



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 básico de Prevención de Riscos Laborais  
**SEGURIDADE E MEDIO AMBIENTE**



**Diseño e realización:**  
HT Publicidad, Grupo Tafalla  
[www.htgrupotafalla.com](http://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

---

## Seguridade e Medio ambiente


---

O sector da Seguridade e o medio ambiente resulta moi amplo, e engloba actividades tan diferentes como o tratamento e potabilización da auga, a xestión de residuos, o control de organismos nocivos, a vixilancia e seguridade ou a extinción de incendios.

Este sector é tan amplo que é moi complicado profundar en riscos específicos asociados a cada unha das operacións que se deben ter en conta, polo que se consideran os riscos comúns ás diferentes actividades que forman parte deste e cuxas medidas preventivas contribuirán a evitar situacións de risco concretas para as tarefas propias que poidan darse en cada unha delas.


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

- Limpeza en espazos abertos, instalacións e equipamentos industriais
- Tratamento e potabilización da auga
- Xestión de residuos
- Control de organismos nocivos
- Vixilancia e seguridade
- Extinción de incendios
- Protección civil e emerxencias
- Defensa nacional
- Prevención de riscos laborais
- Medio ambiente
- Control de calidade

- 
- 
- 
- Operarios de limpeza viaria e afíns
  - Operadores de planta de tratamento de augas
  - Técnicos en xestión de residuos
  - Recolletores de lixo
  - Fumigadores de praguicidas
  - Vixilantes de seguridade
  - Bombeiros
  - Persoal de protección civil e emerxencias
  - Soldados-mariñeiros profesionais das Forzas Armadas españolas
  - Persoal encargado da xestión da prevención de riscos laborais
  - Educadores-técnicos ambientais

*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 seguridade e medio ambiente

### **RISCOS DE SEGURIDADE**

- Riscos de caída de persoas
  - Caída ao mesmo nivel
  - Caída a distinto nivel
- Risco de golpes e choques
- Risco de atrapamento
- Risco de proxección de partículas
- Risco de corte
- Risco eléctrico
- Risco de incendio
- Risco de explosión

### **RISCOS HIXIÉNICOS**

- Contacto con substancias químicas
- Exposición ao ruído
- Exposición a condicións ambientais
- Exposición a axentes biolóxicos

### **RISCOS ERGONÓMICOS**

- Manipulación manual de cargas
- Forzas e movementos repetitivos

### **RISCOS PSICOSOCIAIS**



**Riscos e  
Medidas Preventivas**

---

## Riscos de seguridade

---

*Un tropezón producido polo mal estado do terreo ou un esvarón producido polos restos de produtos non recollidos poden producirche lesións complicadas e duradeiras.*

---

### CAÍDA AO MESMO NIVEL

---

- Mantén as zonas de paso despexadas e perfectamente iluminadas.
- No interior de locais, sinaliza o risco de caída ao mesmo nivel pola presenza de obxectos, ocós etc. que non poidan ser eliminados.
- Para evitar tropezóns, elimina a sucidade, papeis, po, derramos e lixo da zona de traballo.
- Limpa derramos ou goteos de líquidos de maneira inmediata, especialmente en zonas de paso.
- Os obxectos innecesarios como envases e ferramentas que non se están utilizando, deben ser retirados.
- Ten coidado de non dificultar a visión ao transportar cargas.
- Utiliza calzado apropiado con sola antiesvarante e asegúrate de que levas os cordóns debidamente amalloados.





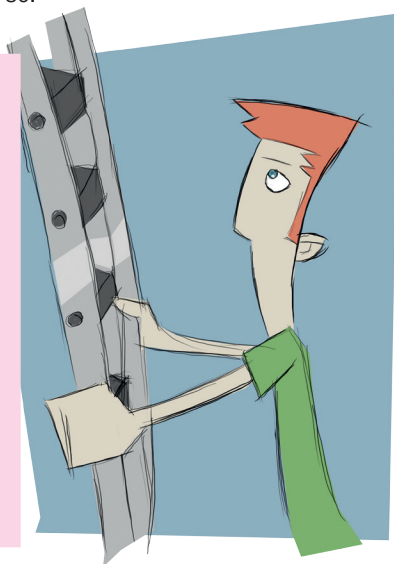
*Ademais das medidas anteriores, ten en conta o risco derivado do uso de escaleiras de man. Para previr este tipo de risco:*

