



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Manual bàsic de Prevenció de Riscos Laborals

**MARÍTIM PESQUER**



**Disseny i realització:**  
HT Publicidad, Grupo Tafalla  
[www.htgrupotafalla.com](http://www.htgrupotafalla.com)

## Presentació

Les institucions competents en matèria de seguretat i salut en el treball, entre les quals es troba l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSHT), han assumit com un dels objectius principals l'impuls i la consolidació de la cultura preventiva en la societat espanyola.

La integració de la seguretat i salut en el treball en l'educació és una necessitat prioritària per assentar una autèntica cultura preventiva. És necessari prendre consciència que la prevenció no comença a l'àmbit laboral, sinó en les etapes anteriors, en particular en el sistema educatiu.

La integració de la formació en prevenció de riscos en les diferents etapes del sistema educatiu i en particular en la formació professional reglada, és clau i requereix un suport i una assistència especial per tal d'aconseguir professionals la formació dels quals, a més de garantir la qualitat de la seva feina, els permeti realitzar-lo amb les màximes garanties de seguretat.

Per tot això, una línia d'actuació molt important del Pla d'Acció 2015-2016, en el marc de l'Estratègia Espanyola de Seguretat i Salut en el Treball 2015-2020, consisteix a consolidar la integració de la formació en prevenció de riscos laborals en les diferents etapes del sistema educatiu.

D'aquesta línia d'actuació es deriva l'elaboració de 26 manuals divulgatius, un per cada família professional, la missió fonamental dels quals és la d'ajudar els professors de formació professional en la seva labor de conscienciació i sensibilització en matèria de prevenció de riscos laborals als seus alumnes, futurs treballadors i empresaris de la nostra societat.

Atès que van adreçats a aquest col·lectiu, s'ha pretès que els manuals siguin eminentment pràctics i atractius. Cada un d'ells contempla els riscos més característics de la família professional en qüestió i les mesures preventives més importants a posar en pràctica per prevenir-los.

L'objectiu que es persegueix amb aquests manuals és que els alumnes, treballadors del futur, incorporin la prevenció a la seva activitat diària d'una manera natural.

En aquest context volem remarcar que per sensibilitzar i garantir una adequada aplicació de la prevenció de riscos laborals a les empreses, és important avançar en la millora de la qualitat de la formació, fomentant l'actualització i adequació dels programes i continguts formatius a la realitat de l'entorn.

**María Dolores Limón Tamés**

Directora de l'INSHT

---

## Sector Marítim pesquer

---

En el Sector Marítim pesquer els treballs es realitzen a bord dels vaixells de pesca i, en terra, principalment en molls de càrrega.


Els riscos més comuns es produeixen en els vaixells i són relliscades, caigudes d'un home a l'aigua, caigudes en coberta, cremades a la sala de màquines, col·lisions i enfonsaments, i s'accentuen pels ritmes de treball i les condicions ambientals en el mar.

### **En aquest sector s'agrupen els treballadors que pertanyen a les empreses dedicades a les següents activitats:**

- Extractiva de recursos pesquers
- Transport marítim de mercaderies
- Salvament i seguretat marítima
- Producció, incubació i cultiu d'aliment viu
- Confecció i muntatge d'estrils de pesca

### **Els treballadors exposats són:**

- Mariners-pescadors
- Treballadors en drassanes
- Amarradors
- Bussejadors
- Treballadors en reproducció i cultiu d'aliment viu
- Patrons al comandament d'embarcacions de pesca



---

---

*Aquest manual recull els riscos i mesures de prevenció tant generals com específics més rellevants associats a aquest sector de una manera orientativa, sempre s'han de seguir les mesures preventives previstes a la planificació preventiva i les instruccions de l'empresari.*

*El seu objectiu és ajudar-te a prendre les mesures adequades per realitzar el treball d'una manera segura.*



