

# Prevención de riesgos laborales

## en Manipulados con máquinas



**¡en lectura fácil!**



# INTRODUCCIÓN

Todos los trabajadores tienen el derecho y el deber de estar bien informados sobre los riesgos de su puesto de trabajo.

Un trabajador informado es un trabajador seguro.

Las personas con discapacidad intelectual que trabajan no tienen libros y vídeos de información adaptados.

Esta colección de manuales nos sirve de ayuda para informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos de sus puestos de trabajo.

Los libros también dan consejos para la prevención de accidentes y enfermedades.

Los libros se basan en un estudio sobre los riesgos que tienen los puestos de trabajo que ocupan. El estudio lo ha hecho FEAPS MADRID en 2006.

Los contenidos se han adaptado a lectura fácil con la ayuda de Autogestores de la Asociación Rudolf Steiner.

FEAPS MADRID



# LOS PERSONAJES

- Hola, somos Ana y Pablo.
- Atención a nuestros consejos.





# ÍNDICE

Introducción.....	1
Índice.....	5
Evita riesgos organizando la zona de trabajo.....	6
Precauciones al usar la escalera.....	7
Tu equipo de protección individual.....	8
Conoce las señales y los riesgos que indican.....	10
Trabajar con productos químicos.....	12
El trabajo con máquinas.....	13
La ensobradora.....	15
La guillotina.....	16
La flejadora.....	17
Cosedora y remachadora.....	18
La envolvedora o paletizadora.....	18
Enfajadora, termoselladora y retractiladora.....	19
Los riesgos eléctricos.....	20
Coger y trasladar objetos pesados.....	21
Conoce las señales de emergencia.....	24
Situaciones de emergencia.....	26
Seguridad vial.....	27

# EVITA RIESGOS ORGANIZANDO LA ZONA DE TRABAJO

- Mantén el lugar de trabajo limpio y ordenado.
- Coloca siempre cada cosa en su sitio.
- No dejes cosas en los pasillos y lugares de paso.
- Agrupa bien los distintos materiales de trabajo.
- No tapones con objetos las salidas y entradas.



# PRECAUCIONES AL USAR LA ESCALERA

- Al subir a una escalera:
  - Comprueba que está estable.
  - No llesves objetos en las manos.
  - Usa el cinturón para llevar las herramientas.
  - Sólo debe subir una persona.



- La escalera tiene que estar delante y cerca del trabajo, para llegar bien.
- Al subir y bajar mira la escalera.
- No coloques la escalera en lugares por los que pasan personas y vehículos.
- Mejor utilizar escaleras de tijera.

# TU EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



## •Guantes:

- Para no cortarte.
- Cuando utilices productos químicos.
- Para proteger tus manos.



## •Cascos y tapones:

- Si trabajas con máquina que hace ruido.
- ¡Cuidado! No vas a oír si te llaman.
- Tienes que mirar mucho a tu alrededor porque no oyes.
- Tienes que estar atento a las señales.



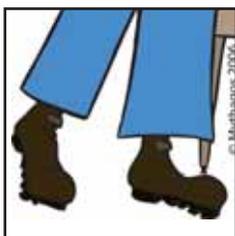
## •Gafas:

- Para que no te entren objetos en los ojos.
- Cuando uses el taladro o el esmeril.



### •Mascarillas:

- Cuando utilices productos químicos.
- Cuando hay mucho polvo y serrín en el aire.



### •Botas:

- Utilízalas siempre.
- Te protegen de golpes con objetos.
- Para que no te claves objetos.
- Para que no te tuerzas el tobillo.



### •Ropa:

- Adecuada al tiempo que hace
- Cámbiate antes y después de trabajar.
- Que sea ropa ajustada para no atraparte con las máquinas.

# CONOCE LAS SEÑALES Y L



O



E



F

- No juntes productos con estas etiquetas.
- Tienen que estar lejos del fuego y calor.
- Puede quemarse y explotar.



T



Xi

- Utiliza siempre los guantes.
- No lo acerques a la boca.



C

- Evita que te toque la piel.
- Tira el envase al contenedor de residuos.
- Es malo para la naturaleza.



N

# LOS RIESGOS QUE INDICAN



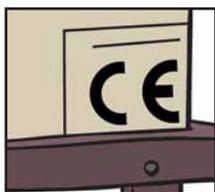
# TRABAJAR CON PRODUCTOS QUÍMICOS

- Utiliza estos productos sólo si estás autorizado.
- Necesitas permiso de tu responsable.
- Lee las etiquetas y la ficha de los productos.
- Prepara la mezcla en un lugar ventilado.
- Sigue las instrucciones.
- Utiliza guantes cuando sea necesario.



