

MANUAL BASICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



INDICE

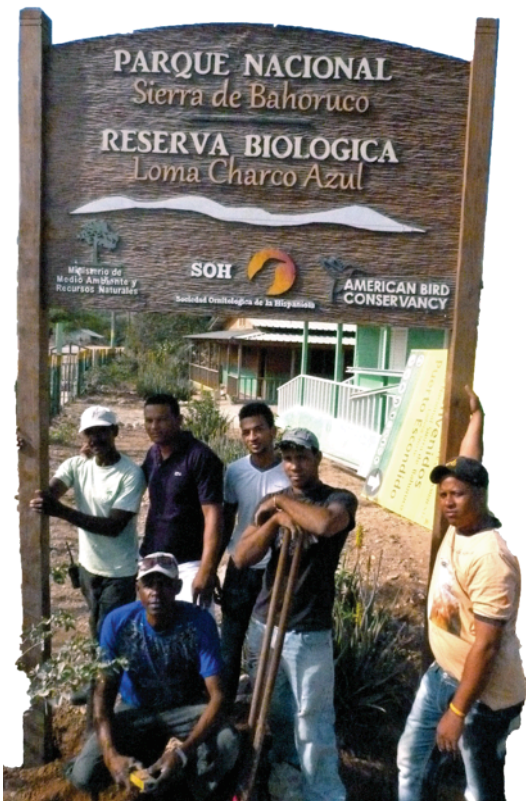
Declaración de intenciones	5
Definiciones	6
Causas de los accidentes	7
Derechos y obligaciones	8
Seguridad	9
Emergencia	13

Declaración de Intenciones

Para lograr un efectivo desarrollo y alcanzar resultados de calidad en las diferentes actividades de conservación, es necesario que cada trabajador conozca e implemente ciertas normas básicas de seguridad. Basadas en la prevención, estas medidas son prioritarias para evitar los accidentes laborales y garantizar el bienestar de los empleados.

Muchas veces dejadas de lado, consideramos que estas directrices deben encontrarse al alcance de todos los trabajadores. Por ello, la Sociedad Ornitológica de la Hispaniola (SOH), pone a su disposición el presente manual de prevención de riesgos laborales ajustado a la realidad de los trabajos de construcción a realizarse para la implementación del Plan de Manejo del Parque Nacional Sierra de Bahoruco.

Este manual servirá como complemento a su formación laboral y permitirá identificar y modificar ciertos comportamientos laborales inseguros que podrían perjudicar su salud y la de sus compañeros.



Definiciones

Según el Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo (Decreto Núm. 522-06, del 17 de octubre de 2006), se entiende por:

Salud:

En relación con el trabajo, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, sino también los elementos físicos y mentales que afectan a la salud y están directamente relacionados con la seguridad y salud en el trabajo.

Prevención:

Son las actividades orientadas a eliminar o controlar los riesgos para evitar accidentes y/o enfermedades profesionales u ocupacionales.

Acción preventiva:

Es toda acción necesaria para eliminar o evitar las situaciones laborales que supongan una amenaza a la salud de los trabajadores o de terceros y que tiene como finalidad propiciar un ambiente laboral sano y seguro.

Condiciones Peligrosas:

Es la exposición al riesgo.

Accidente de Trabajo:

Es un acontecimiento no deseado, que causa daños a las personas, daños a la propiedad e interrupciones en el proceso.

Lugar de Trabajo:

Abarca todos los sitios donde los trabajadores deben permanecer o donde tienen que acudir por razón de su trabajo y que se hayan bajo el control directo o indirecto del empleador.

Actividad laboral:

Es aquélla que abarca todas las ramas de la actividad productiva y de servicios en las que hay trabajadores y empleadores.



Causas de los accidentes

Los accidentes no surgen por casualidad, sino que son consecuencia de una serie de eventos y causas encadenadas que acaban desembocando en un accidente.



