



## INFORMACIÓ PREVENTIVA CATEGORIA PROFESSIONAL: OFICIAL 1ª I 2ª MANTENIMENT

### DESCRIPCIÓ DEL LLOC DE TREBALL

Són els treballadors o treballadores que, en possessió del títol de graduat de secundària, del títol del corresponent cicle formatiu de grua mitjà o del títol equivalent, o de la formació laboral equivalent, fan funcions pròpies d'un ofici amb un grau de perfeccionament que els permet dur a terme tant treballs generals com també els que suposen coneixements especials, amb cura i destresa, amb un rendiment òptim, amb una màxima economia de material i se'n responsabilitzen de l'execució.

Aquesta categoria pot tenir especialitats en funció de les tasques específiques corresponents a alguna de les activitats o oficis que es duen a terme i la denominació de cada especialitat es referirà a un ofici concret com ara: picapedrer/a, electricista, mecànic/a, fuster/a, jardiner/a, lampista, mestre/a d'aixa, veler/a, pintor/a, soldador/a, xapista, mecànic/a calefactor/a, sondista prospector/a, manteniment i conservació d'edificis i instal·lacions, etc... amb els termes descrits en la definició genèrica de funcions.

L'art. 14 de la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals, i la Llei 54/2003, de reforma de la Llei 31/1995, obliga l'Administració de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears a **garantir la seguretat i la salut dels treballadors** públics al seu servei en tots els aspectes relacionats amb el treball.

Per aconseguir aquest objectiu serà necessària la realització de **l'avaluació de riscos laborals** per centre de feina i dels llocs de treball que hi estan adscrits. També que els treballadors de l'Administració es comprometin a dur a terme les accions i a prendre les mesures que puguin afectar de manera positiva la seva salut laboral.

### RISCS DEL LLOC DE FEINA

#### Sobreesforços i postures forçades

Caigudes de persones a distint nivell i al mateix nivell

Cops o talls i encloses amb elements de màquines

Contacte elèctrics directes i indirectes

Projecció de partícules als ulls

Cremades per contacte

Exposició a substàncies càustiques o corrosives

#### Exposició a contaminants químics

Atropellaments o cops amb vehicles

Exposició a substàncies nocives (fums, vapors, pols)

Exposició a agents físics (vibracions, soroll, radiacions)

Risc d'incendi i explosió

Condicions ambientals desfavorables

**Com eliminarem o reduïrem aquests riscos?** D'una banda, amb les mesures preventives proposades en l'avaluació de riscos laborals del centre de treball i, de l'altra, amb la col·laboració dels treballadors en l'aplicació d'aquestes mesures de prevenció.

### MESURES PREVENTIVES

Per **minimitzar aquests riscos**, cal que **els treballadors adoptin les mesures preventives** que es descriuen en aquesta fitxa per a cadascun dels riscos detectats, i que tinguin en compte tota la informació de les fitxes de recomanació següents, que hi ha en la pestanya de formació i informació de la pàgina web del Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Govern de les Illes Balears:

- [Fitxa de recomanació d'extintors](#)
- [Fitxa de recomanació d'incendis](#)
- [Fitxa de recomanació ordre i neteja](#)
- [Fitxa de recomanació de la manipulació manual de càrregues](#)
- [Fitxa de recomanació de seguretat viària](#)
- [Fitxa de recomanació escales de mà](#)
- [Fitxa de recomanació etiquetes dels productes químics](#)
- [Fitxa de recomanació de bastides i plataformes](#)
- [Fitxa de recomanació de Treballs a la intempèrie](#)
- [Fitxa de recomanació equips de protecció individual](#)
- [Fitxa de recomanació eines manuals](#)
- [Fitxa de recomanació senyalització de seguretat](#)

*Aquests riscos poden afectar a les treballadores en situació d'embaràs o part recent i als treballadors especialment sensibles a determinats riscos. Es per això necessari, que si et trobes en aquesta situació, et posis en contacte amb el Servei de Prevenció de Riscos Laborals.*



A part d'aquesta informació, el **Servei de Prevenció de Riscos Laborals de la CAIB** disposa d'un pla de formació anual de diversa temàtica relacionada amb la prevenció de riscos laborals que pot servir com a complement i el podeu trobar a la pestanya de **Formació i Informació** de la pàgina web.