# EL TRABAJO CON MÁQUINAS

- Debes saber como funciona.
- Lee las instrucciones.
- Necesitas permiso de tu responsable para utilizarlos.



- Comprueba que la máquina tiene el marcado CE.

- Debes conocer las señales:



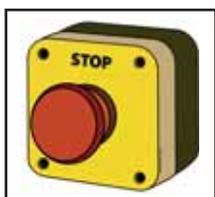
quema



da calambre



atrapa



- Debes saber cómo parar la máquina.

- Utiliza ropa y equipos de protección adecuados.
- Comprueba que están puestas todas las protecciones.
- No abras las mamparas si la máquina está en marcha.
- Comprueba que los cables están bien.
- Si se atasca o no funciona, avisa a tu responsable.



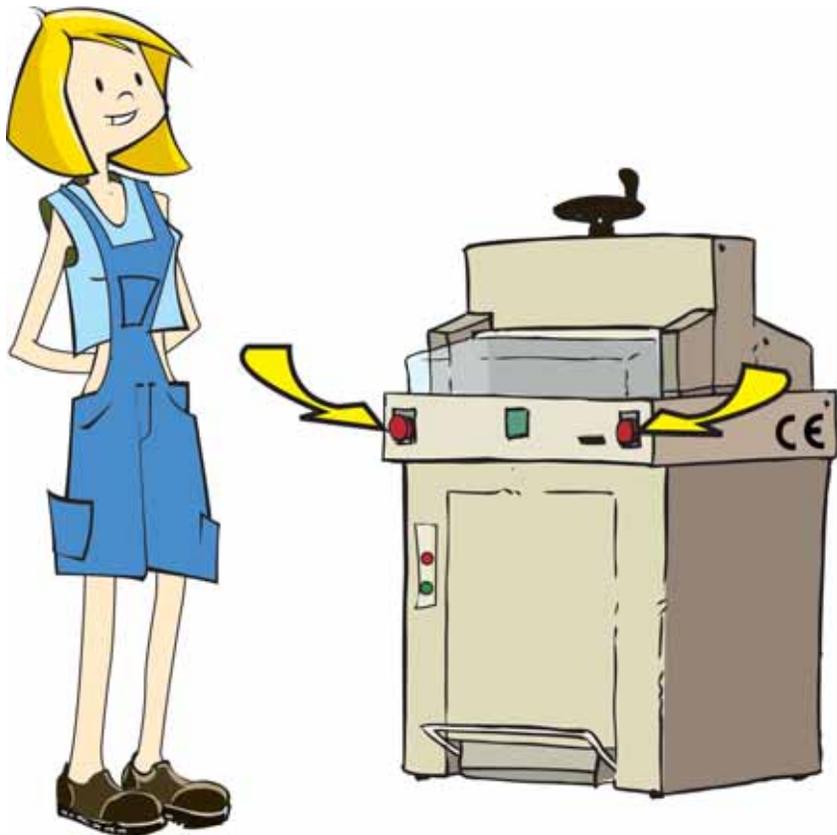
# ● LA ENSOBRADORA

- Sirve para doblar los materiales y meterlos en sobres.
- Utiliza cascos o tapones para los oídos.
- Realiza descansos en sitios sin ruido.
- No manipules la máquina si está en marcha.



