

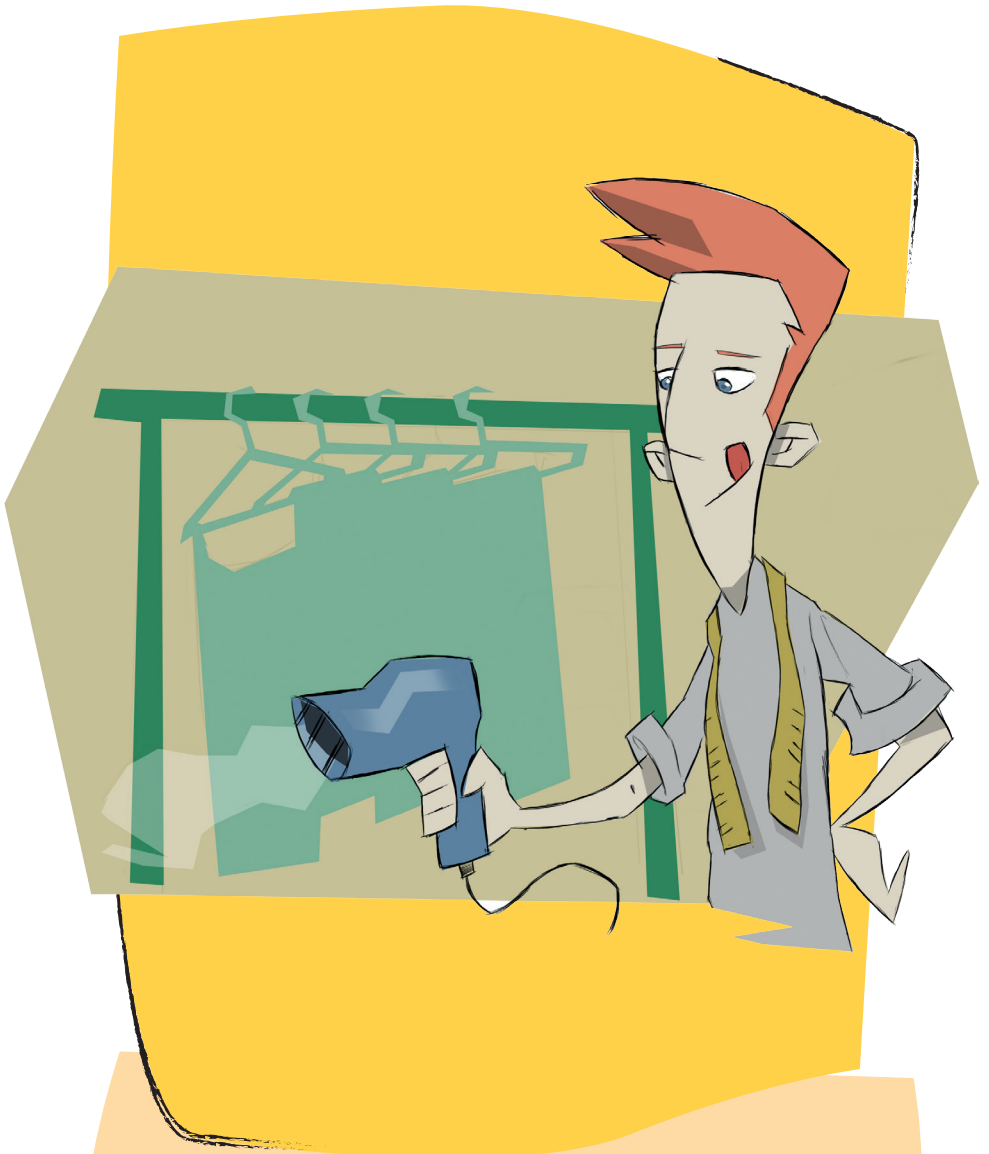


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



Manual básico de Prevención de Riscos Laborais

IMAXE PERSOAL



Diseño e realización:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Presentación

As institucións competentes en materia de seguridade e saúde no traballo, entre as que se atopa o Instituto Nacional de Seguridade e Hixiene no Traballo (INSHT), asumiron, entre os seus obxectivos principais, o impulso e a consolidación da cultura preventiva na sociedade española.

