

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Logística

Lectura fácil



Via Libre



Prevención de riesgos laborales. Logística

© Fundación ONCE, 2018

Dirección: Jesús Hernández Galán

Coordinación Técnica: Paloma Cid

TEXTOS ORIGINALES

Amparo Samit Frances. ILUNION Servicios Industriales.

Ricardo González Guerra. Grupo ILUNION.

ADAPTACIÓN

Servicio Adapta – Plena Inclusión Madrid

VALIDACIÓN

Servicio Adapta – Fundación Alas Madrid

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Yesser Publicidad, S.A.

PDF ACCESIBLE

Olga Carreras

© Logo Europeo de fácil lectura: Inclusion Europe

Más información en www.easy-to-read.eu

Primera edición: febrero 2019

ISBN: 978-84-88934-59-8. Prevención de Riesgos Laborales. Lectura Fácil

ÍNDICE

¿Qué es esta guía?.....	5
1. ¿Cuáles son las tareas de mi puesto de trabajo?	6
2. ¿Cuáles son los riesgos de mi puesto de trabajo?	8
• Los riesgos por mover cargas con las manos	8
• Los riesgos por mover cargas con máquinas	17
• Los riesgos por trabajos en línea o en cadena.....	22
• Los riesgos por el uso de herramientas manuales y eléctricas....	24
3. Recomendaciones para todas las tareas de tu puesto de trabajo	30
• Recomendaciones para levantar y mover cargas	30
• Recomendaciones para empujar máquinas	32
• Recomendaciones de uso de máquinas de trabajo	33
• Recomendaciones de uso de productos químicos	37



¿QUÉ ES ESTA GUÍA?

Bienvenido a Ilunion.

Esta guía te explica algunos asuntos importantes relacionados con la prevención de riesgos laborales para los trabajadores de logística.

Los trabajadores de logística suelen mover cargas y colocarlas.

Todos los trabajos tienen unos riesgos.

Por eso, todos los trabajadores deben saber:

- Qué riesgos tiene su trabajo.
- Cómo pueden evitar esos riesgos.
- Cómo pueden protegerse cuando es imposible eliminar los riesgos.

Es importante que leas esta guía con atención y sigas sus recomendaciones.

Algunas ilustraciones tienen el símbolo 

Quiere decir que debes **seguir** ese movimiento o esa acción.

Otras ilustraciones tienen el símbolo **X**

Quiere decir que debes **evitar** ese movimiento o esa acción.

Todas las recomendaciones son muy importantes para tu salud y para tu seguridad en el trabajo.



1 ¿CUÁLES SON LAS TAREAS DE MI PUESTO DE TRABAJO?

El trabajo de logística es el trabajo dedicado a:

- > La carga y descarga de materiales.
- > La colocación y almacenamiento de los materiales.

Este trabajo tiene varias tareas:

- > Movimiento de cargas con las manos.
- > Movimiento de cargas con máquinas.
- > Trabajos en línea o en cadena.
- > Uso de herramientas manuales y eléctricas.





2 ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE MI PUESTO DE TRABAJO?

Cada tarea de tu trabajo tiene uno o varios riesgos.
Para cada riesgo hay:

- > Medidas para prevenirlos, es decir, para evitarlos.
- > Medidas para protegerte, es decir, para reducir los daños, cuando el riesgo es inevitable.

LOS RIESGOS POR MOVER CARGAS CON LAS MANOS SON:

- **Caídas por resbalar en el suelo, por tropiezos o por pisar objetos**

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Mantén tu zona de trabajo seca y ordenada.
Así evitas accidentes.
- > Limpia los líquidos derramados en el suelo con rapidez para evitar caídas o avisa rápidamente para que lo limpien.



- > Mira la zona donde vas a trabajar por si hay baches o agujeros en el suelo.
- > Comprueba que hay luz suficiente por donde vas a pasar.
- > Ten siempre mucho cuidado.

¿Cómo te puedes proteger?

Utiliza zapatos o botas con suelas de goma antideslizante para evitar que te resbales.



.....