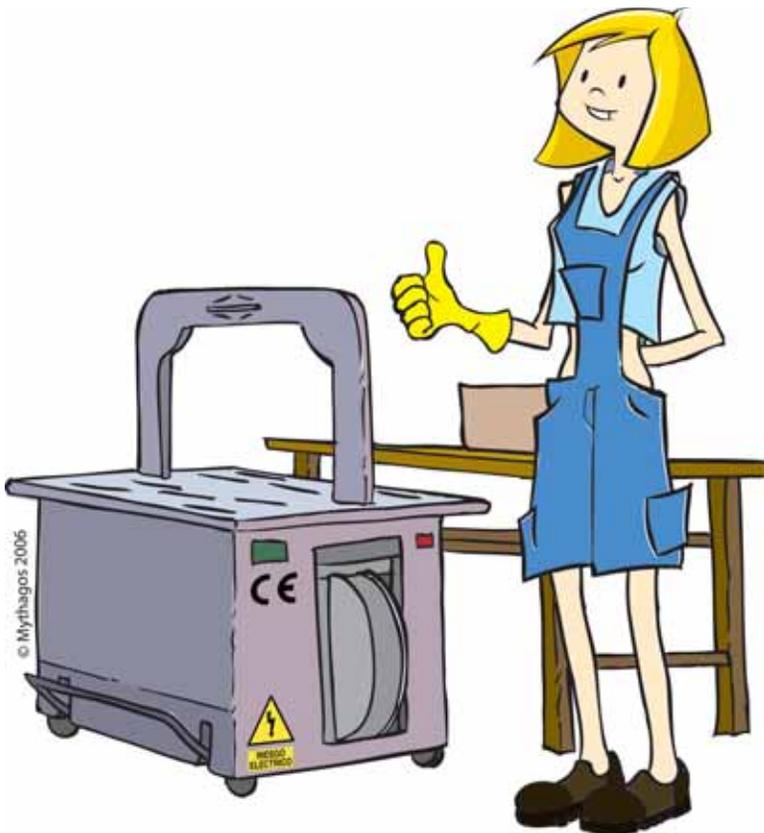
# ● LA GUILLOTINA

- Sirve para cortar el material.
- Necesitas las dos manos para ponerla en marcha.
- ¡No utilices las rodillas o los pies!
- Sólo trabaja con ella una persona.



# ● LA FLEJADORA

- Sirve para atar los paquetes.
- Desconecta la máquina cuando pongas los recambios.
- Utiliza una mesa auxiliar, para no forzar la espalda.



## ● COSEDORA Y REMACHADORA

- Sirve para la confección. Para unir telas y otros materiales.
- Regula su altura. No fuerces la espalda.
- Comprueba las protecciones.
- Trabaja en un sitio bien iluminado.
- Utiliza tapones o cascos para el ruido.



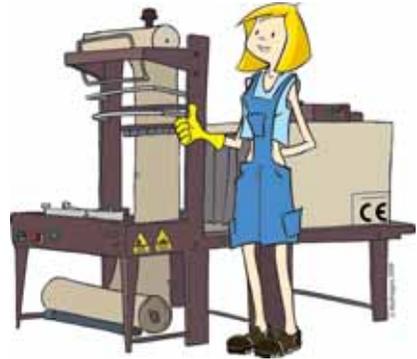
## ● LA ENVOLVEDORA O PALETIZADORA

- Sirve para envolver cajas y grupos de materiales con plástico.
- En la plataforma coloca sólo mercancía.
- Mantén despejadas las zonas cercanas.
- Cuando repongas el plástico, la máquina tiene que estar parada.



# ● ENFAJADORA, TERMOSELLADORA Y RETRACTILADORA

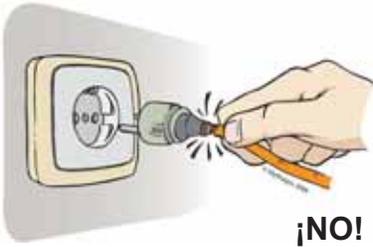
- Sirven para agrupar elementos con plástico.
- ¡Cuidado! tiene partes calientes.
- No anules las protecciones.
- Aprende dónde está el botón de parada de emergencia.
- Cierra todas las puertas y mamparas.
- No toques las partes móviles.
- No utilices ropa ancha, cadenas o pulseras.
- Si tienes el pelo largo, hazte una coleta.
- ¡Cuidado! Puedes quemarte.
- Utiliza guantes.



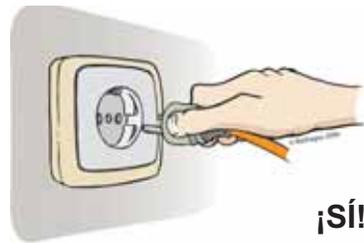
# RIESGOS ELÉCTRICOS



- No sobrecargues los enchufes.
  - No utilices muchos ladrones.
  - Trabaja lejos de lugares mojados y encharcados.
  - No enciendas y apagues las luces con las manos mojadas.
- Por donde pasa gente, protege los cables con plataformas.



**¡NO!**



**¡SÍ!**

- Primero apaga el aparato, luego desenchufa.
- No tires del cable.
- Desenchufa desde la clavija.