A integración da seguridade e saúde no traballo na educación é unha necesidade prioritaria para poder asentar unha auténtica cultura preventiva. É preciso tomar conciencia de que a prevención non comeza no ámbito laboral senón nas etapas anteriores, nomeadamente no sistema educativo.

A integración da formación en prevención de riscos nas diferentes etapas do sistema educativo, e en particular no nivel profesional regulado, é clave e require dun apoio e asistencia especiais de cara a conseguir profesionais cunha formación que, ademais de garantir a calidade do seu traballo, lles permita realizalo coas máximas garantías de seguridade.

Por todo isto, unha liña de actuación moi importante do Plan de Acción 2015-2016, no marco da Estratexia Española de Seguridade e Saúde no Traballo 2015-2020, consiste en consolidar a integración da formación en prevención de riscos laborais nas diferentes etapas do sistema educativo.

Desta liña de actuación derívase a elaboración de 26 manuais divulgativos, un por cada familia profesional, cuxa misión fundamental é a de axudar o profesorado de formación profesional no seu labor de concienciación e sensibilización na materia de prevención de riscos laborais aos seus alumnos, futuros traballadores e empresarios da nosa sociedade.

Dado que van dirixidos a este colectivo, preténdese que os manuais sexan eminentemente prácticos e atractivos. Cada un deles contempla os riscos máis característicos da familia profesional en cuestión e as medidas preventivas máis importantes que se deben poñer en práctica para a súa prevención.

O obxectivo que se persegue con estes manuais é que os alumnos, traballadores do futuro, incorporen de xeito natural a prevención á súa actividade diaria.

Neste contexto, queremos remarcar que para sensibilizar e garantir unha adecuada aplicación da prevención en riscos laborais nas empresas é importante avanzar na mellora da calidade da formación, e fomentar a actualización e adecuación dos programas e contidos formativos á realidade do contorno.

María Dolores Limón Tamés

Directora do INSHT

Imaxe persoal

Os profesionais deste sector poden exercer a súa actividade en empresas do sector servizos que se dedican á asesoría de imaxe persoal ou en establecementos dedicados á venda de vestiario, complementos e cosméticos.


Nos traballos realizados non se producen xeralmente accidentes graves. Adoitan estar marcados polo uso de diferentes produtos químicos (lacas, tintas, máscaras etc.) e equipos de traballo eléctricos (secadores de pelo, de pé e de man, afeitadoras eléctricas, máquinas eléctricas de corte de pelo etc.).

Neste sector agrúpanse os traballadores de empresas dedicadas ás seguintes actividades:

- Asesoría cosmética
- Deseño integral de imaxe
- Estilismo en vestiario e complementos
- Asesoría de peiteado
- Protocolo e organización de eventos

Os traballadores expostos son, entre outros:

- Experto en etiqueta e usos sociais
- Asesor/consultor de estilismo no vestiario
- Asistente técnico de imaxe política, cultural e artística
- Asesor en comercios de vestiario e complementos
- Asesor/consultor de imaxe corporativa
- Técnico especialista en gabinetes de relacións públicas
- Técnico especialista en imaxe en departamento de márketing
- Director de gabinete/asistente persoal de asesoría de imaxe
- Consultor/asesor de protocolo e organización de actos e eventos
- Asesor na compra de vestiario, complementos, regalos e cosméticos
- Organizador de vodas




Os principais equipos empregados con riscos asociados son os seguintes:

- Tesoiras
- Cortadoras eléctricas
- Secadores de man
- Secadores de casco (de pé)
- Alisadoras de pelo
- Navallas
- Fundidores de cera
- Xeradores de altas frecuencias para depilación

O presente manual recolle os riscos e medidas de prevención tanto xerais como específicas máis relevantes asociados a este sector dunha maneira orientativa. Sempre se deben seguir as medidas preventivas previstas na planificación preventiva e nas instrucións do empresario.