## **CAÍDA A DISTINTO NIVEL**

- Cando uses escaleira de man, asegúrate de que teñen apoios antiesvarantes e presta atención ao ángulo de colocación (30° como máximo) e á forma de utilización.
- Non sitúes a escaleira en lugares de paso para evitar calquera risco de colisión con peóns e vehículos, e, en calquera caso, sinalízaa ou sitúa unha persoa que avise da circunstancia.
- Ás escaleiras de man hai que subir con precaución, situarse fronte a elas e agarrarse coas dúas mans.
- Non uses a escaleira se sofres algún tipo de vertixe ou trastorno similar.
- Asegúrate de que a iluminación é adecuada.
- Nunca realices traballos en altura ti só.

## **TRABALLOS EN ALTURA**

- Se estás realizando traballos en altura (ex.: rescate de persoas ou mantemento de instalacións depuradoras ou potabilizadoras ou caída nos decantadores das estacións depuradoras ou sedimentadoras en instalacións de potabilización de augas), pon as proteccións necesarias (arnés de seguridade), utiliza os equipos necesarios e revisa que a zona de traballo sexa segura.



## Riscos de seguridade

### RISCO DE GOLPES E CHOQUES

*Poden producirse como consecuencia dunha falta de visibilidade.*

- Mantén o centro de traballo limpo e ordenado, e as zonas de paso despegadas e perfectamente iluminadas.
- Presta atención cando camiñes por zonas con pouco espazo.
- Non leves cargas pesadas nas mans que che impidan moverte con axilidade e resten visibilidade.
- Asegúrate de que a iluminación é axeitada e, se é necesario, avisa o responsábel para que coloque novos puntos de luz cando realices traballos no interior.
- Cando realices tarefas en estacións depuradoras ou potabilizadoras de auga, ten coidado cos axitadores ou calquera elemento saínte que poidas atopar.



- Cando realices tarefas ao aire libre, como labores forestais, ten coidado de non golpearte con obxectos desprendidos como pólas, árbores, rochas ou troncos, nin con ferramentas que manipules para desempeñar a dita tarefa ou incluso chocar con animais que poida haber no contorno.

---

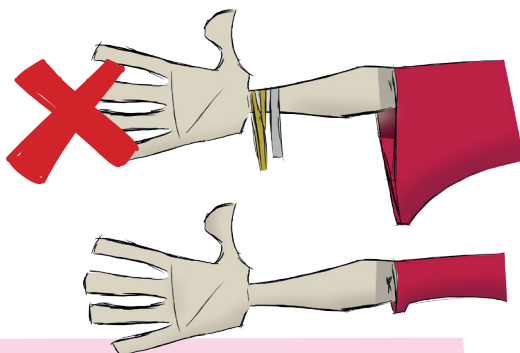
---

## RISCO DE ATRAPAMENTO

---

*Producido entre os elementos tanto fixos como móbiles do contorno de traballo.*

- Usa a maquinaria só despois de recibir información sobre os seus perigos, manexo e limpeza.
- Sigue as normas de seguridade indicadas polo fabricante.
- Non retires os resgardos ou dispositivos de seguridade das máquinas.
- Utiliza os equipos de protección individual (EPI) con marcado CE, que sexan necesarios en cada operación e mantenos en condicións adecuadas de uso.
- Leva roupa de traballo axustada ao corpo, e evita o uso de pulseiras, cadeas ou outros obxectos que poidan engancharse nas máquinas.
- As operacións de mantemento deben facerse coas máquinas paradas e só polo persoal autorizado.



- Cando realices tarefas de rescate, asegúrate da firmeza do terreo e das estruturas existentes antes de penetrar na zona. Poderías quedar atrapado.