### Mesures per prevenir sobreesforços i postures forçades

- Manipuleu les càrregues amb ajuda mecànica (carretons, maleta amb rodes,...) o amb ajuda de persones. Quan s'ha de manipular manualment, s'han d'adoptar una postura correcta: esquena recta i cames flexionades.
- No gireu mai la cintura per agafar un objecte i quan tingueu una càrrega a les mans, la columna sempre ha d'estar recta .
- Utilitzeu eines de treball amb un disseny adequat per evitar postures forçades i sobreesforços.
- Utilitzeu el carro o qualsevol ajuda mecànica per desplaçar càrregues pesades; heu d'evitar arrossegar les bosses i objectes pesants.
- L'apilament de bosses o caixes no ha de superar mai l'alçada dels braços.
- Feis canvis de postures i descansos en aquelles tasques que impliquen una sobrecàrrega postural.
- També hi ha la possibilitat d'alternar tasques de càrrega postural elevada amb tasques de baixa càrrega postural. (vegeu fitxa de recomanació de *manipulació manual de càrregues*.)

### Mesures per prevenir caigudes a distint nivell

- A les escales fixes no circuleu amb presses i extremau les precaucions (per exemple, inspeccionau l'estat de la superfície dels esglaons: si està mullada o si és relliscosa, utilitzau els passamans,...)
- Si hi ha alguna situació potencialment perillosa, comunicar-la immediatament al cap.
- No substituïu les escales per altres elements com ara cadires, caixes, etc..
- Feu ús de les escales de mà amb suports antilliscants i un angle de col·locació correcte (75°).
- Les escales de tisores han de tenir un sistema que eviti que s'obrin (cadena o similar). Us hi podeu mai "a cavall".
- Si feu treballs en altells o zones elevades heu de comprovar que hi ha baranes amb llisó intermedi i entornpeus.
- L'ascens, descens i el treball amb l'escala de mà sempre s'han de fer de cara a la feina que s'ha de fer, mai d'esquena.
- No les utilitzeu simultàniament dos treballadors (vegeu la fitxa de recomanació "Esgaons de mà").
- Munteu correctament les bastides i cal que disposin de marcat CE.
- Si els equips de protecció col·lectiva no són suficients, utilitzeu EPI's: cinturons, arnès, cordes d'amarratge.
- Efectueu les operacions de manteniment sempre amb la màquina aturada i adequadament enclavada, per personal autoritzat.
- Abans de utilitzar-les i per mantenir-les s'han de consultar el manual d'instruccions.

### Mesures per prevenir caigudes al mateix nivell

- Les zones de pas i les sortides haurien de mantenir-se sempre degudament buides i convenientment senyalitzades.
- Netejau ràpidament qualssevol abocament o vessament que s'hi faci.
- Comprovau l'estat del sòl en l'interior dels edificis: si està mullat, si és relliscós, si hi ha escales,...
- Evitau córrer pel centre de treball.
- Feis ús de calçat còmode, que subjecti el taló i amb sola antilliscant.
- Ordeneu les eines i els materials en les seves caixes.

### Mesures per prevenir la projecció de partícules als ulls

- Les màquines d'accionament per abrasió haurien d'estar dotades de cobertura protectora.
- Utilitzeu equips de protecció individual amb marcat CE.