## Riscos laborals en el sector marítim pesquer

### **RISCOS DE SEGURETAT**

- Risc de col·lisió o enfonsament
- Risc d'ofegament
- Riscos de caigudes de persones
  - Caiguda al mateix nivell
  - Caiguda a diferent nivell
  - Caiguda d'“un home a l'aigua”
- Risc de cops i xocs
- Risc d'atrapament
- Risc de tall i amputació
- Riscos de caiguda d'objectes
- Risc elèctric
- Risc d'incendi
- Risc d'explosió
- Riscos de contacte tèrmic (cremades)

### **RISCOS HIGIÈNICS**

- Exposició a substàncies tòxiques o irritants
- Exposició a agents biològics
- Exposició al soroll
- Exposició a condicions ambientals
- Exposició a condicions meteorològiques

### **RISCOS ERGONÒMICS**

- Manipulació manual de càrregues
- Esforços i moviments repetitius
- Treball dempeus

### **RISCOS PSICOSOCIALS**



**Riscos i  
Mesures Preventives**

---

## Riscos de seguretat

---

### RISC DE COL·LISIÓ I ENFONSAMENT

---

*Un risc molt característic del sector és el de col·lisió o enfonsament de l'embarcació durant la sortida del moll o en plena navegació.*

- Senyalitza, per cridar l'atenció, qualsevol perill, obligació, indicació o sortida.
- Evita distraccions durant les maniobres en el moll.

### RISC D'OFEGAMENT

---

*El risc d'ofegament pot produir-se per la caiguda al mar d'un treballador des d'una embarcació o durant l'activitat de busseig.*

- Mou els teus braços i fes servir els crits per ser socorregut per la resta de la tripulació.
- Evita allunyar-te de l'embarcació en la mesura del possible.



### BUSSEIG

- Realitza operacions de busseig únicament si has rebut la formació i informació dels riscos als quals pots estar exposat.
- Evita immersions molt repetitives i busseja sempre en companyia d'una segona persona i, en cas d'accident per descompressió, realitza tractament amb oxigen hiperbàric.
- Revisa periòdicament els equips de busseig.



*Les caigudes poden produir-se al mateix nivell, principalment en cobertes per presència d'aigua durant l'hissat de captures i, a diferent nivell principalment en escotilles i rampes d'accés als vaixells.*

## CAIGUDA AL MATEIX NIVELL

- Per evitar ensopegades, elimina la brutícia, papers, pols, vessaments i deixalles de la zona de treball.
- Neteja vessaments o degotejos de líquids presents de forma immediata.
- Retira les eines o altres elements que no s'estiguin utilitzant i impedeixin el pas.
- Vés amb compte de no dificultar la visió al transportar càrregues d'un lloc a un altre.
- No corris, camina a poc a poc.
- Posa't calçat de seguretat.

### HISSAT DE CAPTURES

- Realitza d'una manera adequada l'hissat de les captures al vaixell, utilitzant les dues mans i amb ajuda d'una altra persona en cas de ser necessari.
- Extrema la precaució amb la presència d'aigua en la coberta.



---

## Riscos de seguretat

---

### CAIGUDA A DIFERENT NIVELL

---

- No utilitzis escales de mà a causa del moviment de la nau o vaixell.

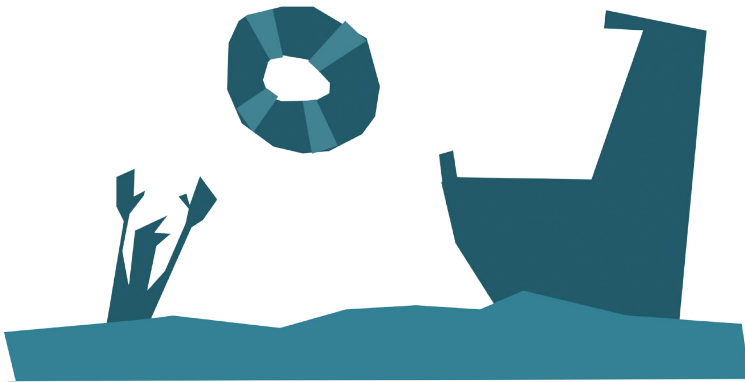
### ESCOTILLES, RAMPES, ETC.