---

## Riscos de seguridade

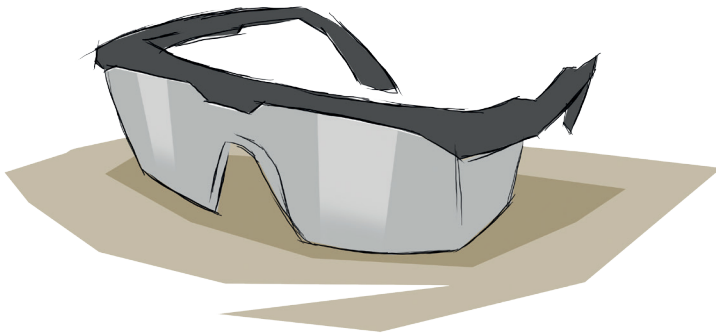
---

### RISCO DE PROYECCIÓN DE PARTÍCULAS

---

*Ao empregar maquinaria e equipos de traballo, poden desprenderse pequenas partículas de material ou fragmentos de pezas, e producir lesións oculares.*

- Revisa que os equipos de protección colectiva (cubertas e pantallas) dos equipos de traballo estean en boas condicións.
- Asegúrate de que hai pantallas protectoras entre o equipo cortante manual e ti antes de usalo.
- Utiliza os equipos de protección individual, con marcado CE, para realizar calquera operación que os requira (por exemplo, lentes de seguridade ou máscaras protectoras).



---

---

## RISCO DE CORTE

---

*Os elementos cortantes e a maquinaria específica do sector deben ser utilizados coa maior precaución e sempre cos equipos de protección adecuados.*

- Sigue as normas de seguridade indicadas polo fabricante.
- Usa a maquinaria una vez recibiras información sobre os seus perigos, manexo e limpeza.
- Revisa que as proteccións das partes cortantes das máquinas e ferramentas estean en boas condicións antes de usalas.
- Utiliza os equipos de protección individual (EPI) con marcado CE, que sexan necesarios en cada operación e mantenos en condicións adecuadas de uso.
- Garda as ferramentas cortantes en fundas e/ou soportes adecuados despois de usalas.
- Recorda que non debes introducir as mans nin calquera parte do corpo en ningunha máquina que estea en funcionamento.

- As radiais para rescate de persoas ou as motoserras para a realización de devasas son maquinaria necesaria para realizar tarefas propias do sector e que hai que manipular con moito coidado e atención.



---

## Riscos de seguridade

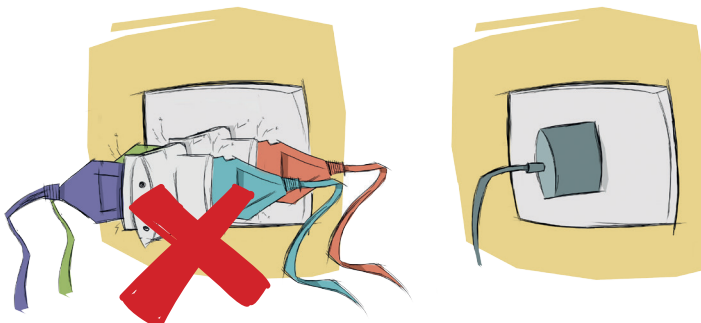
---

### RISCO ELÉCTRICO

---

*Producido por contactos eléctricos indirectos con partes dos equipos postos accidentalmente en tensión, como consecuencia de avarías ou fallos no cadro eléctrico.*

- Comproba diariamente o estado de cables, enchufes e aparatos eléctricos.
- Asegúrate de que os sistemas de posta a terra están en combinación con interruptores diferenciais e magnetotérmicos.
- Evita o uso de ladróns en enchufes de corrente.
- Non vertas líquidos cerca de tomas de corrente, aparellos ou cadros eléctricos.
- En caso de avaría, desconecta a tensión, saca o enchufe e comunica os danos para a súa reparación.
- Utiliza equipos con dobre illamento en ambientes con presenza de auga.
- No poñas obstáculos diante do interruptor principal para que sexa totalmente accesíbel.
- Asegúrate de que o cadro eléctrico está pechado e que o perigo eléctrico está debidamente sinalizado.