O seu obxectivo é axudarche a tomar as medidas adecuadas para realizares o traballo dunha maneira segura.



Riscos laborais en imaxe persoal

RISCOS DE SEGURIDADE

- Riscos de caída de persoas ao mesmo nivel
- Risco de golpes e choques
- Risco de corte
- Risco eléctrico
- Risco de contacto
 - Contacto térmico (queimaduras)
 - Contacto con substancias químicas perigosas
- Risco de incendio

RISCOS ERGONÓMICOS

- Exposición a factores ambientais
 - Falta de confort térmico
 - Falta de confort acústico
- Manipulación manual de cargas
- Forzas e movementos repetitivos
- Traballos de pé

RISCOS PSICOSOCIAIS



**Riscos e
Medidas Preventivas**

Riscos de seguridade

RISCO DE CAÍDAS DE PERSOAS AO MESMO NIVEL

As caídas adoitan producirse por esvaróns co pelo depositado no chan en operacións de corte e/ou presenzas de líquidos ou obxectos.

- Para evitar tropezoños, elimina a sucidade, papeis, po, derramos e lixo da zona de traballo.
- Non deixes elementos que poidan provocar tropezoños nas zonas de paso.
- Limpa derramos ou goteos de líquidos de maneira inmediata.
- Ten coidado de non dificultar a visión ao transportar material dun sitio a outro.
- Non corras, camiña amodo.



RESTO DE PELOS

- Recolle o pelo caído ao chan antes de comezar con outro cliente.
- Non amorees o pelo nun lado. Bótalo ao lixo.

RISCO DE GOLPES E CHOQUES

Mantén o espazo limpo e ordenado na medida do posíbel, presta atención á colocación de elementos como cadeiras de traballo ou carros auxiliares para non entorpecer o paso dos demais traballadores.

- Mantén as zonas de paso despexadas e perfectamente iluminadas.
- O centro de traballo debe manterse limpo e ordenado.
- Non deixes abertos os caixóns dos carros auxiliares.
- Protexe as arestas vivas e os saíntes do mobiliario.



Riscos de seguridade

RISCO DE CORTE

Debes prestar especial atención durante o uso de ferramentas de traballo cortantes como tesoiras, cortadoras eléctricas, navallas etc.

- Utiliza as máquinas de acordo coas ás instrucións do fabricante e só naqueles traballos para os que foron deseñadas.
- Non utilices máquinas avariadas.
- Non elimines os resgardos de protección instalados.

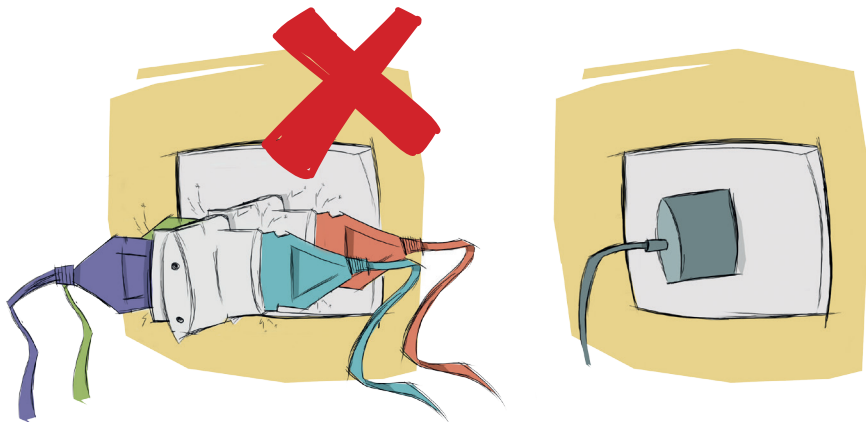
TESOIRAS, NAVALLAS, CORTADORAS ELÉCTRICAS ETC.

- Garda as ferramentas cortantes en fundas e/ou soportes adecuados.
- Desconecta da luz as cortadoras eléctricas cando remates de usalas.