- Cobreix les obertures d'escotilles.
- Evita grans desnivells i protegeix les rampes d'accés als vaixells.

### CAIGUDA D'“UN HOME A L'AIGUA”

---

- En cas de mal temps no treballis tot sol en l'embarcació.
- Extrema la precaució amb els canvis bruscos de rumb i/o velocitat.
- Fes servir arnès de seguretat en treballs en coberta en cas de tempestes.



---

---

## RISC DE COPS I XOCS

---

*El risc més important de cops i xocs que pot produir-se és en coberta, concretament a la zona d'acció on estan presents els aparells, cables, caps i altres elements en tensió.*

- Mantingues les zones de pas buidades.
- El centre de treball ha de mantenir-se net i ordenat.
- No deixis ni els equips o eines de treball ni materials en zones de pas.



### COBERTES

- Allunya't de la zona d'acció dels aparells, cables, caps i altres elements en tensió presents en coberta.

---

## Riscos de seguretat

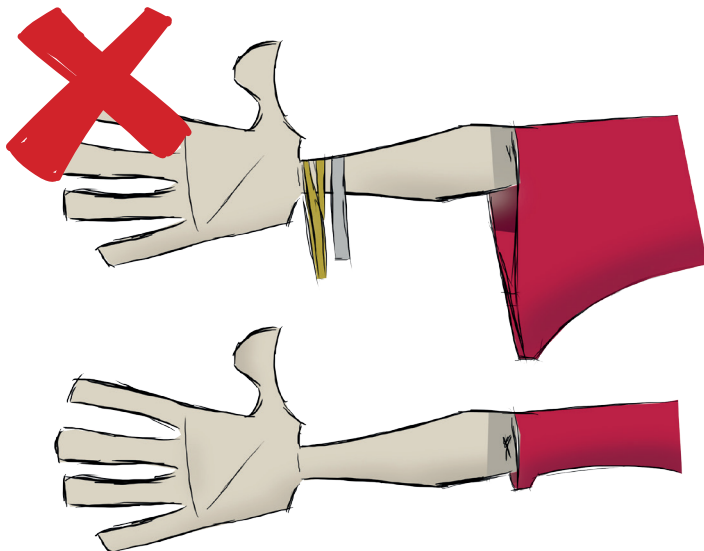
---

### RISC D'ATRAPAMENT

---

*Qualsevol equip de treball amb parts mòbils accessibles pot ser el causant d'un atrapament, segueix les normes de seguretat del fabricant.*

- Segueix les normes de seguretat indicades pel fabricant en cadascuna de les màquines.
- No manipulis els dispositius de seguretat de les màquines.
- No facis operacions de manteniment sense tenir la màquina parada.
- Porta roba de treball ajustada al cos i no duguis polseres, cadenes o altres objectes que puguin enganxar-se en les màquines utilitzades.



---

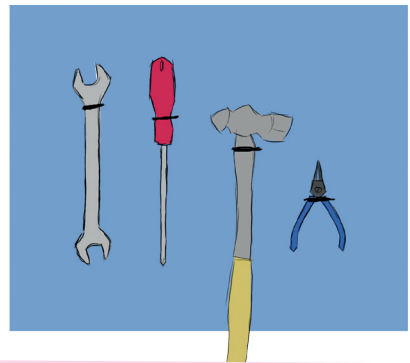
---

## RISC DE TALL

---

*El principal causant de talls és qualsevol element tallant o afilat com hams, ploms o boies de la xarxa.*

- No utilitzis els equips de tall per a usos diferents d'aquells als quals estan destinats.
- Mantingues en bon estat de neteja i conservació tots els equips de treball.
- Guarda les eines tallants en fundes i/o suports adequats.,



### **HAMS, PLOMS O BOIES DE LA XARXA, ETC.**

- Extrema la precaució durant l'ús d'hams, ja sigui durant la seva col·locació o durant la seva retirada.
- Fes servir guants per evitar talls o ferides amb els ploms o boies de la xarxa.