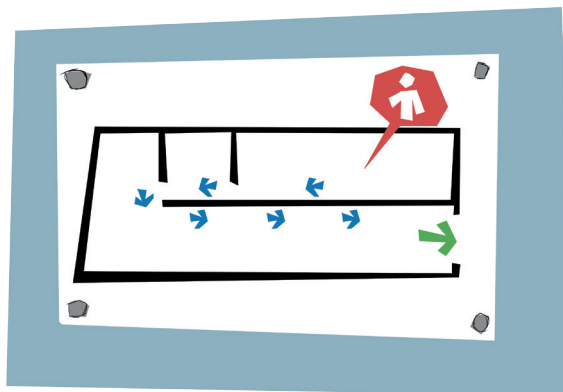
---

## RISCO DE INCENDIO

---

*É importante que coñezas as medidas preventivas para saber como actuar en caso de incendio, como a utilización de extintores e os métodos de evacuación.*

- 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.
- Dispón só da cantidade necesaria de materiais inflamábeis e combustíbeis para o traballo do día. O resto estará no almacén ou en locais independentes, illados e ventilados.
- Retira as caixas, envases e papeis que non sexan necesarios.
- Asegúrate de que se realizaron as revisións periódicas das instalacións eléctricas e de que están correctamente illadas e protexidas.
- Está prohibido fumar dentro do recinto de traballo.



---

## Riscos de seguridade

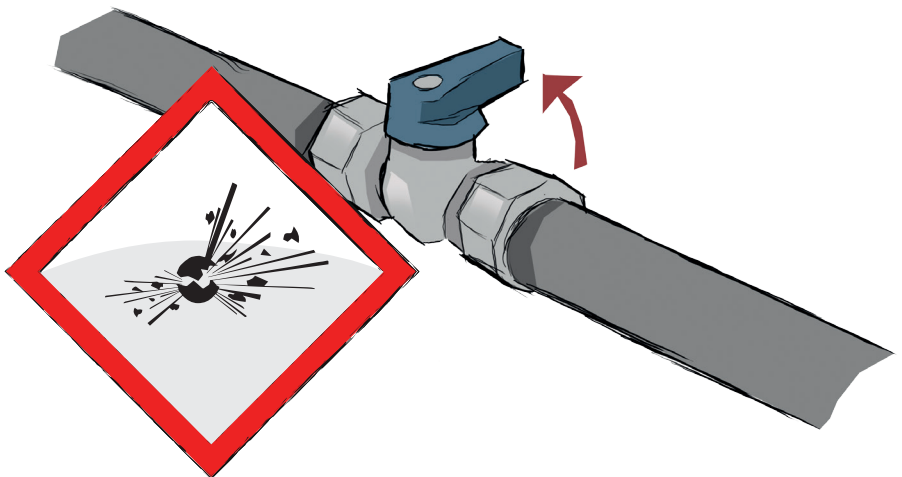
---

### RISCO DE EXPLOSIÓN

---

*Ten especial coidado cos elementos que poidan supor un risco de explosión como condutos de gases ou cando realices tarefas de extinción de incendios en naves industriais ou domicilios nos que poida haber un escape de gas ou estourar a propia instalación de gas.*

- Pecha as chaves de subministro de gas ou outras enerxías.
- Comproba a hermeticidade dos condutos de gases e das cámaras de combustión.
- Coloca as botellas de gases comprimidos en locais independentes no exterior, ben ventilados, pechados e sinalizados.
- Asegúrate de que os tanques de almacenamento de combustíbeis inflamábeis están debidamente sinalizados e non presentan ningunha fisura ou desperfecto.
- Revisa que os circuitos de distribución e vaporizadores están en boas condicións e foron revisados.







## ESPAZOS CONFINADOS

---

*Nas estacións depuradoras existen espazos confinados, é dicir, recintos pequenos de traballo onde se acumulan gases tóxicos e hai pouca ventilación, o que dá lugar a atmosferas explosivas (descomposición da materia orgánica, desprendemento de gas metano). Sigue as seguintes recomendacións cando traballes nun lugar confinado:*

- Asegúrate de que os equipos de medición de gases funcionan correctamente, e realiza as medicións necesarias antes de entrar.
- Realiza o traballo xunto a un compañeiro que te espere no exterior controlando a situación en todo momento.
- Comproba o bo estado do acceso.
- Ventila a zona de traballo, sexa de forma natural ou forzada.
- Asegúrate de que a zona estea ben sinalizada.
- Emprega equipos de traballo que non solten chispas e que non poidan provocar unha explosión.