RISCO ELÉCTRICO

Lembra que é importante que comuniques a existencia calquera de chispas ou indicio de deficiencia nos equipos eléctricos que uses como secadoras, alisadoras de pelo etc.

- Se observas algunha deficiencia na instalación eléctrica, comunícao inmediatamente.
- Evita o uso de ladróns en enchufes de corrente.
- Non vertas líquidos cerca de tomas de corrente, aparellos ou cadros eléctricos.

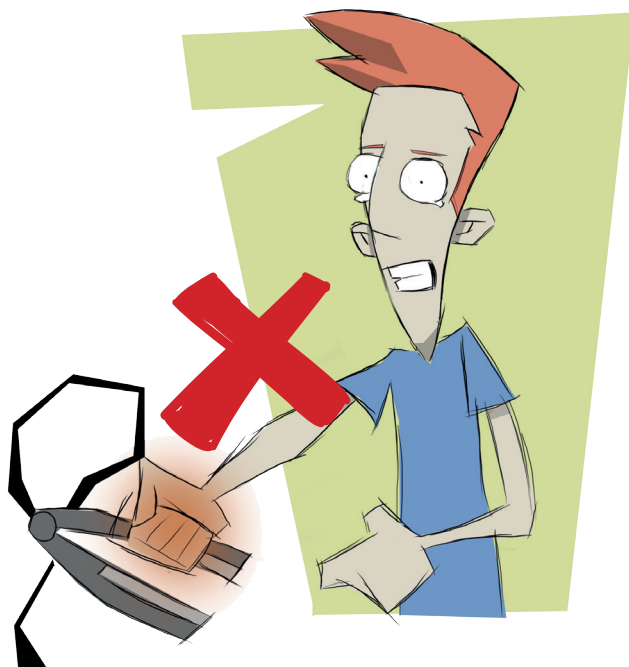


Riscos de seguridade

Presta especial atención durante o uso de secadores, alisadoras, fundidores de cera etc. para evitar queimaduras e respecta as prescricións de uso de produtos cosméticos como tintas etc.

CONTACTO TÉRMICO (QUEIMADURAS)

- Sigue as instrucións de uso do fabricante en cada un dos aparatos.



SECADORAS, ALISADORAS, FUNDIDORES DE CERA ETC.

- Desconecta os aparatos cando remates de usalos.
- Non realices operacións de limpeza cos equipos enchufados.

CONTACTO CON SUBSTANCIAS QUÍMICAS PERIGOSAS

- Dispón e utiliza os equipos de protección individual con marcado CE, segundo as prescricións de uso dos produtos.
- Cubre os cortes e feridas con vendaxes impermeables.



TINTAS

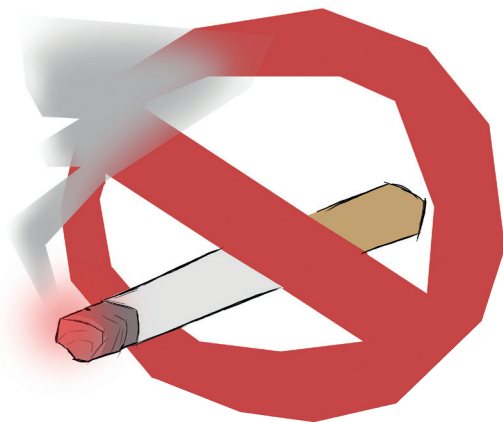
- Emprega luvas para evitar o contacto coa tinta.
- Emprega útiles como brochas e espátulas para a aplicación.
- Lava as mans despois da aplicación.

Riscos de seguridade

RISCO DE INCENDIO

Para evitar calquera conato de incendio, afasta os materiais inflamábeis ou combustíbeis de calquera foco de calor ou ignición.

- Está prohibido fumar nas instalacións.
- Coñece a utilización dos extintores de incendios adecuados ao tipo de lume.
- Coñece os carteis expostos con plano de localización e o procedemento de evacuación.
- Deixa libres as saídas de emerxencia.