---

## Riscos de seguretat

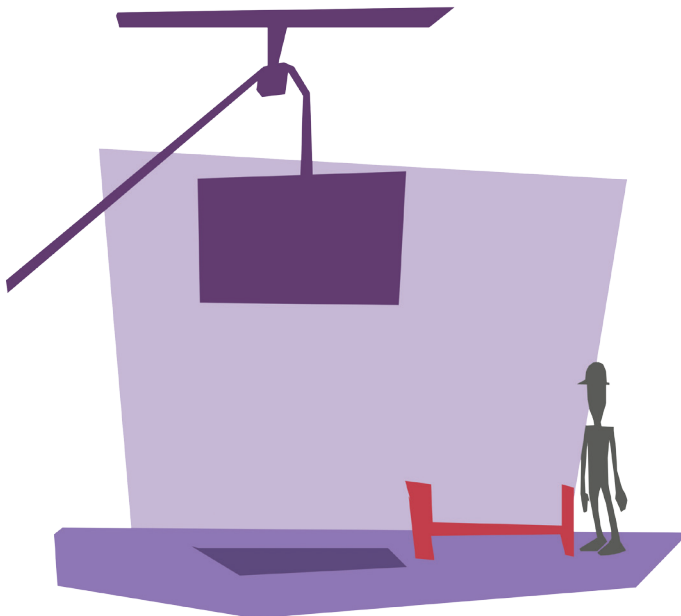
---

### RISC DE CAIGUDA D'OBJECTES

---

*A causa dels moviments i balancejos que produeix el mar en la nau o vaixell, tots els objectes susceptibles de caure s'han de subjectar adequadament.*

- No amunteguis material pesat de manera insegura.
- No et situïs sota les càrregues suspeses.
- Subjecta bé en coberta tots els elements movibles susceptibles de ser desplaçats per balancejos, així com els estris de cuina.



---

## RISC ELÈCTRIC

---

*El risc elèctric pot produir-se en qualsevol màquina o equip elèctric i a més existeix un alt risc de contacte elèctric en la coberta d'una nau o vaixell en situacions de tempesta.*

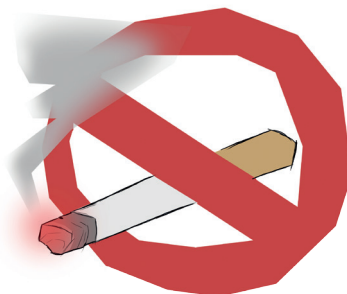
- Si observes alguna deficiència en la instal·lació elèctrica o en algun parallamps, comunica-ho immediatament.
- No aboquis líquids prop de presses de corrent, aparells o quadres elèctrics.
- No utilitzis aparells elèctrics amb mans humides i desconnecta els equips abans de netejar-los.

## RISC D'INCENDI

---

*Per evitar qualsevol conat d'incendi allunya els materials inflamables o combustibles de qualsevol focus de calor o ignició.*

- Coneix la utilització dels extintors d'incendi adequats a la classe de foc.
- Està prohibit fumar en les instal·lacions.