---

## Riscos hixiánicos

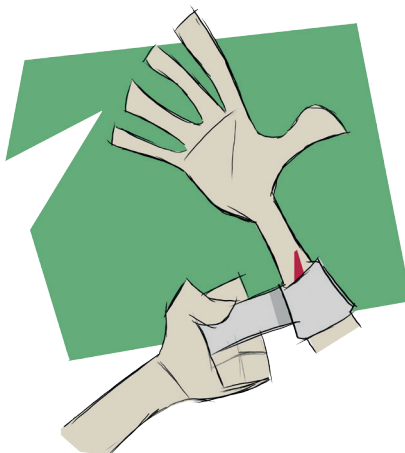
---

### CONTACTO CON SUBSTANCIAS QUÍMICAS

---

*As actividades de tratamento de auga nas que se usan produtos químicos como o cloro son unha tarefa específica do sector. Debes prestar atención ás medidas indicadas en cada substancia que manexes.*

- Non utilices substancias químicas se non recibiches a información e/ou formación necesarias para facelo.
- Asegúrate de que o envase do produto inclúe unha etiqueta visíbel coa información básica sobre os perigos inherentes a este e sobre as precaucións que debes tomar na súa manipulación.
- Le e respecta as precaucións da etiqueta.
- Utiliza os equipos de protección individual (EPI) con marcado CE indicados na etiqueta do produto e sigue as súas prescricións de uso.
- Non transvases o produto a outro envase e asegúrate de que está ben pechado e non gotea cando acabes de usalo.
- Lava as mans despois de manipular substancias químicas perigosas, aínda que usaras luvas.
- Almacena as substancias químicas perigosas separadas e afastadas doutros produtos, en cuartos con ventilación e sinalización e seguindo as condicións que marque a ficha de datos de seguridade.
- Recorda que dispós das fichas de datos de seguridade con información complementaria sobre o produto para calquera dúbida que teñas.

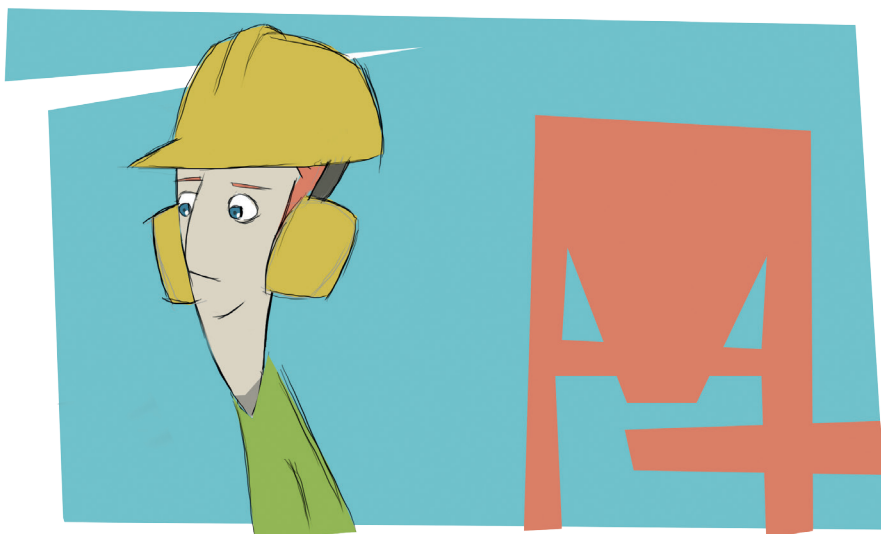


*A exposición continuada a diferentes axentes externos pode provocar trastornos que son evitábeis se consideras as medidas preventivas necesarias.*

## EXPOSICIÓN AO RUÍDO

*Producido polos diferentes equipos de traballo necesarios para a realización das diferentes actividades, pode provocarche perturbacións da atención, cansazo e irritabilidade.*

- Para reducir o tempo de exposición ao ruído sigue as quendas de traballo indicados.
- Utiliza os equipos de protección individual (EPI) con marcado CE, adecuados ao ruído ambiental, e mantenos en condicións adecuadas de uso.