■ Caída de objetos que llevas en las manos

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Cuida que tus manos estén siempre sin grasa y secas.
- > Utiliza las dos manos para cargar los objetos.
Nunca los lleves con una sola mano.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Utiliza zapatos o botas de seguridad.
Te protegerán de golpes,
si se te cae un objeto de las manos.
- > Ponte los guantes.



.....

■ Golpes con objetos fijos o en movimiento

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Mantén tu zona de trabajo ordenada.
Así evitas accidentes.
- > Ten siempre mucho cuidado en pasillos y zonas estrechas.
Puede haber objetos salientes de la pared o que alguien aparezca por un pasillo de un lado.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Utiliza zapatos o botas de seguridad.
Te protegerán de golpes.

■ Cortes con objetos o herramientas, como tijeras o cutter

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Utiliza estas herramientas como has aprendido en el curso de formación para este trabajo.
- > Ten siempre mucho cuidado.

Estas recomendaciones siguen en la página siguiente ➔



- > Utiliza el cutter de seguridad.
Este cutter tiene una cuchilla que se recoge de forma automática cuando dejas de utilizarlo.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Ponte los guantes, manguitos o protección en manos y brazos según la necesidad de tu puesto de trabajo.



.....

■ **Atropellos, golpes o choques con vehículos de carga, como carros y transpaletas**

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Debes conocer y cumplir las normas de circulación, para saber cuándo tienes derecho de paso y cuándo lo tienen los vehículos.
- > Comprueba que hay luz suficiente por donde vas a pasar.
- > Ten siempre mucho cuidado.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Utiliza zapatos o botas de seguridad. Te protegerán de golpes por atropellos con carros o transpaletas.
- > Utiliza la ropa reflectante que te da la empresa. Esta ropa facilita que otras personas te vean. La ropa reflectante puede ser un chaleco, una camiseta o un forro polar.

.....

■ Mucho frío o mucho calor

¿Cómo prevenirlos?

> Bebe mucha agua, si hace calor.

¿Cómo te puedes proteger?

> Abrígate bien, si hace frío.

> Utiliza la ropa de abrigo de la empresa.

■ Esfuerzos excesivos por mover grandes objetos pesados, poner una mala postura o hacer movimientos bruscos, como un giro con el cuerpo

¿Cómo puedes prevenirlos?

> Levanta los objetos pesados de la siguiente forma:

- Pon tu cuerpo de frente a la carga.
- Mantén la espalda siempre recta.
Nunca cojas una carga con el cuerpo girado.
- Separa un poco las piernas.
- Dobla las rodillas.
- Levanta la carga con los brazos doblados para que la carga esté cerca de tu cuerpo.
- Utiliza las dos manos para sujetar el objeto.



¿Cómo te puedes proteger?

- > Cuando tengas que mover cargas pesadas:
 - Muévelas con otra persona, si no tienes máquinas de ayuda.
 - Utiliza la transpaleta u otro tipo de carros, si los tienes cerca.

- > Evita hacer movimientos o giros repetitivos.

- > Sigue las instrucciones que aprendiste en el curso de formación para este trabajo.

.....

■ **Estar cerca de productos y líquidos peligrosos,
como lejías o aceites industriales**

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Lee las etiquetas de los productos que utilices.
- > Sigue las instrucciones para utilizar los productos y las explicaciones de tu supervisor.
- > Nunca mezcles los productos peligrosos.
- > Cuando se te caiga o se derrame un producto peligroso por accidente, límpialo o avisa a tu jefe.
Cada caso depende de las instrucciones que te han dado.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Ponte los guantes, gafas y delantales contra salpicaduras en los puestos de trabajo que son necesarios.

.....

LOS RIESGOS POR MOVER CARGAS CON MÁQUINAS SON:

- **Quedar atrapado un brazo o una mano por máquinas**

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Siempre debes mantener la concentración en el trabajo que haces.
- > Ten siempre mucho cuidado con las manos y los brazos.
- > Nunca llesves pulseras, anillos, cadenas u otros objetos que se puedan enganchar.
- > Agárrate de asas o barras para evitar este peligro.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Ponte los guantes.



.....