# COGER Y TRASLADAR OBJETOS PESADOS

- Para coger un peso del suelo:

- Los pies separados, el derecho más adelante.
- Rodillas flexionadas.
- Espalda recta.
- Dobla las rodillas para coger la carga.

¡SÍ!



¡NO!



- Para transportar peso:

- Hazlo poco a poco.
- Espalda recta.
- Mantén la carga cerca del cuerpo, es más fácil moverla.
- Nunca gires el cuerpo cuando llevas peso.

¡SÍ!



¡NO!

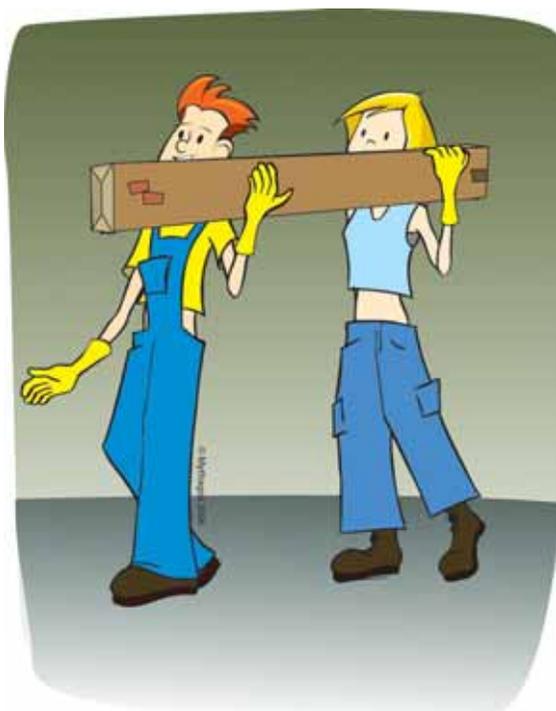


- Utiliza guantes para no dañarte las manos.
- Coge el peso con la palma de la mano. Así te cansas menos.



© Mythagos 2006

- Transportar demasiada carga es peligroso.
- Si pesa mucho, pide ayuda o utiliza la transpaleta o carretilla.



© Mythagos 2006

- Cuando uses la transpaleta o carretilla:
  - No la cargues demasiado.
  - Coloca la carga de forma estable.
  - Conduce tirando de ella, no empujándola.
  - Mira siempre hacia dónde vas.
  - Vigila la carga cuando gires.
  - No la dejes en lugares de paso.



# CONOCE LAS SEÑALES DE EMERGENCIA

- No pongas cosas delante de extintores y mangueras para incendios.
- Utilízalos sólo en caso de emergencia.



- Extintor de incendios.



- Manguera para incendios.



- Pulsador de alarma. Pulsa sólo en caso de incendio.



- Carro extintor de incendios.



- Indican la salida.
- No pongas cosas delante de las salidas.



- Indican la dirección de la salida.



- Primeros auxilios.



- No utilices en caso de emergencia.
- Suelen estar en los ascensores.

# EVITA LAS SITUACIONES DE EMERGENCIA

- No fumes.
- Mira si hay cigarrillos mal apagados.
- No bloquee las vías de paso.
- Revisa los aparatos eléctricos y sus cables.

