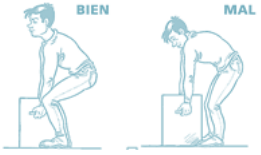
SOBREESFUERZOS

- Seguir las recomendaciones para una correcta manipulación manual de cargas.
- Mover las cargas pesadas con ayuda mecánica o de otras personas.
- Para levantar las cargas ejercer los músculos de las piernas, no de la espalda
- Evitar giros sujetando la carga
- Transportar la carga pegada al cuerpo
- Dejar la carga, evitando levantarla por encima de los hombros y la cabeza
- Adoptar posturas correctas de trabajo.
- Evitar en la medida de lo posible, la inclinación de la cabeza al realizar las diferentes tareas.



- Evitar hacer giros o movimientos laterales.
- Cambiar los movimientos bruscos y repentinos por movimientos rítmicos.
- Evitar los giros bruscos al colocar objetos.
- Utilizar los útiles y herramientas adecuados para evitar la adopción de posturas forzadas.

EXPOSICIÓN A GENTES FISICOS

- Utilización de cremas protectoras solares.
- Uso obligatorio de protectores auditivos cuando así lo requiera las herramientas y/o equipo a utilizar.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2024

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ

MAZ Área de Actividades Preventivas

La seguridad y la salud es tarea de todos

MAZ suma

LOGO

PREVENCION DE RIESGOS EN PEÓN ALBAÑIL

Área de Actividades Preventivas

INTRODUCCIÓN

Los trabajos de albañilería incluyen la construcción de nuevos edificios, reparación y mantenimiento de los ya existentes, cimentación, remodelación de pisos, columnas, albañales de vivienda, castillos, techos, etc.

CAÍDA A DISTINTO NIVEL

- Durante el montaje, utilización y desmontaje de andamios metálicos tubulares apoyados en el suelo, andamios colgados, …, con todos sus elementos según fabricante y disponiendo de accesos adecuados.
- El ascenso y descenso de los andamios se realizará de forma segura.
- Proteger todos los huecos existentes, eliminando el riesgo de caída a distinto nivel.
- Utilización de arnés de seguridad cuando exista el riesgo de caída a distinto nivel.

CAÍDA AL MISMO NIVEL

- Las zonas de trabajo se mantendrán libres de obstáculos y materiales depositados.
- Colocar todas las herramientas en los lugares indicados para ello.
- Apilar los materiales de forma segura y estable
- Utilizar calzado de seguridad homologado, con suela antideslizante.

CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME

- Colocación de redes para evitar la caída de objetos.
- No pasar por debajo de andamios ni escaleras.
- Utilizar casco y calzado de seguridad homologado, con suela antideslizante.

CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

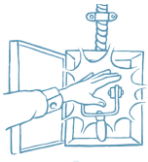
- Utilizar elementos de izados certificados y normalizados según la carga a soportar.
- Utilizar casco y calzado de seguridad homologado, con suela antideslizante.

GOLPES, CORTES Y ATRAPAMIENTOS

- Las herramientas manuales estarán correctamente diseñadas. Se utilizarán de forma correcta y para el uso para el cual fueron diseñados
- Las herramientas manuales deben conservarse en perfecto estado de limpieza y de conservación.
- Recoger clavos, aristas y cualquier objeto cortante.
- Las partes móviles de los equipos de trabajo deben estar protegidos mediante carcasas, mallas, …
- Los equipos deben ser empleados solo por personal autorizado.
- La hormigonera debe tener las poleas resguardadas y las sierras culares cubiertas.
- Utilizar guantes de protección.

PROYECCIÓN DE PARTÍCULAS. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES

- Utilizar los EPIs adecuados al trabajo a realizar.
- Prestar especial atención a los trabajos que se realicen con martillo hidráulico, en el corte de material cerámico, en el corte y/o lijado de madera y en la utilización de pinturas, aislantes, …
- Emplear máquinas de corte por vía húmeda o en zonas bien ventiladas.

CONTACTOS ELÉCTRICOS

- No manipular cables o enchufes con las manos mojadas.
- Utilizar dispositivos reglamentarios para realizar tomas de corriente.
- Evitar el uso de los equipos de trabajo si están averiados o deteriorados
- Recoger las herramientas alejándolas de charcos y zonas de intemperie.
- No manipular el cuadro eléctrico de obra, ni eliminar protecciones, ni puentear diferenciales.
- Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico se tienen que revisar los cables y las conexiones.