■ **Atropellos, golpes o choques con vehículos de carga, como carros y transpaletas**

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Debes conocer y cumplir las normas de circulación, para saber cuándo tienes derecho de paso y cuándo lo tienen los vehículos.
- > Comprueba que hay luz suficiente por donde vas a pasar.
- > Ten siempre mucho cuidado.
- > Utiliza los pasillos de paso de personas.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Utiliza zapatos o botas de seguridad.
- > Te protegerán de golpes por atropellos con carros o transpaletas.
- > Utiliza la ropa reflectante que te da la empresa. Esta ropa facilita que otras personas te vean. La ropa reflectante puede ser un chaleco, una camiseta o un forro polar.



■ Golpes con objetos fijos o en movimiento

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Ten mucho cuidado para evitar golpes en los brazos y las piernas.
- > Evita hacer movimientos o giros bruscos cuando muevas las cargas con carros o transpaletas.
- > Mira siempre en la dirección de tu marcha.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Utiliza zapatos o botas de seguridad. Te protegerán de golpes.

.....

- **Esfuerzos excesivos por mover grandes objetos pesados, poner una mala postura o hacer movimientos bruscos, como un giro con el cuerpo**



¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Aprende en los cursos de formación cómo debes mover las cargas con carros y transpaletas.



- > Levanta los objetos pesados para subirlos a los carros y transpaletas de la siguiente forma:
 - Pon tu cuerpo de frente a la carga.
 - Mantén la espalda siempre recta.
Nunca recojas una carga con el cuerpo girado.
 - Separa un poco las piernas.
 - Dobla las rodillas.
 - Levanta la carga con los brazos doblados para que la carga esté cerca de tu cuerpo.
 - Utiliza las dos manos para sujetar el objeto.

- > Ten cuidado con los suelos resbaladizos, puedes perder el control del carro o la transpaleta. Evita pasar por ellos.

- > Comprueba que las máquinas para mover cargas funcionan bien y están bien cuidadas.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Utiliza zapatos o botas de seguridad.
Te protegerán de golpes.

.....

LOS RIESGOS POR TRABAJOS EN LÍNEA O EN CADENA SON:

■ Quedar atrapado un brazo o una mano por máquinas

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Siempre debes mantener la concentración en el trabajo que haces.
- > Ten siempre mucho cuidado con las manos y los brazos.
- > Nunca llesves pulseras, anillos, cadenas u otros objetos que se puedan enganchar.
- > Aprende en los cursos de formación cómo debes utilizar las máquinas de forma segura.
- > Avisa a tu jefe de las máquinas que funcionan mal o están en mal estado.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Ponte los guantes.
- > Utiliza zapatos o botas de seguridad. Te protegerán de golpes.

.....

■ **Esfuerzos excesivos por mover grandes objetos pesados, poner una mala postura o hacer movimientos bruscos, como un giro con el cuerpo**

¿Cómo prevenirlos?

- > Levanta los objetos pesados de la siguiente forma:
 - Pon tu cuerpo de frente a la carga.
 - Mantén siempre espalda siempre recta.
 - Nunca cojas una carga con el cuerpo girado.
 - Separa un poco las piernas.
 - Dobla las rodillas.
 - Levanta la carga con los brazos doblados para que la carga esté cerca de tu cuerpo.
 - Utiliza las dos manos para sujetar el objeto.

- > Sigue las instrucciones que aprendiste en el curso de formación para este trabajo.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Utiliza zapatos o botas de seguridad.
Te protegerán de golpes.