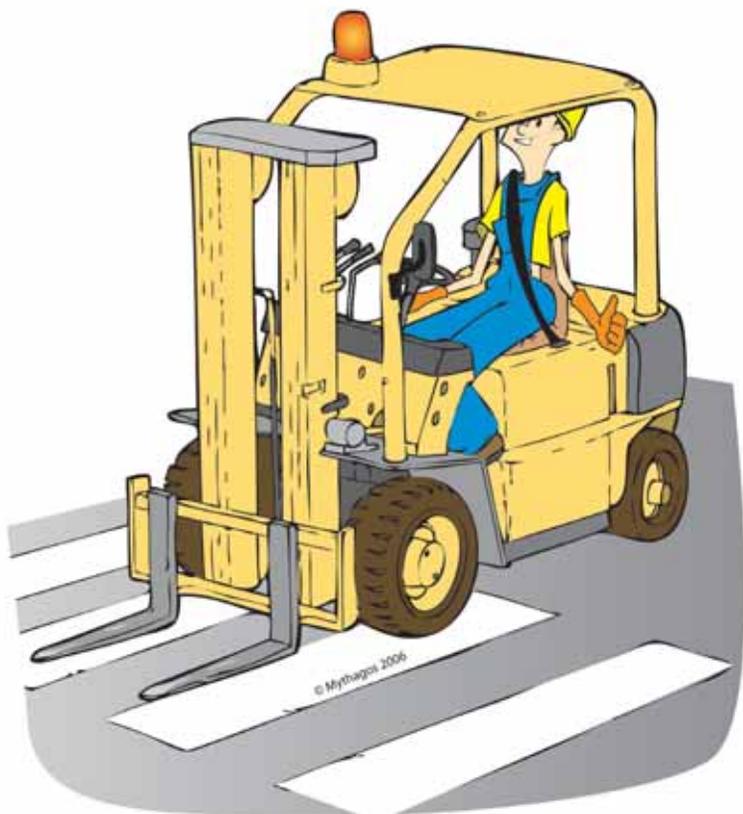
## EN CASO DE EMERGENCIA

- Haz caso de las personas responsables.
- Utiliza las salidas de emergencia.
- Si hay humo, agáchate, respirarás mejor.
- Sal rápido, pero no corras.
- No subas al ascensor.

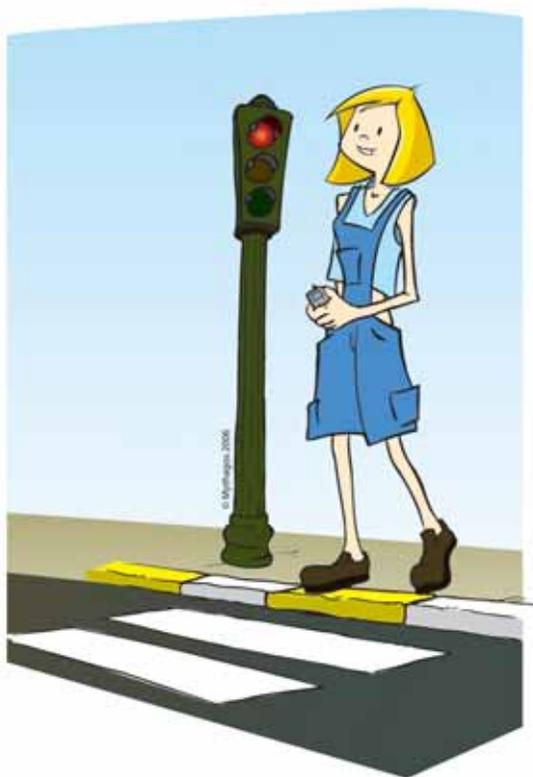


# SEGURIDAD VIAL

- Presta atención a las señales.
- No te subas a las horquillas.
- No pases por debajo de las horquillas.
- Respeta las zonas de paso de las carretillas.
- Utiliza tu equipo de protección individual.



- Camina siempre por las aceras.
- Cruza por los pasos de cebra.
- Espera a la luz verde de peatones cuando hay semáforo.
- Antes de cruzar mira a los dos lados.
- No cruces entre coches aparcados.
- Cuidado con las obras.
- No camines ni corras con las manos en los bolsillos.



- En carretera, utiliza ropa que refleje la luz.
- Camina por la izquierda para ver bien a los coches.
- Cruza cuando veas bien a los dos lados. Nunca en una curva.



- Evita las prisas.
- Sal con tiempo de casa.
- No corras para coger el autobús.
- Espera que el autobús esté parado para subir o bajar.



\*Recurso formativo elaborado como herramienta de apoyo en la formación preventiva

# CERTIFICADO DE ENTREGA

HE RECIBIDO EL MANUAL SOBRE  
RIESGOS LABORALES PARA EL PUESTO DE  
TRABAJO DE:

---

CONOZCO LA FORMA DE TRABAJO  
SEGURA DE MI PUESTO DE TRABAJO.

SEGUIRÉ LOS CONSEJOS DEL MANUAL.

EN \_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_

NOMBRE \_\_\_\_\_

DNI \_\_\_\_\_

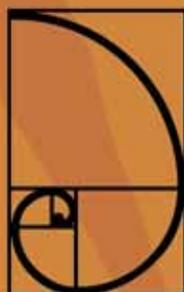
EL TRABAJADOR

LA EMPRESA

SELLO







**FEAPS**  
**MADRID**

[www.feapsmadrid.org](http://www.feapsmadrid.org)

Avda. Ciudad de Barcelona, 108. Esc. 2  
28007, Madrid

Tel: 91 501 83 35

[feapsmadrid@feapsmadrid.org](mailto:feapsmadrid@feapsmadrid.org)