Causas básicas

Factores personales

- Ausencia de formación e información
- Tratar de ahorrar tiempo o esfuerzo
- Falta de motivación
- Uso incorrecto de equipos y herramientas

Factores del trabajo

- Hábitos de trabajo incorrectos
- Uso incorrecto de equipos y herramientas



Causas inmediatas

Actos inseguros

- Realizar trabajos sin estar calificado
- Anular/Modificar los dispositivos de seguridad
- Utilizar herramientas en mal estado
- Condiciones inseguras
- Falta de orden y limpieza en el trabajo

Derechos y obligaciones

Derechos

Según el Capítulo III, Artículo 4, del Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo (Decreto Núm. 522-06, del 17 de octubre de 2006), son derechos de los trabajadores:

- Una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- A participar en el diseño, la adopción y el cumplimiento de las acciones preventivas. Dicha participación incluye la consulta acerca de la evaluación de riesgos y de la consiguiente planificación y organización de la acción preventiva, así como el acceso a la documentación correspondiente.
- A interrumpir su actividad laboral cuando la misma entraña un riesgo grave e inminente para su vida o su salud.

Obligaciones

Según el Artículo 5 del mismo reglamento, son obligaciones de los trabajadores:

- Los trabajadores están obligados a cumplir con los lineamientos de prevención establecidos por el empleador, sin perjuicio de las demás obligaciones previstas por las disposiciones legales que rigen la materia.
- Corresponde a cada trabajador dar cumplimiento a las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su seguridad y salud y la de otras personas que puedan resultar afectadas por su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones de conformidad con su capacitación y las instrucciones del empleador.
- Los trabajadores, de acuerdo a su capacitación y siguiendo las instrucciones del empleador, deberán en particular:
 - Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte u otros medios con los que desarrollen su actividad.
 - Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empleador, de acuerdo con las instrucciones recibidas de éste y el uso ordinario de los mismos.
 - Utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes y mantenerlos en buen estado de funcionamiento.
 - Informar de inmediato a su superior jerárquico directo sobre cualquier situación de la que tenga motivo razonable para creer que entraña un peligro inminente para su vida o salud.
 - Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente, con el fin de garantizar la seguridad y la salud en el trabajo.

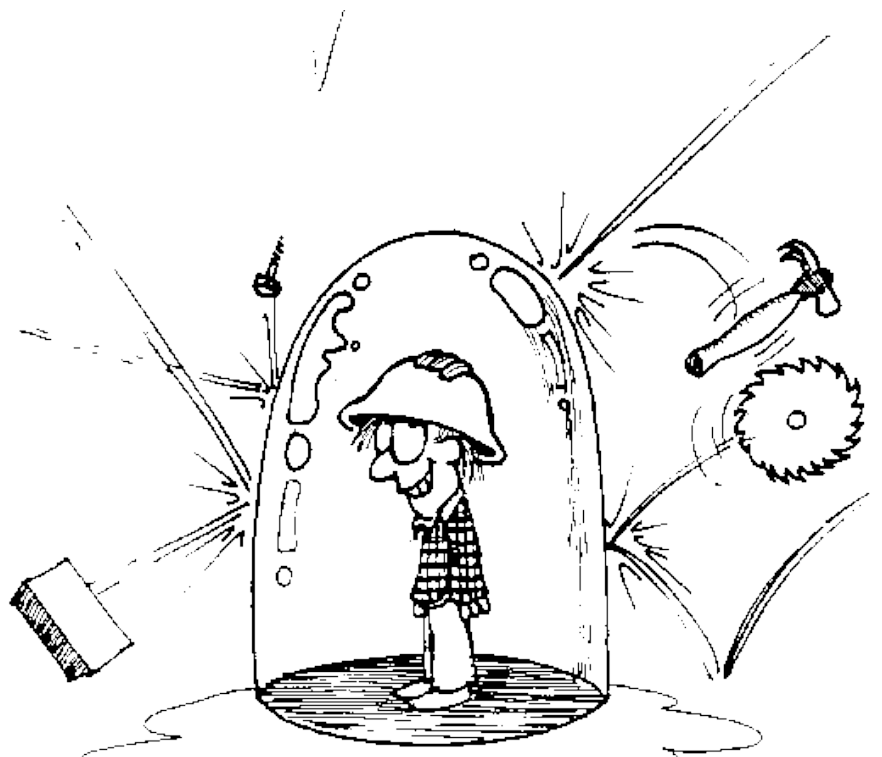
- Cooperar con el empleador para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras y que no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Velar, dentro de los límites razonables, por su propia seguridad y por la de las otras personas a quienes puedan afectar sus actos u omisiones en el trabajo.
- Observar los procedimientos de seguridad y salud en el trabajo