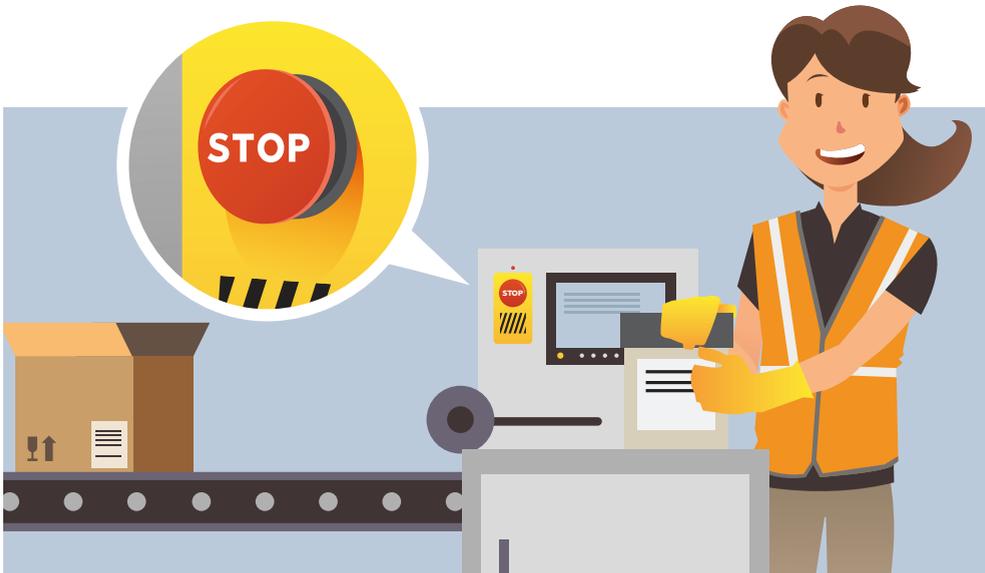
.....

LOS RIESGOS POR EL USO DE HERRAMIENTAS MANUALES Y ELÉCTRICAS SON:

■ Cortes con herramientas y máquinas

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Sigue las instrucciones de uso del fabricante o las explicaciones que te de tu supervisor.
- > Aprende el manejo de las herramientas en los cursos de formación.
- > Comprueba que la máquina está parada y desconectada mientras haces una operación de mantenimiento, por ejemplo, engrasar.





¿Cómo te puedes proteger?

- > Ponte los guantes, cuando es obligatorio utilizarlos.

■ Peligro por tocar cables sin proteger o por corrientes eléctricas

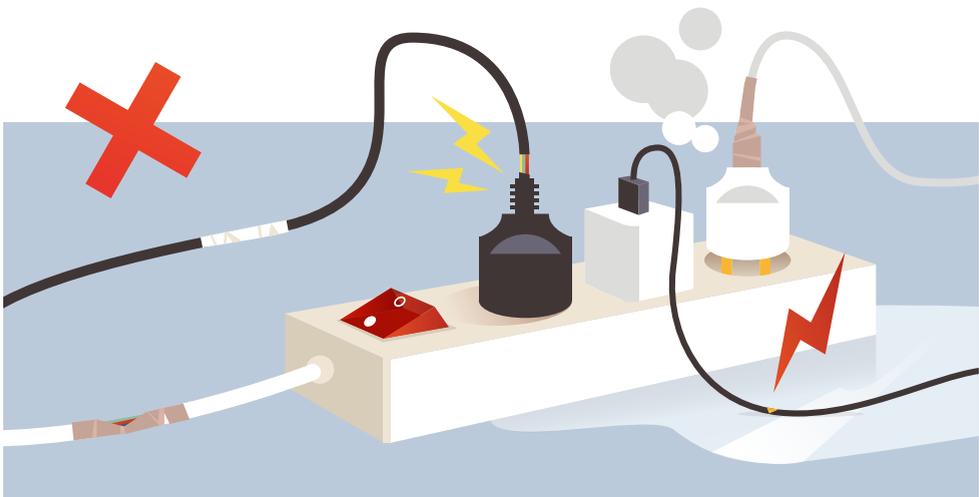
¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Aprende el manejo de las herramientas en los cursos de formación.
- > Primero apaga la máquina y luego desenchúfala.
- > Comprueba que la máquina está parada y desconectada mientras haces una operación de mantenimiento, por ejemplo, engrasar.
- > Nunca metas la mano por dentro de las máquinas cuando están en marcha.
- > Avisa de cualquier problema que notes en las máquinas. Nunca intentes arreglar la máquina, cuando no funciona. Avisa a tu jefe.
- > Nunca utilices regletas y enchufes de varias entradas para conectar varias máquinas a la vez.

Estas recomendaciones siguen en la página siguiente ➔



- > Nunca trabajes con máquinas que tengan cables pelados o desprotegidos de su plástico.
- > Ten siempre las manos secas.
- > Trabaja lejos de lugares mojados o encharcados.



¿Cómo te puedes proteger?