### Mesures per prevenir cops, talls i encloses amb màquines

- Les prestatgeries han d'estar fixades a la paret o una amb l'altra.
- No ompliu excessivament els calaixos superiors dels arxivadors, ni s'ha d'obrir més d'un calaix al mateix temps.
- No carregueu en excés armaris o prestatgeries, ni col·loqueu objectes pesats en la part superior.
- Entre llocs de treball hi ha d'haver una distància suficient per accedir-hi fàcilment.
- No retireu ni anul·leu la protecció dels equips de treball (guillotina manual).
- Llegiu el manual d'instruccions de les màquines abans d'utilitzar-les.
- Utilitzau els equips i les eines exclusivament en la forma i per a la tasca que han estat concebuts (tissores, cúter, etc..)
- Desau els objectes punxants o tallants després de fer-los servir.
- Les màquines i eines han de tenir el certificat CE.
- Comproveu que les màquines amb parts tallants disposen de resguards per evitar que les mans accedeixin a la zona de perill.
- No manipuleu els resguards de les màquines.
- Les màquines només seran utilitzades per personal designat per l'empresa i amb una formació i informació dels seus riscos.

### Mesures per prevenir contactes elèctrics i encloses amb elements de màquines

- Comuniqueu al servei de manteniment de qualsevol anomalia observada en la instal·lació elèctrica, i no manipular-la.
- No manipuleu la instal·lació, cables, endolls, etc. que es trobin accidentalment mullats o si teniu les mans o els peus humits.
- No utilitzeu equips elèctrics ni cables o endolls que no es trobin en bon estat.
- Eviteu que hagi cables pel sòl, principalment en les zones humides o mullades.
- No efectueu preses de corrent directament en els cables nus.
- Per desendollar no heu d'estirar el cable, sinó la base.
- Feu inspeccions visuals dels equips i eines abans d'emprar-los i després d'una modificació, reparació, accident o incident, així com del seu comportament elèctric.
- Seguiu en tot moment les instruccions del fabricant en l'ús, manteniment, conservació i reparació d'eines i equips de treball elèctrics
- Comproveu que les característiques elèctriques són adequades al treball (atmosfera explosives, humides, risc d'incendi, etc..)
- Utilitzeu escales que siguin aïllants en totes les seves parts.
- Utilitzeu els equips i les eines per a la finalitat que indica el fabricant.

### Mesures per prevenir incendis i explosions

- Manteniu el lloc de treball net i ordenat
- No sobrecarregueu els endolls; no connecteu diversos receptors de potència elevada en una sola presa.
- Heu de conèixer la ubicació dels extintors en el centre de treball i la manera d'emprar-los. Reviseu la situació i manteniment dels extintors d'incendis i que són adequats a la classe de foc.
- Cal que conegueu les sortides d'emergència i informeu de les deficiències detectades a la persona responsable (sortides d'emergència amb clau o obstaculitzades).
- Comuniqueu qualsevol anomalia que pugui originar un incendi. Manteniu buit l'accés als mitjans d'extinció contra incendis, a les sortides d'emergència i a les vies d'evacuació; tots han de ser visibles.
- Cal que conegueu les instruccions d'actuació en cas d'emergència o a qui adreçar-se en cas d'emergència.
- Disposeu només la quantitat necessària de materials inflamables i combustibles per al treball del dia; la resta ha d'estar en un magatzem o en locals independents aïllats i ventilats.
- No feu treballs elèctrics en tensió en emplaçaments amb atmosferes explosives.
- Controleu i eviteu la concentració de pólvores, resines i fibres en sus pensió mitjançant l'extracció localitzada.