Seguridad

Orden y Limpieza

Es responsabilidad de los trabajadores mantener el área de trabajo en orden y limpia. Esto es absolutamente necesario para prevenir los accidentes.

- El área se mantendrá limpia y ordenada, evitando de esta manera tropiezos, golpes y resbalones.
- Se dejarán libres las zonas de paso de personas y vehículos.
- No se acumularán objetos en las zonas de paso, se almacenará cada cosa en un lugar adecuado.
- Los apilamientos de materiales serán estables y seguros, evitando que los objetos sobresalgan. Los materiales mal almacenados son peligrosos.
- Los pequeños materiales deberán acopiarse en contenedores adecuados, y no tenerlos desperdigados por la obra.



- Las herramientas de mano se mantendrán perfectamente almacenadas y ordenadas en lugares adecuados para ello.
- Los desperdicios, escombros, derrames y basuras se retirarán rápidamente. Se utilizarán las zonas o recipientes apropiados (sacos, contenedores, cubos de basura, etc.).
- Las tablas con clavo pueden provocar cortes y pinchazos si se dejan en el suelo.
- Al terminar cualquier operación habrá que dejar ordenada el área de trabajo.

Equipos de protección personal (EPP)

Son equipos que serán usados como medida complementaria de protección. Todo trabajador deberá:

- Conocer su correcto uso.
- Usarlos obligatoriamente donde y cuando sean necesarios.
- Mantenerlos en perfecto estado.
- Avisar al encargado si se deterioran.

En toda obra serán siempre de uso obligatorio los siguientes equipos:

Casco de seguridad

Protege la cabeza del trabajador en caso de caídas de objetos, golpes y proyecciones.



Gafas o lentes de seguridad

Protegen los ojos y la cara, respectivamente, contra impactos si se trabaja con herramientas que puedan proyectar partículas.



Guantes de seguridad

Protegen las manos y, según sea el tipo, lo harán contra impactos, cortes y pinchazos (en aquellos trabajos de manipulación de materiales y herramientas, como encofrados, chatarra, etc.), para evitar contactos con sustancias agresivas específicas (como, por ejemplo, cemento, cal, yeso, etc.).



Manipulación de cargas

En las diferentes actividades se realizan de manera muy usual trabajos en posturas forzadas, levantamiento y transporte de cargas, que si se hacen de forma incorrecta pueden provocar graves lesiones en músculos y huesos.

- Se evitará la manipulación manual usando siempre que sea posible medios mecánicos (carretillas, carros, etc.).
- En general, el peso máximo recomendado en trabajos de manipulación de cargas es de 25 kg.
- Las operaciones a realizar para un correcto levantamiento de cargas serán las siguientes:
 - Aproximarse a la carga.
 - Abrir las piernas y flexionar las rodillas.
 - Inclinar ligeramente la espalda hacia delante.
 - Recoger la carga lo más cerca posible del cuerpo y volver a la posición derecha.
 - No girar la espalda, es mejor girar el cuerpo entero.
- Si los objetos son de gran tamaño (cajas, láminas, tuberías, etc.) se solicitará ayuda a un compañero.
- Si es necesario transportar cargas, se realizará con la espalda recta y dando pasos cortos.
- Si se utilizan medios mecánicos (carros, carretillas, etc.) se empujarán en vez de tirar de ellos.