Riscos ergonómicos

FALTA DE CONFORT TÉRMICO

Un dos factores máis importantes para estar cómodo no traballo é a temperatura das instalacións. Recorda ter en conta as opinións do resto de compañeiros para garantir unha temperatura agradábel para todo o mundo.

- Mantén unha ventilación adecuada do local, sexa natural ou forzada.
- Acende, se é preciso, o sistema de aire acondicionado ou de calefacción. A temperatura óptima está entre os 17 °C e os 27 °C e a humidade relativa entre o 30% e o 70%.
- Mantén unha hidratación adecuada.



Riscos ergonómicos

FALTA DE CONFORT ACÚSTICO

Os ruídos molestos ou repetitivos poden provocar malestar no ambiente de traballo. Evita manter os aparatos ruidosos en funcionamento cando xa non os uses e mantén conversas nun ton moderado de voz.

- Non manteñas en funcionamento os aparatos ruidosos, como secadores ou cortadoras eléctricas, cando rematases de usalos.
- Evita berros ou tons de voz elevados cando te comuniques con outras persoas.

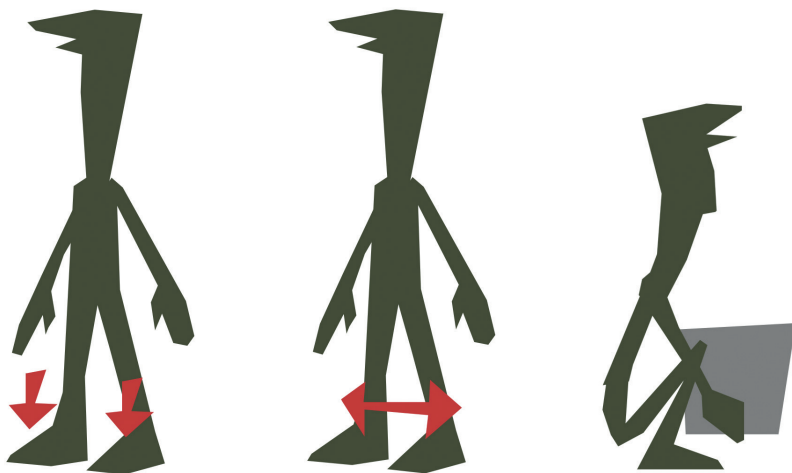


Para evitar riscos na manipulación manual de cargas, sigue as diferentes fases detalladas a continuación. Non realices movementos bruscos e forzados do corpo e procura cambiar de tarefa con frecuencia.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Evita a manipulación de cargas pesadas (de máis de 25 kg no caso dos homes e de máis de 15 kg no caso das mulleres).
- Manipula as cargas con axuda de medios auxiliares (carretillas, rematases) ou con axuda de outras persoas sempre que sexa posíbel.
- Evita xirar o tronco mentres manipulas as cargas.
- Sitúa os obxectos que debes manipular á altura comprendida entre os xeonllos e os ombros.
- Ao realizar a manipulación de cargas manualmente ten en conta os seguintes pasos que se deben seguir:

Riscos ergonómicos



PASOS QUE SE DEBEN SEGUIR:

- 1.º *Apoia os pés firmemente.*
- 2.º *Separa os pés lixeiramente.*
- 3.º *Dobra os cadrís e os xeonllos para coller a carga.*
- 4.º *Levanta a carga coas costas rectas.*
- 5.º *Mantén a carga tan cerca do corpo como sexa posíbel.*

FORZAS E MOVEMENTOS REPETITIVOS

- En operacións repetitivas, realiza pequenos descansos.
- Evita posturas forzadas que che supoñan un esforzo extraordinario.
- Utiliza as ferramentas de traballo con deseño adecuado para cada tarefa.

CADEIRAS DE TRABALLO, CARROS AUXILIARES ETC.

- Dedicar uns minutos a axustar a cadeira de traballo na posición máis adecuada.
- Coloca o carro auxiliar o máis cerca posíbel para dispoñer do material á man.