### Mesures per prevenir atropellaments o cops amb vehicles

- Conduïu prudentment i respectau el Codi de circulació en els desplaçaments amb vehicle o motocicleta.
- Per evitar accidents de trànsit, controlau els factors següents: velocitat adequada, senyals de trànsit i bon manteniment del cotxe.
- Utilitzau l'armilla reflectora en baixar del cotxe. Quan camineu per la vorera, parau esment a l'entrada i sortida de vehicles dels garatges.
- Circulaeu sempre per la dreta, sense impedir la marxa de la resta de vianants.
- Quan hàgiu de travessar una calçada, abans de baixar de la vorera, mira a banda i banda per comprovar que tots els vehicles estan aturats.
- El treballador ha d'esforçar-se a dormir 8 hores diàries, no fer menjar copiosos abans de qualsevol viatge, fer aturades de 5 minuts cada 200 km o el que es el mateix, cada 2 hores aproximadament, mantenir una correcta ventilació en el cotxe, no posar molt alta la calefacció, no fumar, ja que distreu i pot augmentar la somnolència.
- S'haurà de revisar i mantenir el vehicle en bon estat: llums, frens, motors, etc.. (vegeu fitxa de recomanació "Seguretat Vial".)

### Mesures per prevenir l'exposició a contaminants químics

- Utilitzeu els productes químics d'acord amb les fitxes de seguretat proporcionades pel fabricant i empraueu els equips de protecció individual que s'hi indiquen (ulleres, mascareta, etc.)
- No emmagatzemeu productes químics en envasos diferents de l'original.
- Heu de llegir atentament les instruccions i fitxes de seguretat dels productes. Emmagatzemeu els productes en llocs adequats.
- Sol·liciteu les fitxes de dades de seguretat dels productes químics que utilitzau i seguïu-ne les indicacions.

### Mesures per prevenir el risc d'exposició a substàncies nocives (fums, vapors, pols, aerosols)

- Ventilació adequada del local, ja sigui natural o forçada.
- Cas que sigui necessari, instal·leu sistemes d'extracció localitzada en l'origen del focus.
- Manteniu els recipients dels productes tancats.
- Utilitzeu equips respiratoris de protecció individual, amb marcat CE, si nos fos possible o fos insuficient l'extracció localitzada.
- Consulteu les fitxes de dades de seguretat dels productes utilitzats.

### Mesures per prevenir el contacte amb substàncies càustiques o corrosives

- Utilitzeu ulleres de protecció quan feu ús de desgreixador o qualsevol altre producte corrosiu .
- En qualsevol cas s'han d'utilitzar les proteccions necessàries (guants , ulleres i mascareta) d'acord amb les etiquetes o fitxes de dades de seguretat del productes químics que empreu.
- Eviteu el contacte dels productes amb la pell i els ulls.
- Renteu-vos sempre les mans amb sabó quan acabeu la feina o quan hagueu manejat algun producte abans de menjar, beure i fumar.

### Mesures per prevenir l'exposició a agents físics (vibracions, soroll, radiacions)

- Teniu en compte el nivell de soroll a l'hora de comprar una màquina o un equip de treball.
- Efectueu el manteniment de la maquinària i dels equips de treball indicats pel fabricant.
- Aïlleu els centres d'emissió de soroll i tèrmicament les superfícies calentes dels equips.
- Intenteu soldar en llocs el més amplis possibles.
- Feu una vigilància periòdica de la salut. Utilitzeu els mitjans de protecció individual (protectors auditius,faixes antivibratòries,etc.) segons el risc i les indicacions del fabricant.



### Mesures per prevenir davant condicions mediambientals desfavorables

- Proporcioneu roba de protecció adequada.
- En treballs a l'exterior es recomana fer pauses periòdiques en funció de la climatologia ( en períodes calorosos en llocs ventilats i preferentment en l'ombra).

### Mesures per prevenir contactes tèrmics

- Separeu les zones de risc i senyalitzeu-les adequadament.
- Aïlleu tèrmicament els objectes i les eines amb anses, mànecs, etc.)
- Treballeu en espais el més amplis possible.
- Aïlleu tèrmicament les superfícies calentes.
- Instal·leu revestiment termoïllant en les canonades.
- Utilitzeu equips de protecció individual amb marcat CE en cas que manipuleu objectes o superfícies calentes.