



**TEMA 3:
LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS
LABORALES.**

TEMA 3



La prevención de los riesgos laborales

COMPETENCIAS

Conocer cuáles son los riesgos que puedes encontrar en tu trabajo, como prevenirlos, y como mantener una buena salud en tu trabajo.

OBJETIVOS

- Conocer cuales son los riesgos relacionados con el trabajo
- Conocer cómo prevenir esos riesgos
- Saber cómo mantener la salud y la seguridad en el trabajo

CONTENIDOS

- Derecho a la protección de los trabajadores
- Obligaciones de seguridad
- Sanciones por no cumplir las normas de seguridad
- Las condiciones de trabajo
- Prevenir las caídas
- Prevenir accidentes con máquinas
- Prevenir cortes y pinchazos
- Cómo coger y mover paquetes grandes
- Cómo trabajar con ordenadores
- Qué hacer si hay una emergencia

Introducción.

La Universidad de Salamanca protege la seguridad y salud de sus trabajadores con planes de prevención.

Estos planes de prevención son normas para hacer el trabajo de forma segura.

Estas normas cumplen con la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

La Universidad de Salamanca tiene un servicio de prevención de riesgos laborales.

Este servicio está formado por profesionales que hacen los planes de prevención y vigilan la seguridad y salud de sus trabajadores.

En este tema también aprenderás que:

- Las condiciones de trabajo deben ser seguras y cómodas.
- Hay que cumplir las normas de prevención de riesgos laborales.
- Debes mantener el orden para evitar caídas.
- Para usar las máquinas con seguridad, sigue las indicaciones de cómo se usan.
- Debes tener cuidado al usar objetos que pinchan o cortan. Guárdalos bien cuando acabes.
- Para coger cosas grandes, debes pedir ayuda o usa una carretilla.
- Debes agacharte y dobla las rodillas para coger peso del suelo.
- Cuando trabajas con el ordenador, debes cuidar la postura y la luz que te da.
- Si hay una emergencia como un fuego, debes salir del edificio, rápido, pero sin correr.
- Hay que seguir las indicaciones de las personas encargadas.

Derecho a la protección de los trabajadores

Los trabajadores tienen derecho a estar protegidos en su trabajo.

La Universidad de Salamanca es la encargada de proteger a sus trabajadores.

Los trabajadores tienen derecho a:

- Recibir información y ser preguntados sobre salud y seguridad.
- Recibir formación sobre prevención de riesgos laborales.
- Parar de trabajar cuando sea peligroso para su salud.

La Universidad deberá hacer todo lo necesario para proteger la salud y seguridad de sus trabajadores.

También deberá revisar que todo esté bien y ver en qué cosas puede mejorar. Esto se llama evaluación de riesgos.

La Universidad debe cumplir las normas sobre riesgos laborales.



Obligaciones de seguridad

El empleado debe preocuparse por su seguridad y salud en el trabajo y por la de las personas que trabajan con él o a las que pueda afectar su trabajo.

El trabajador debe:

- Usar bien las máquinas y herramientas en su trabajo.
- Usar bien los equipos de protección y los **dispositivos de seguridad**.
- Informar a su jefe si hay un riesgo para la seguridad y salud de las personas.
- Cumplir las normas de seguridad e higiene.

Dispositivos de seguridad: Es un aparato que hace más segura una máquina. Por ejemplo: un botón de parada de emergencia.

Si un empleado no cumple con estas normas tendrá una **falta disciplinaria**.

Falta disciplinaria: Una conducta que hace que la Administración no funcione bien. Por ejemplo: cuando un trabajador llega tarde o cuando falta al trabajo sin decirlo.



Sanciones por no cumplir las normas de seguridad



La Inspección de Trabajo y Seguridad Social es un organismo que vigila que se cumplan las normas de prevención de riesgos laborales en las empresas y administraciones.

La Inspección hace que se cumplan las normas y puede **sancionar** a las administraciones, empresas, y a los trabajadores que no las cumplen.

Sancionar: Castigar a alguien cuando no cumple una norma

Las empresas pueden ser sancionadas, por ejemplo, con multas o con el cierre del centro.

Cuando un trabajador no cumple con las normas de prevención de riesgos laborales puede ser sancionado o despedido.

Las condiciones de trabajo

El centro de trabajo es el lugar donde hacemos nuestras tareas todos los días.

Las condiciones de trabajo son las características del entorno en el que trabajamos.

Las condiciones deben hacer que estemos seguros y cómodos.

Por ejemplo, para tener buenas condiciones de trabajo es importante que haya la luz y la temperatura adecuadas.

LA SALUD LABORAL CONDICIONES DE TRABAJO Y SEGURIDAD

Cuanto más agradable sea el centro de trabajo mejor realizaremos nuestra tarea.



Todos los trabajadores y las trabajadoras deben cumplir las normas de prevención de riesgos laborales.

Prevención de riesgos laborales

Intentar evitar un daño en el trabajo.



Por ejemplo:

Si trabajas en jardinería, previenes riesgos laborales cuando usas los guantes para protegerte.

Así evitas hacerte heridas en las manos mientras trabajas.

Todos los trabajadores y las trabajadoras deben colaborar para que las condiciones de trabajo sean seguras y sanas.