---

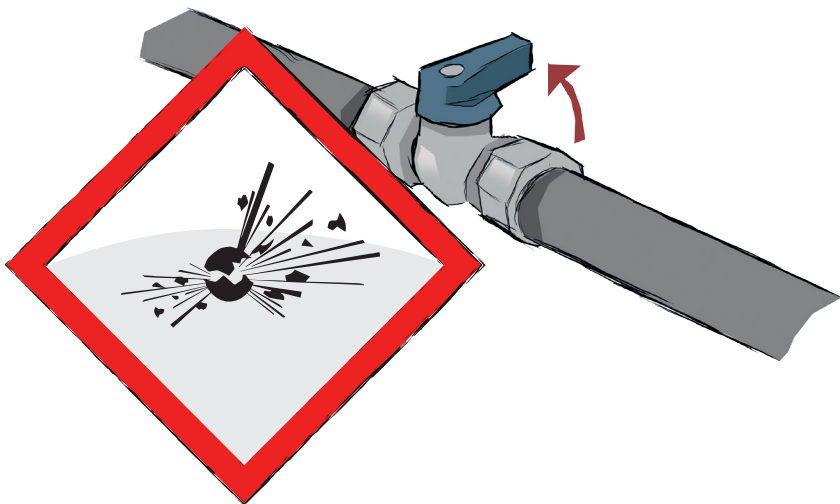
## Riscos de seguretat

---

### RISC D'EXPLOSIÓ

---

- Mai accedeixis a l'interior d'espais o zones classificats i senyalitzats per risc d'atmosferes explosives sense autorització, i durant l'operació de neteja fes servir el mètode d'aspiració.
- Fes servir l'extracció localitzada.
- Realitza l'operació de neteja per aspiració, mai per escombratge o bufat.
- No utilitzis aparells o eines que puguin generar guspires en zones de risc d'explosió.





---

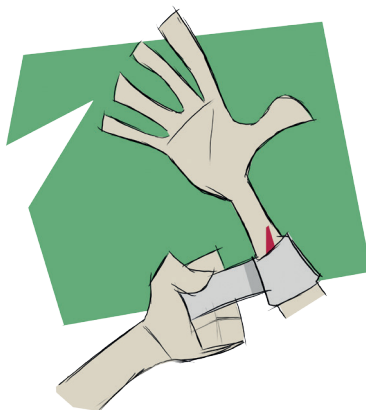
---

## CONTACTE TÈRMIC (CREMADES)

---

*Pots estar exposat a riscos per contacte tèrmic o cremades amb zones calentes principalment a la sala de màquines.*

- Disposa i fes servir els equips de protecció individual, amb marcatge CE, segons les seves prescripcions d'ús.
- Cobreix els talls i les ferides amb embenats impermeables.
- Segueix les instruccions del fabricant de la màquina que utilitzis per a no tocar per error cap zona extremadament calenta.
- Evita el contacte amb les parts mòbils de les màquines en funcionament.



### SALA DE MÀQUINES

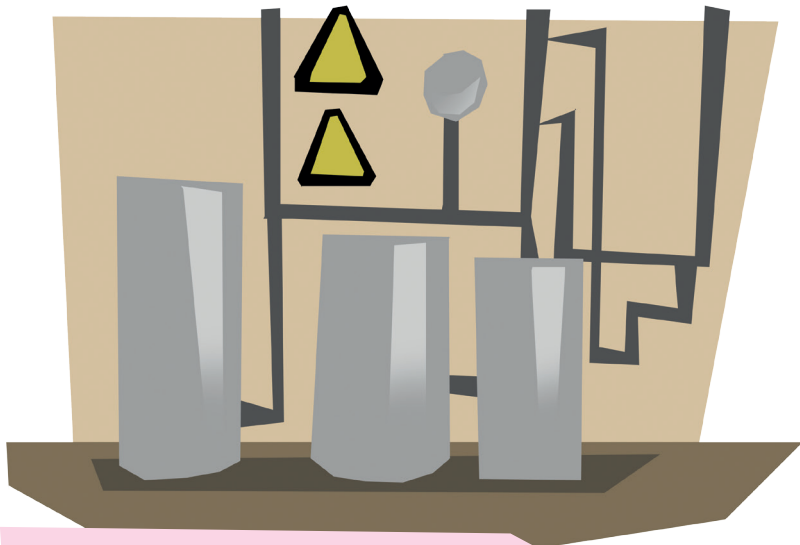
- Extrema la precaució a la sala de màquines a causa de la presència de vapors i zones calentes.
- Roman a la sala el temps just i necessari.