TRABALLOS DE PÉ

- Evita na medida do posíbel os movementos bruscos e forzados do corpo.
- Para reducir a tensión muscular, en ocasións poderás manter un pé apoiado sobre un obxecto ou repousapés, e alternar un pé detrás do outro.
- Mantén o corpo ergueito e co tronco recto.
- Non esteas demasiado tempo na mesma posición, cambia de postura e realiza movementos suaves de estirada dos músculos.
- Procura evitar posturas nas que o cóbado se atope por riba do ombreiro.

Riscos psicosociais

Unha mala planificación das tarefas que se van realizar ou a presión á que poidas estar sometido para cumprir os obxectivos marcados son varios exemplos deste risco. Se estas condicións son deficitarias poden dar lugar a:

- Estrés
- *Burnout*
- Acoso psicolóxico no traballo (APT)
- Violencia:
 - Acoso sexual
 - Acoso discriminatorio
 - Violencia ocupacional externa (VOE)

Unha avaliación e valoración das condicións de traballo permitirán implantar medidas preventivas adaptadas que eviten a aparición de riscos psicosociais.

- Planifica o tempo e as tarefas que debes realizar de forma ordenada, e intenta cumprilo exactamente.
- Se non tes moi claros os obxectivos que debes alcanzar no posto de traballo, fala co teu responsábel para que te dirixa cara a uns máis concretos e definidos. Isto axudarache a planificar as tarefas, acadar os obxectivos e conseguir así unha promoción ou valoración laboral.
- Solicita información e/ou formación cando vexas que a precisas para desenvolver as túas tarefas.
- Relaciónate cos teus compañeiros e apóiate neles falando sobre calquera tema que te preocupe e che cause unha situación de estrés ou incómoda no posto de traballo, xa sexa xerada polo teu responsable, un cliente ou outro compañeiro. Sobre todo se ves que a situación é límite (acoso ou violencia).
- Non prolongues de forma habitual a xornada de traballo e, en caso inevitábel, compénsaa cun descanso adicional, así conseguirás conciliar a vida familiar, persoal e laboral.
- Realiza pausas ou cambia de tarefa para evitar a monotónia do traballo.



Normativa

Normativa

A continuación preséntase unha relación non exhaustiva de normativa xeral e específica en materia de prevención de riscos laborais que se pode consultar como complemento á información contida neste manual.

Normativa xeral

- Lei 31/1995, do 8 de novembro, de **prevención de riscos laborais**. BOE n.º 269 do 10/11/1995
- Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o **Regulamento dos servizos de prevención**. BOE n.º 27 do 31/01/1997.

Normativa específica

- Real decreto 485/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas en materia de **sinalización de seguridade e saúde no traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 486/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde nos **lugares de traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á **manipulación manual de cargas** que supoñan riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 488/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas ao traballo con equipos que inclúan **pantallas de visualización de datos**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 664/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes biolóxicos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 665/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes canceríxenos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 773/1997, do 30 de maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores de **equipos de protección individual**. BOE n.º 140 do 12/06/1997

- Real decreto 1215/1997, do 18 de xullo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores dos **equipos de traballo**. BOE n.º 188 do 07/08/1997
- Real decreto 1627/1997, do 24 de outubro, polo que se establecen disposicións mínimas de seguridade e saúde nas **obras de construción**. BOE n.º 256 do 25/10/1997
- Real decreto 374/2001, do 6 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados cos **axentes químicos** durante o traballo. BOE n.º 104 do 1/05/2001
- Real decreto 614/2001, do 8 de xuño, sobre disposicións mínimas para a protección da saúde e seguridade dos traballadores fronte ao risco eléctrico. BOE n.º 148 do 21/06/2001
- Real decreto 1311/2005, do 4 de novembro, sobre a protección da saúde e da seguridade dos traballadores fronte aos riscos derivados ou que poidan derivarse da **exposición a vibracións** mecánicas. BOE n.º 265 do 05/11/2005
- Real decreto 286/2006, do 10 de marzo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición ao **ruído**. BOE n.º 60 do 11/03/2006
- Real decreto 396/2006, do 31 de marzo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde aplicables aos traballos con risco de exposición ao **amianto**. BOE n.º 86 do 11/04/2006
- Real decreto 486/2010, do 23 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **radiacións ópticas** artificiais. BOE n.º 99 do 24/04/2010
- Real decreto 299/2016, do 22 de xullo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **campos electromagnéticos**. BOE n.º 182 do 29/07/2016

