arrisku psikosozialak

Lan denboraren banaketa, etenaldi eta atsedanak, lan-karga maila, eginbeharren ezagutzak, ziurgabetasuna, presioa edo ondoez psikologikoa, eginbeharraren gauzatze denboren presioa, autonomia maila, egindako lanaren aitortpena 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.

- Lanaren antolaketa on bat lortzen lagundu ezazu, baita lantegiko lan egoera hobetzen.
- Laneko jazarpen eta biolentziari aurre egiteko protokoloak ezagutu.
- Ez gehiegi luzatu ohiko lanaldia.
- Lanaren monotonia ekiditeko, atsedenaldiak egin edo eginbeharra aldatu.
- Zure eginbeharrak betetzeko beste langile bat beharrezkoa dela kontsideratu ezker zure arduradunari jakinarazi iezaiozu.
- Betebeharrak egiteko material edo antzekoren baten eskasia balitz zure arduradunari jakinarazi.

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** arriskuen 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 arriskuen 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 arriskuen aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2010/04/24ko 99 zenbakidun EAO.
- 2016/299 Errege Legea, uztailak 22koa, **eremu magnetikoekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2016/07/29ko 182 zenbakidun EAO.

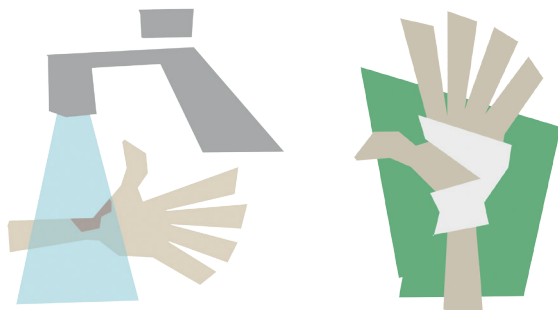
INSHTaren webgunean arautegi gehiago dago eskuragarri:

<http://www.insht.es>

Lehen sorospenak

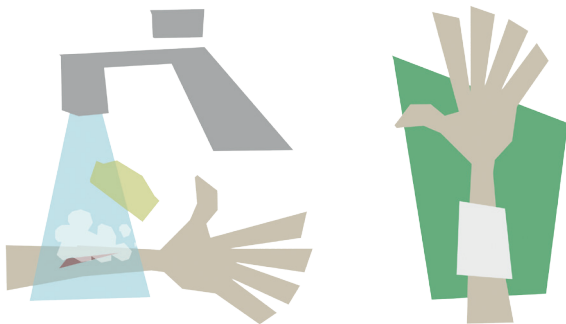
Erredurak:

- Erredura urperatu edo ur hotzaz garbitu.
- Gaza esteriliz estali.
- Atentzio medikoa bilatu.



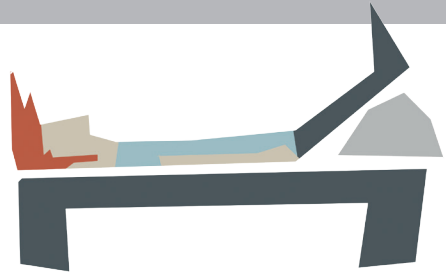
Zauriak:

- Zauria ur eta xaboiarekin garbitu.
- Ez eman pomadarik.
- Zauria gaza esteriliz estali (inoiz ez kotoiaz).



Zorabioak:

- Zauritua etzan eta hankak igo ieazakiozu bihotz maila gainetik.
- Aireztapen egokia dagoen leku batean egin ezazu eta arropa laxatu iezaiozu.



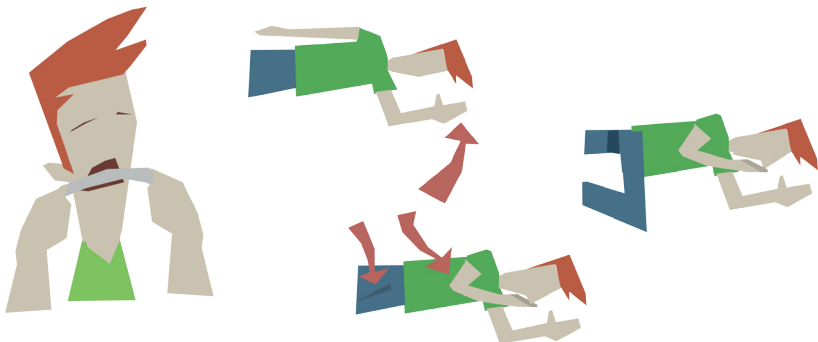
Kontusioak:

- Kolpearen eremuan izotza (inoiz ez zuzenean azalaren gainean, eskuoihal edo oihal bat jarri azalaren eta izotzaren artean) edo oihal hezeak ipini 15 minutuz.
- Ahal bada, kolpearen eremua altxa.



Konbultsioak:

- Kolpatu ezin den eta bere mugimenduak ekiditen ez dituzun une batean kokatu zauritua.
- Segurtasuneko albo-posizioan kokatu ezazu.





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