## Riscos higiènic

*L'exposició pot ser a substàncies nocives, vibracions, soroll, agents biològics, temperatures extremes o condicions ambientals desfavorables (tempestes).*

### EXPOSICIÓ A SUBSTÀNCIES TÒXIQUES O IRRITANTS

- Mantingues una ventilació adequada del local, ja sigui natural o forçada.
- Fes servir equips de respiració de protecció individual, amb marcatge CE, si no fos possible o fos insuficient la ventilació instal·lada.
- Respecta sempre una conducta higiènica adequada.



### COMPARTIMENTS TANCATS

- Evita l'estada perllongada en compartiments tancats, com sales de bombes o màquines, cellers, etc.

---

## EXPOSICIÓ AL SOROLL

---

- Evita les zones de pas amb gran exposició al soroll.
- Redueix el temps d'exposició mitjançant torns de treball.
- Porta a sobre protectors auditius i fes servir'ls si és necessari, encara que no sigui obligatori el seu ús.

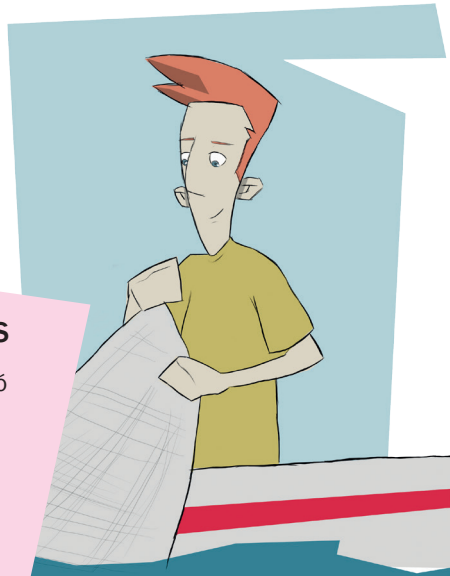
## EXPOSICIÓ A AGENTS BIOLÒGICS

---

- Realitza el programa de neteja i desinfecció establert en el vaixell.
- Cobreix els talls i ferides amb embenats impermeables.
- Mantingues un grau elevat de neteja personal i fes servir roba de treball exclusiva per a l'activitat.

### MANIPULACIÓ DE CAPTURES

- Realitza una adequada eliminació del rebuig.
- Informa't sobre les espècies marines potencialment perilloses.



---

## Riscos higièncs

---

### EXPOSICIÓ A CONDICIONS AMBIENTALS

---

#### ALTES TEMPERATURES

- En treballs amb màquines mantén una ventilació adequada del local, ja sigui natural o forçada.
- Beu aigua amb freqüència.



#### BAIXES TEMPERATURES

- Redueix en la mesura del possible els treballs en coberta o a la intempèrie.
- Fes servir la roba de protecció adequada a les condicions mediambientals.

### EXPOSICIÓ A CONDICIONS METEOROLÒGIQUES

---

- Estableix durant l'execució del treball pauses per evitar l'estada en coberta durant períodes llargs de temps.
- Suspèn els treballs quan les condicions atmosfèriques puguin ocasionar un accident.