## Riscos hixiénicos

### EXPOSICIÓN A CONDICIÓNS AMBIENTAIS

*Tanto as altas como as baixas temperaturas supoñen riscos. É de vital importancia que extremes as precaucións cando realices tarefas de extinción de incendios, cuxo ambiente de traballo é extremadamente caloroso, ou tarefas a ceo aberto en balsas de aireación de estacións depuradoras.*

- Cando te atopes en recintos pechados, comproba que existe ventilación (natural ou forzada).
- Bebe auga con frecuencia para repoñer as perdas provocadas pola suor cando te atopes a elevadas temperaturas.
- Emprega roupa de traballo acorde á temperatura de traballo.
- Respecta os períodos de descanso e a rotación do posto establecidos para diminuír a túa exposición a este risco.
- Se ves que as condicións atmosféricas poden provocar un accidente, extrema a precaución, suspende a actividade, e no caso de que non poidas suspendela (extinción de incendios), solicita axuda e sigue rigorosamente o procedemento establecido.



---

---

## EXPOSICIÓN A AXENTES BIOLÓXICOS

---

*Debes ter especial coidado cando realices tarefas de tratamento de residuos ou en estacións depuradoras, onde a materia orgánica presenta varias fases de descomposición, tendo en conta unha serie de medidas preventivas.*

- Sigue o programa establecido de limpeza e desinfección.
- Mantén unha ventilación adecuada do lugar de traballo, natural ou forzada.
- Cubre os cortes e feridas con vendaxes impermeables.
- Realiza controis periódicos para detectar a presenza de fungos ou outras substancias de contaminación biolóxica.
- Elimina os refugallos de maneira axeitada.
- Se é preciso utiliza equipos de protección individual, con marcado CE, adecuados ao risco.

---

## Riscos ergonómicos

---

*Os riscos ergonómicos están asociados coas posturas e movementos que se realizan. Ten en conta o xeito no que se deben levantar as cargas pesadas e as medidas que debes aplicar para reducir tensións musculares. Non realices movementos bruscos e forzados do corpo e procura cambiar de tarefa con frecuencia.*

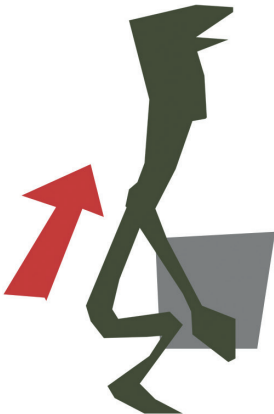
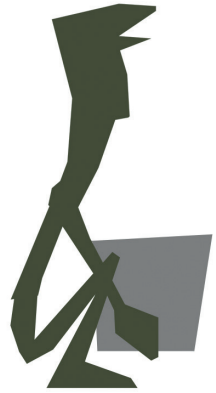
### MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

---

- 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, transpalés) 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 debes seguir:

#### 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*



---

## Riscos ergonómicos

---

### FORZAS E MOVEMENTOS REPETITIVOS

---

- Utiliza as ferramentas de traballo con deseño adecuado para evitar posturas forzadas e sobreesforzos (mangos, alargadeiras, asentos regulábeis en altura).
- Realiza cambios de postura e descansos durante os traballos, e cambia de tarefa se é posíbel.
- Coloca as ferramentas e os medios para realizar o traballo ao alcance da man.





---

## Riscos psicosociais

---

*Unha mala planificación das tarefas que debes realizar, o estrés xerado por unha reunión ou visita importante ou a presión á que podes 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 permitirá implantar medidas preventivas adaptadas que eviten a aparición de riscos psicosociais.

- Planifica o tempo e as tarefas que debes realizar de maneira ordenada, e intenta cumprilo estritamente.
- Se non tes moi claros os obxectivos que debes acadar no posto de traballo, fala co teu responsábel para que te dirixa 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 necesitas para desenvolver as túas tarefas.
- Relaciónate cos teus compañeiros e apóiate neles falando sobre calquera tema que che preocupe ou che cause unha situación de estrés ou incomodidade no teu posto de traballo, sexa xerada polo teu responsábel, un cliente ou outro compañeiro. Sobre todo se ves que a situación é límite (acoso ou violencia).
- Non prolongues de xeito 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

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 681/2003, do 12 de xuño, sobre a protección da saúde e da seguridade dos traballadores expostos aos riscos derivados de atmosferas explosivas no lugar de traballo. BOE n.º 145 do 18/06/2003
- 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>



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