Prevenir las caídas

Consejos para evitar tropezar o caerte con los muebles:

- Mantén archivadores, armarios y cajones cerrados cuando no los estemos usando.
- Avisa al jefe o a algún compañero si un armario o estantería se mueve y se puede caer.
- Mantén el orden y la limpieza del lugar de trabajo.
- No te subas nunca a sillas, mesas o papeleras para usarlas como escalera.



Consejos para evitar tropezar con los cables en el suelo:

- Hay que evitar que haya cables en las zonas por las que caminamos.



Consejos para evitar escurrirse en suelos húmedos:

- Respeta la señal que avisa
- de que el suelo está mojado y nos podemos resbalar.
- Si se cae algún líquido al suelo, avisa para que lo limpien.



Consejos para evitar caerte por las escaleras:

- No corras por las escaleras.
- Cuando uses las escaleras, agárrate a la barandilla.



Prevenir accidentes con máquinas

Consejos para usar las máquinas:

- Respetar las instrucciones de uso.
- La luz de la fotocopidora te puede hacer daño en los ojos.
- Cerrar siempre la tapa de la fotocopidora.
- No meter la mano en los huecos de las máquinas donde haya partes que se mueven.
- No poner vasos encima o cerca de los aparatos eléctricos como el ordenador, las impresoras o las fotocopadoras. Así evitas que se puedan caer, mojar y estropear los aparatos. Mantén archivadores, armarios y cajones cerrados cuando no los estemos usando.



Prevenir cortes y pinchazos

Consejos para evitar cortes y pinchazos:

- Ten cuidado con las tijeras.
- Guarda las tijeras en un lugar seguro.
- No tires a la papelera objetos que puedan cortar como cristales rotos.



Cómo coger y mover paquetes grandes

Consejos para coger paquetes o cosas grandes:

- Si pesa mucho o es muy grande, pide ayuda a algún compañero o usa una carretilla.



Si tienes que coger el peso del suelo:

1. Primero agáchate. Mantén la espalda recta.
2. Dobla las rodillas para coger la caja.
3. Pega la caja al cuerpo y levántate haciendo fuerza con las piernas.



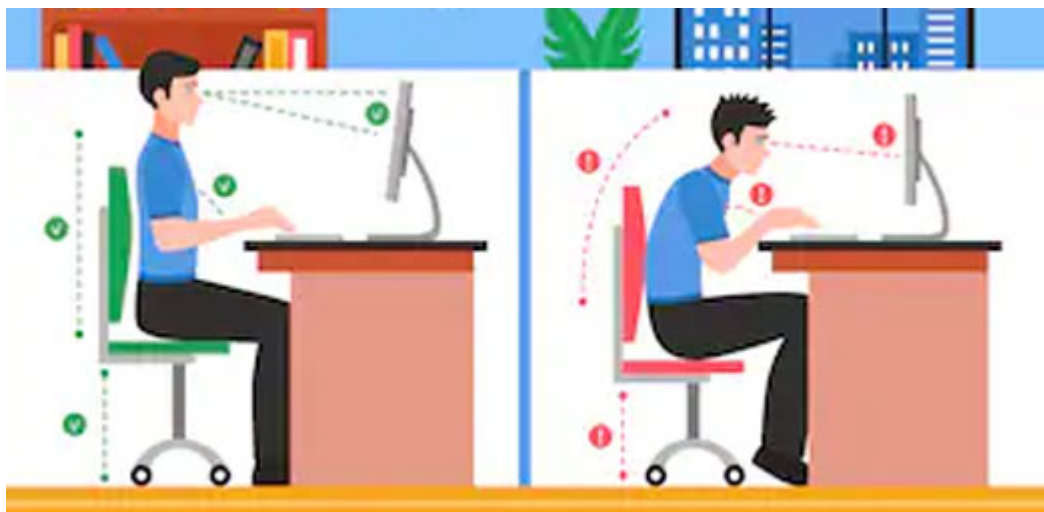
Para mover paquetes o cosas grandes:

- Mantén la espalda recta.
- Ponte la caja pegado al cuerpo.
- Coge la caja con las palmas de la mano hacia arriba.
- No gires el cuerpo cuando lleves una caja grande.

Cómo trabajar con ordenadores

Consejos para evitar riesgos laborales cuando trabajas con el ordenador:

- Tu silla no debe estar ni muy alta ni muy baja. Para regular la altura de la silla, piensa que tus codos deben quedar a la altura de la mesa.
- La espalda hay que apoyarla en el respaldo de la silla.
- No debes inclinarte hacia delante para llegar al ordenador.
- Tu cabeza debe estar de frente a la pantalla del ordenador.
- Hay que evitar que la luz te dé directamente en la pantalla del ordenador.
- No te sientes mirando de frente a las ventanas para evitar que te dé la luz del sol en los ojos.
- La mesa de trabajo debe estar siempre limpia y ordenada.



Qué hacer si hay una emergencia

Consejos para actuar si hay una emergencia como un fuego.

Si suena la alarma que avisa de una emergencia en el edificio:

- Sal del edificio rápido, pero sin correr.
- No uses nunca los ascensores, pueden pararse y quedarte atrapado.
- Sigue las indicaciones de los compañeros encargados de ayudar para salir de forma segura.
- Muchas veces, estas personas llevan un chaleco amarillo.
- Las salidas seguras tienen un cartel verde en el que pone SALIDA o SALIDA DE EMERGENCIA.
- Para llegar a la salida segura, sigue las flechas de las señales verdes colocadas en los pasillos y escaleras.