---

## Riscos ergonòmics

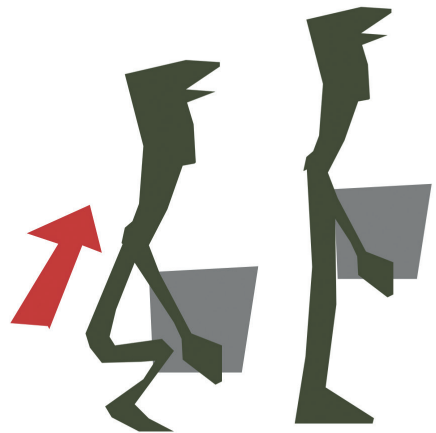
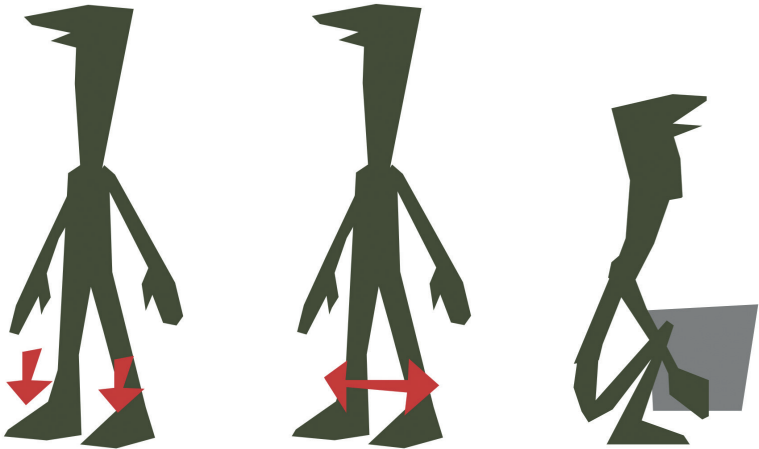
---

### MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES

---

- Presta especial atenció als passos que has de seguir per a la manipulació manual de càrregues i utilitza sempre que puguis un equip auxiliar com carretons o portapalets o l'ajuda d'una altra persona. No facis moviments bruscos i forçats del cos i procura canviar de tasca amb freqüència.
- Evita la manipulació de càrregues pesades (de més de 25Kg en el cas dels homes i de més de 15Kg en el cas de les dones).
- Manipula les càrregues amb ajuda de mitjans auxiliars (carretons, portapalets) o amb ajuda d'altres persones sempre que sigui possible.
- Evita girar el tronc mentre manipules les càrregues.
- Situa els objectes a manipular a l'altura compresa entre els genolls i les espatlles.
- En realitzar la manipulació de càrregues manualment tingues en compte els següents passos a seguir:

## Riscos ergonòmics



### PASSOS A SEGUIR

- 1r Recolza els peus fermament.
- 2n Separa els peus lleugerament.
- 3r Flexiona el maluc i els genolls per agafar la càrrega.
- 4t Aixeca la càrrega amb l'esquena recta.
- 5è Mantingues la càrrega tan a prop del cos com sigui possible.



---

---

## ESFORÇOS I MOVIMENTS REPETITIUS

---

- Realitza canvis de postura i descansos durant els treballs, canviant de tasca si és possible.
- Col·loca les eines i els mitjans per realitzar el treball a l'abast de la mà.

## TREBALLS DEMPEUS

---

- Mantingues el cos dret i evita els girs i inclinacions importants del tronc cap endavant o cap als costats.
- Per reduir la tensió muscular, empra seients dempeus/assegut. Si no és possible, camina o asseu-te cada cert temps.
- No romanguis massa temps en la mateixa posició, canvia de postura i realitza moviments suaus d'estirament dels músculs.

---

## Riscos psicosocials

---

*Una mala planificació de les tasques a realitzar o la pressió a què pots estar sotmès per assolir els objectius marcats són diversos exemples d'aquest risc. Si aquestes condicions són deficitàries, poden donar lloc a:*

- Estrés
- *Burnout*
- Assetjament psicològic en el treball (APT)
- Violència:
  - Assetjament sexual
  - Assetjament discriminatori
  - Violència ocupacional externa (VOE)

Una avaluació i valoració de les condicions de treball permetran implantar mesures preventives adaptades que evitin l'aparició de riscos psicosocials.