Manejo de herramientas manuales

El manejo de herramientas manuales es aparentemente sencillo, aunque hay que tener en cuenta una serie de normas:

- Deberán ser las apropiadas para cada trabajo.
- Se usarán adecuadamente (por ejemplo, no deben utilizarse los destornilladores como palancas, ni como cinceles o punzones).
- Se mantendrán en buen estado, realizando revisiones periódicas, vigilando que no tengan defectos ni estén desgastadas.
- Aquéllas que puedan cortar deberán disponer de protectores cuando se transporten o no se usen.
- Los mangos se mantendrán sujetos, limpios y secos para que no se resbalen cuando se usen.
- Después de su uso se guardarán en lugar seguro.
- Deberán conocerse sus peligros.

No guardarlas ni transportarlas en los bolsillos para evitar cortes al flexionar el cuerpo. Usar para ello cajas o bolsas.

Condiciones ambientales extremas

La mayor parte de los trabajos se ejecutan al aire libre, y por ello los trabajadores se encuentran expuestos a la intemperie, pudiendo contraer enfermedades producidas por las distintas inclemencias del tiempo (calor, frío, lluvia, viento, etc.). Para evitar esto se seguirán una serie de recomendaciones:

- Se llevará ropa adecuada según la temperatura ambiental (por ejemplo, equipos de abrigo contra el frío y trajes de agua contra la lluvia).
- En el caso del calor, se deberá ingerir agua con frecuencia para reponer las pérdidas por sudor, comer con moderación y no ingerir bebidas alcohólicas.
- Se disminuirá el tiempo de exposición, rotando al personal y estableciendo períodos de descanso.



Emergencia

Primeros auxilios

Se denomina Primeros auxilios a las técnicas que han de aplicarse sobre un accidentado en los instantes inmediatamente posteriores al accidente.

Activación del Sistema de Emergencia

Ante cualquier accidente se deberán recordar tres actuaciones claves antes de empezar a atender al accidentado: Proteger, avisar y socorrer, conocido como el método PAS.

Procedimiento:

Ante un accidentado, la actitud del socorrista es decisiva.

1. Conservar la calma.
2. Evitar aglomeraciones.
3. No dar de comer ni de beber.
4. No mover al herido.
5. Examinar al herido.
6. Tranquilizar al herido.
7. Mantener al herido caliente.
8. Avisar al personal sanitario.
9. Traslado adecuado.
10. No medicar.

Medidas preventivas

Ante los accidentes más frecuentes:

Fracturas

No desplazar ni mover al herido si se sospecha lesión de columna vertebral, cuello o cabeza. solicitar inmediatamente ayuda a personal sanitario. Mantener la cabeza del accidentado en el eje cuello-tronco. Para otras fracturas, inmovilizar la zona afectada.

Pulso y respiración

Aflojar cinturones y corbatas, desabrochar los botones del cuello. en cualquier caso,



procurar que el accidentado respire de forma cómoda. Si hay parálisis respiratoria o si el pulso ha desaparecido, practicar un masaje cardíaco, sólo en el caso de conocer su técnica, de no ser así abstenerse. En cualquier caso, procurar que el accidentado respire cómodamente.

Heridas

En heridas sangrantes, aplicar un vendaje compresivo y apretar sobre la herida. Realizar el traslado a un centro sanitario. Si va a curar heridas, lavarse muy bien las manos. Utilizar desinfectantes y apósitos. Utilizar guantes esterilizados.

Quemaduras

En quemaduras leves (salvo las eléctricas), la actuación se limita al lavado con agua fría durante unos minutos y su posterior revisión por el médico. No aplicar sobre la quemadura ninguna sustancia, cubrir con una gasa estéril. Para quemaduras más graves, llevar urgentemente al accidentado a un centro sanitario. Nunca quitar la ropa en la zona del cuerpo que se haya producido una quemadura.

Ojos

En accidentes leves la primera actuación debe ser el lavado ocular con agua abundante durante al menos 15 minutos y posteriormente acudir al médico; nunca han de frotarse los ojos. No echar colirio.