- > Nunca desenchufes tirando del cable. Desenchufa desde la clavija.

.....

■ Exceso de ruido

¿Cómo te puedes proteger?

- > Cuando te indiquen, debes utilizar protectores, como orejeras o tapones.



■ Salpicaduras de pequeñas partículas

¿Cómo prevenirlos?

- > Comprueba que la máquina está en buen estado y funciona bien.

Estas recomendaciones siguen en la página siguiente ➡



¿Cómo te puedes proteger?

- > Utiliza pantalla para protegerte la cara o gafas para protegerte los ojos.





3 RECOMENDACIONES PARA TODAS LAS TAREAS DE TU PUESTO DE TRABAJO

RECOMENDACIONES PARA LEVANTAR Y MOVER CARGAS

■ Antes de empezar

- > Antes de empezar, despeja la zona por donde tienes que llevar la carga.
- > Utiliza la ropa y los zapatos o botas adecuados. Utiliza guantes para evitar cortes y utiliza calzado antideslizante para evitar resbalarte. El calzado debe ser reforzado para protegerte de cortes y golpes.

■ Cuidados en los movimientos para cargar

- > Levanta los objetos pesados con máquinas o pide ayuda a otra persona.
- > Cuando estés solo, levanta las cargas de la siguiente forma:
 - Pon tu cuerpo de frente a la carga.
 - Mantén la espalda siempre recta. Nunca recojas una carga con el cuerpo girado.
 - Separa un poco las piernas.
 - Dobla las rodillas.
 - Levanta la carga con los brazos doblados para que la carga esté cerca de tu cuerpo.



- > Lleva la carga de la siguiente forma:
 - Agarra la carga con las manos y sujétala con los brazos.
 - Lleva la carga siempre delante de ti, nunca gires los brazos o tu cuerpo.
 - Dobla los brazos y pégalos al cuerpo para llevar la carga.

- > Evita llevar la carga por encima de tus hombros o por debajo de tus codos.

- > Haz los giros siempre con los pies. Nunca gires con la cintura, puedes hacerte daño.

- > Haz descansos breves para relajar el cuerpo.

- > Evita mantener siempre la misma postura. Cambia de postura cada cierto tiempo.

- > Cuida tu cuerpo para evitar daños en la espalda o en tus brazos y piernas.





RECOMENDACIONES PARA EMPUJAR MÁQUINAS

- > Utiliza la fuerza de tu cuerpo para empujar y tirar.
Inclínate hacia delante para empujar
e inclínate hacia atrás para tirar.
Utiliza las asas de la máquina para empujar
o tirar de forma más cómoda.
- > Te cuidado para no resbalar cuando empujas
o tiras de la máquina.
- > Haz los giros siempre con los pies.
Nunca gires el cuerpo con la cintura o la espalda,
porque puedes hacerte daño.
- > Vigila que las ruedas de la máquina giren bien
para evitar hacer esfuerzos cuando empujas o tiras.
- > La máquina se moverá mejor
cuando el suelo está limpio y sin baches.





RECOMENDACIONES DE USO DE MÁQUINAS DE TRABAJO

Los fabricantes deben entregar a la empresa los manuales de uso de las máquinas.

Debes preguntar todas las dudas sobre los manuales de uso en los cursos de formación o a tu supervisor.

La empresa debe vigilar que las máquinas pasan las revisiones habituales que indican los fabricantes.

■ Antes de utilizar las máquinas

- > La máquina debe estar desenchufada o desconectada cuando la tienes que abrir, mirar en su interior o cambiar alguna pieza.
Así evitas quedarte atrapado o accidentes por la corriente eléctrica.
- > Debes aprender cómo funciona la máquina.
- > Vigila que la máquina esté en buen estado y que todas las partes estén bien colocadas. Sobre todo, es importante comprobar los frenos, la parada de emergencia y las ruedas que permiten los giros.



- > Mira el lugar donde utilizarás la máquina para encontrar barreras, baches y otros problemas.
Haz partes o informa a tu supervisor, cuando encuentres alguno de estos problemas.
- > Debes evitar utilizar ropa ancha y llevar cadenas, pulseras o anillos.
También debes llevar el pelo recogido.
Así evitas quedarte enganchado en la máquina.