- Planifica el temps i les tasques a realitzar de forma ordenada, i intenta complir-ho estrictament.
- Si no tens molt clars els objectius a assolir en el lloc de treball, parla amb el teu responsable perquè et dirigeixi cap a uns més concrets i definits. Això t'ajudarà a planificar les tasques, assolir els objectius i aconseguir així una promoció o valoració laboral.
- Sol·licita informació i/o formació quan vegis que la necessites per desenvolupar les teves tasques.
- Relaciona't amb els companys i recolza't en ells parlant sobre qualsevol tema que et preocupi i et causi una situació d'estrès o incòmoda en el teu lloc de treball, ja sigui generada pel teu responsable, un client o un altre company. Sobretot si veus que la situació és límit (assetjament o violència).
- No perllonguis de forma habitual la jornada de treball i en cas inevitable compensa-la amb un descans addicional, així aconseguiràs conciliar la vida familiar, personal i laboral.
- Realitza pauses o canvia de tasca per evitar la monotonia del treball.





**Normativa**

## Normativa

A continuació es presenta una relació no exhaustiva de normativa general i específica en matèria de prevenció de riscos laborals que es pot consultar com a complement a la informació continguda en aquest manual.

### Normativa General

- Llei 31/1995, de 8 de novembre, de **Prevenció de Riscos Laborals**. BOE núm. 269 de 10/11/1995.
- Reial Decret 39/1997, de 17 de gener, pel qual s'aprova el **Reglament dels Serveis de Prevenció**. BOE núm. 27 de 31/01/1997.

### Normativa Específica

- Reial Decret 485/1997, del 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes en matèria de **senyalització de seguretat i salut en el treball**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 486/1997, del 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els **llocs de treball**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 487/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la **manipulació manual de càrregues** que comporti riscos, en particular dorsolumbars, per als treballadors. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 488/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives al treball amb equips que inclouen **pantalles de visualització de dades**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 664/1997, de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **agents biològics** durant el treball. BOE núm. 124 de 24/05/1997.
- Reial Decret 665/1997, de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **agents cancerígens** durant el treball. BOE núm. 124 de 24/05/1997.
- Reial Decret 773/1997, 30 de maig, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització pels treballadors **d'equips de protecció individual**. BOE núm. 140 de 12/06/1997.

- Reial Decret 1215/1997, de 18 de juliol pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut per a la utilització pels treballadors dels **equips de treball**. BOE núm. 188 de 07/08/1997.
- Reial Decret 1216/1997, de 18 de juliol, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut en el treball a bord dels bucs de pesca.
- Reial Decret 1627/1997, de 24 d'octubre, pel qual s'estableixen disposicions mínimes de seguretat i salut en les **obres de construcció**. BOE núm. 256 de 25/10/1997.
- Reial Decret 374/2001, de 6 d'abril, sobre la protecció de la salut i seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb els **agents químics** durant el treball. BOE núm. 104 d'1/05/2001.
- Reial decret 614/2001, de 8 de juny, sobre disposicions mínimes per a la protecció de la salut i seguretat dels treballadors davant del **risc elèctric**. BOE núm. 148 de 21/06/2001.
- Reial decret 681/2003, de 12 de juny, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors exposats als riscos derivats d'**atmosferes explosives** en el lloc de treball. BOE núm. 145 de 18/06/2003.
- Reial Decret 1311/2005, de 4 de novembre, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors davant els riscos derivats o que puguin derivar-se de l'exposició a **vibracions mecàniques**. BOE núm. 265 de 05/11/2005.
- Reial Decret 286/2006, de 10 de març, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició al **soroll**. BOE núm. 60 d'11/03/2006.
- Reial Decret 396/2006, de 31 de març, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut aplicables als treballs amb risc d'exposició a l'**amiant**. BOE núm. 86 d'11/04/2006.
- Reial Decret 486/2010, de 23 d'abril, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a radiacions **òptiques artificials**. BOE núm. 99 de 24/04/2010.
- Reial Decret 299/2016, de 22 de juliol, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **camp electromagnètics**. BOE núm. 182 de 29/07/2016.

Més normativa disponible a la web de l'INSHT:  
<http://www.insht.es>



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