Máis normativa dispoñíbel na web do INSHT:

<http://www.insht.es>



Primeiros auxilios

Actuación en caso de accidente

Sigue estos pasos:

Recorda que ao accidentado hai que tratalo con urxencia, non o traslades con urxencia.

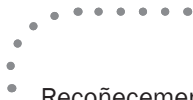
PROTEXER



AVISAR



SOCORRER



Recoñecemento de signos de consciencia

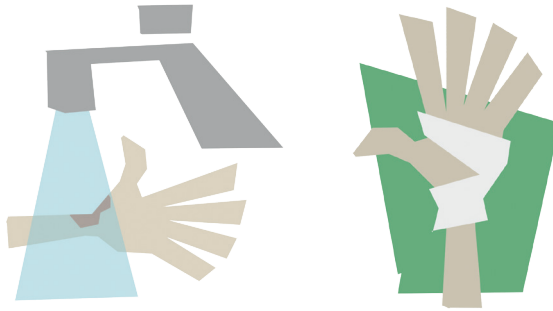
Recoñecemento de signos de respiración

Recoñecemento de signos de pulso

Primeiros auxilios

Queimaduras:

- Somerxe ou lava a queimadura con auga fría.
- Cúbrea con gasa estéril.
- Busca atención médica.



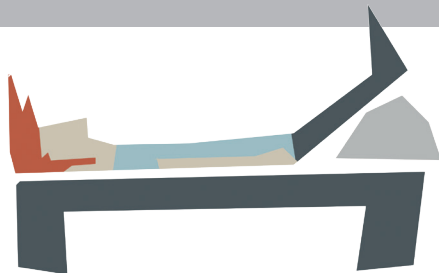
Feridas:

- Lava a ferida con auga e xabón.
- Non apliques pomadas.
- Cubre a ferida con gasa estéril (nunca con algodón).



Desmaios:

- Deita o accidentado e levántalle os pés por riba do nivel do corazón.
- Faino nun lugar con boa ventilación e afrouxándolle a roupa.



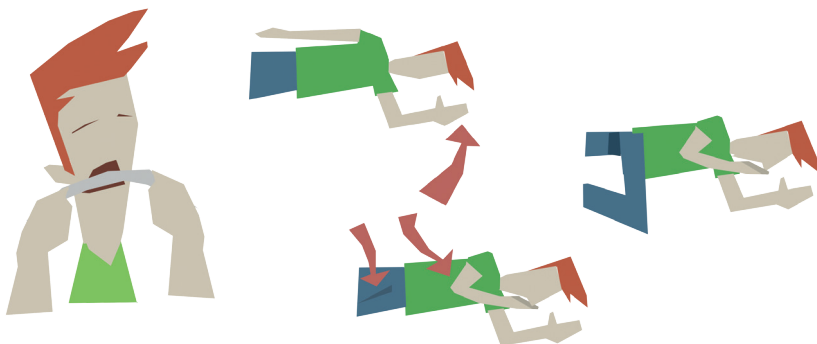
Contusións:

- Aplica xeo sobre a zona afectada (pero nunca o fagas directamente sobre a pel, pon unha toalla ou pano entre o xeo e a pel) ou panos humedecidos con auga fría durante uns 15 minutos.
- Se é posible, eleva a área afectada.



Convulsións:

- Coloca o afectado deitado nun lugar onde non poida golpearse e non impidas os seus movementos.
- Pono na posición lateral de seguridade.





**INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO**