■ Cuando utilizas las máquinas

- > Utiliza la máquina sin prisas, es decir, utiliza la máquina a su velocidad y sin forzarla para que vaya más rápido.
- > El trabajador debe mirar siempre hacia el lugar donde está la máquina funcionando.
- > Ten cuidado cuando utilizas las máquinas en zonas estrechas.
Puedes golpearte las manos.
- > Utiliza tapones para protegerte de las máquinas que hacen ruido y guantes para protegerte las manos.

■ Cuando utilizas baterías de máquinas

- > Algunas máquinas tienen baterías.
- > La recarga de baterías es peligrosa, porque produce gases que pueden estallar o porque puede haber chispas.
- > Es necesario cargar las baterías en salas con ventilación, como ventanas o rejillas.
- > Está prohibido cargar las baterías junto a lugares donde puede haber chispas, fuego o cigarrillos encendidos.



- > Hay algunas baterías que debes tocar o mover con guantes y gafas o pantallas para la cara. Las baterías tienen ácido y es peligroso para la piel. Nunca las cargues solo o sin permiso de tu jefe o supervisor.





RECOMENDACIONES DE USO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

■ Almacenamiento en bidones

Debes seguir estas normas con los productos químicos almacenados en bidones:

- > Los bidones deben estar colocados en estanterías.

- > Cada estantería debe tener los bidones de un tipo de producto.

- > Entre las estanterías debe haber una zona de paso para poder revisar que todo está en orden.

- > Los bidones sobre palets deben estar sujetos con abrazaderas o estar envueltos con plásticos transparentes.

- > Los almacenes de bidones deben tener medidas de seguridad contra derramamientos, por ejemplo, una inclinación en el suelo hacia un desagüe.

- > El almacén debe tener bayetas, papel u otro material absorbente para limpiar los líquidos derramados.

- > Los trabajadores deben mover los bidones con máquinas.



■ Información sobre los productos

Los productos químicos, como lejías y jabones de limpieza, deben estar:

- > En su recipiente.
- > Con las etiquetas obligatorias que indican:
 - Los riesgos con pictogramas y frases explicativas de cada riesgo.
 - Las medidas de seguridad para prevenir los riesgos y para protegerse.



Corrosión cutánea



Corrosión cutánea



Gases comprimidos



Peligroso para el Medio Ambiente Acuático



Peligro por aspiración



Líquidos inflamables

Los productos químicos también deben tener una hoja de seguridad.

La hoja de seguridad explica algunos peligros, por ejemplo, si es peligroso ponerlo junto a un radiador o agitarlo o de qué forma hay que guardarlo de forma correcta.

Los productos químicos guardados en recipientes distintos del suyo deben tener una etiqueta de información.



■ Obligaciones de los trabajadores

Cuando utilices productos químicos, tienes estas obligaciones:

- > Utiliza los equipos de protección individual necesarios.
- > Aprende dónde están las duchas de emergencia y lavaojos.
Un lavaojos es un lavabo especial para lavarte los ojos cuando tienes salpicaduras de líquidos peligrosos.
- > Sigue las normas de uso y almacenamiento de los productos químicos que indican las etiquetas.
- > Aprende las normas para almacenarlos.
- > Organiza los almacenes según el tipo de productos químicos.
Por ejemplo, los líquidos tienen más riesgos de derramamiento y pueden manchar otros recipientes o llegar a desagües.
Por eso, hay que colocar estos productos de forma correcta para evitar estos riesgos.



- > Avisa de cualquier problema que pueda provocar algún peligro cuando almacenan los productos químicos, por ejemplo, un envase está roto y se derrama líquido.
- > Aprende el plan de emergencia, por ejemplo, cuando hay un fuego por uno de estos productos o un derramamiento.



■ Obligaciones de la empresa

La empresa debe tener las duchas de emergencias y lavaojos en lugares fáciles de llegar, bien señalizados y bien cuidados.

La empresa debe tener prevista la forma de trabajo segura con los productos químicos, cuando hay tareas con riesgos, por ejemplo, mover los productos de un lugar a otro y guardarlos de forma correcta.



Con la colaboración de:

