

FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

EMPRESA:	ROGASA CONSTRUCCIONES Y CONTRATAS, S.A.U.
PUESTO DE TRABAJO:	JEFE DE OBRA

FUNCIONES DEL PUESTO DE TRABAJO

--

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL OBLIGATORIOS



IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS

CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS	CAÍDA DE PERSONAS POR TRABAJOS EN ALTURA
CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	CONTACTOS ELÉCTRICOS INDIRECTOS	ILUMINACIÓN
CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO		ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN
CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN		AGRESIONES, SABOTAJE, ATRACOS, INTRUSISMO
PISADAS SOBRE OBJETOS		FATIGA MENTAL
CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES		FATIGA FÍSICA, POSICIÓN

Nombre: Boliart Camps, Jordi
 DNI: 52142973H
 Fecha: 13.11.20

Recibido:

CONSIGNAS PREVENTIVAS

Se trabaja en obras de construcción	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los huecos existentes en el suelo se protegerán, para la prevención de caídas. • Todas las zonas de trabajos estarán suficientemente iluminadas. De utilizarse portátiles, estos serán reglamentarios. • A la zona de trabajo se accederá siempre de forma segura. Se prohíben los "puentes de tablón". • Las barandillas de cierre perimetral de cada planta se desmontarán únicamente en el tramo necesario para introducir los materiales, deponiendo al acabar la tarea. En este caso se trabajará con arnés de seguridad. • Se prohíbe izar materiales de gran superficie y trabajar cerca de muros recién levantados con viento fuerte. • Se prohíbe el uso de borriquetas en balcones, terrazas y bordes de forjados, si antes no se ha procedido a instalar una red de seguridad o protección sólida que impida la caída al vacío. • Se prohíbe saltar del forjado, peto, alféizar, ..., a los andamios colgados o viceversa.
FACTOR DE RIESGO	CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL
Puede haber falta de orden y/o limpieza en el lugar de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • No arrojar objetos al suelo. • Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación. • Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.
Se trabaja en obras de construcción	<ul style="list-style-type: none"> • No arrojar objetos al suelo. • Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación. • Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.

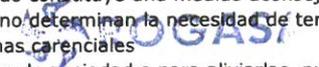
ROGASA
 ROGASA CONSTRUCCIONES
 Y CONTRATAS, S.A.U.
 N.I.F. A-58425760
 C/ Osona, 1
 Parc de Negocis "Mas Blau"
 08820 El Prat de Llobregat
 Tel. 93 640 18 65

FACTOR DE RIESGO	CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO
Se realizan trabajos junto a zanjas o zonas no protegidas	<ul style="list-style-type: none"> En todos los casos se deberá llevar a cabo un estudio previo del terreno con objeto de conocer la estabilidad del mismo. La experiencia en el lugar de ubicación de las obras podrán avalar las características de cortes del terreno Las excavaciones de zanjas se ejecutarán con una inclinación de talud provisional adecuada a las características del terreno, debiéndose considerar peligrosa toda excavación cuya pendiente sea superior a su talud natural Dado que los terrenos se disgregan y pueden perder su cohesión bajo llos elementos atmosféricos, tales como la humedad, sequedad, hielo o deshielo, dando lugar a hundimientos, es recomendable calcular con amplios márgenes de seguridad la pendiente de los tajos En las excavaciones de zanjas se podrán emplear bermas escalonadas, con mesetas no menores de 0,65 m y contramesetas no mayores de 1,30 m en cortes ataluzados del terreno con ángulo entre 60° y 90° para una altura máxima admisible en función del peso específico aparente del terreno y de la resistencia simple del mismo Si se emplearan taludes más acentuados que el adecuado a las características del terreno, o bien se lleven a cabo mediante bermas que no reúnan las condiciones indicadas, se dispondrá una entibación que por su forma, materiales empleados y secciones de éstos ofrezcan absoluta seguridad, de acuerdo a las características del terreno: entibación cuajada, semicujada o ligera La entibación debe ser dimensionada para las cargas máximas previsibles en las condiciones más desfavorables Las entibaciones han de ser revisadas al comenzar la jornada de trabajo, tensando los cordales que se hayan aflojado. Se extremarán estas prevenciones después de interrupciones de trabajo de más de un día y/o de alteraciones atmosféricas como lluvias o heladas Los productos de la excavación que no hayan de retirarse de inmediato, así como los materiales que hayan de acopiarse, se apilarán a la distancia suficiente del borde de la excavación para que no supongan una sobrecarga que pueda dar lugar a desprendimientos o corrimientos de tierras en los taludes Cuando en los trabajos de excavación se empleen máquinas, camiones, etc. que supongan una sobrecarga, así como la existencia de tráfico rodado que transmita vibraciones que puedan dar lugar a desprendimientos de tierras en los taludes, se adoptarán las medidas oportunas de refuerzo de entibaciones y balizamiento y señalización de las diferentes zonas En general las entibaciones o parte de éstas se quitarán sólo cuando dejen de ser necesarias y por franjas horizontales, comenzando por la parte inferior del corte En zanjas de profundidad mayor de 1,30 m., siempre que haya operarios trabajando en su interior, se mantendrá uno de retén en el exterior, que podrá actuar como ayudante de trabajo y dará la alarma caso de producirse alguna emergencia En la obra se dispondrá de palancas, cuñas, barras, puntales, tablonés, etc. que no se utilizarán para la entibación y se reservarán para equipo, de salvamento, así como de otros medios que puedan servir para eventualidades o socorrer a los operarios que puedan accidentarse Se acotará la zona de excavación de zanjas y pozos a través de vallas, siempre que sea previsible el paso de peatones o de vehículos.
FACTOR DE RIESGO	CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN
Se trabaja en obras de construcción	<ul style="list-style-type: none"> Delimitar la zona de trabajo para evitar que personas ajenas a los trabajos permanezcan o circulen por las proximidades de movimiento del equipo Utilizar casco de protección Se prohíbe balancear las cargas suspendidas para su instalación en las plantas, en prevención del riesgo de caída al vacío.
FACTOR DE RIESGO	PISADAS SOBRE OBJETOS
Se trabaja en obras de construcción	<ul style="list-style-type: none"> No arrojar objetos al suelo. Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación. Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.
Puede haber falta de orden y/o limpieza en el lugar de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> No arrojar objetos al suelo. Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación. Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.
FACTOR DE RIESGO	CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES
Puede haber falta de orden y/o limpieza en el lugar de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> No arrojar objetos al suelo. Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación. Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.
Se trabaja en obras de construcción	<ul style="list-style-type: none"> No arrojar objetos al suelo. Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación. Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.
FACTOR DE RIESGO	CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS
Se realizan trabajos con pantallas de visualización de datos	<ul style="list-style-type: none"> No realizar manipulaciones de la instalación eléctrica ni de los equipos eléctricos. Evitar salpicaduras a los equipos conectados a la corriente eléctrica, ni utilizarlos con las manos húmedas o mojadas. No poner los aparatos eléctricos bajo el agua sin desconectarlos previamente. No tratar de arreglar averías de tipo eléctrico: a la menor anomalía de este tipo desconectar el equipo, poner un cartel de "máquina averiada" y dar aviso para que sea reparada por un electricista. No realizar trabajos de soldadura cuando llueve, o en lugares conductores, sin la protección eléctrica adecuada. Conectar los aparatos eléctricos con toma a tierra a bases de enchufe con puesta a tierra. Evitar conectar más de un aparato a la misma toma de corriente.

Eord

ROGASA
ROGASA CONSTRUCCIONES
Y CONTRATAS, S.A.U.
N.I.F. A-58425760
C/. Osona, 1
Parc de Negocis "Mas Blau"
08820 El Prat de Llobregat
Tel. 93 640 18 65

FACTOR DE RIESGO	CONTACTOS ELÉCTRICOS INDIRECTOS
Se realizan trabajos con pantallas de visualización de datos	<ul style="list-style-type: none"> No realizar manipulaciones de la instalación eléctrica ni de los equipos eléctricos. Evitar salpicaduras a los equipos conectados a la corriente eléctrica, ni utilizarlos con las manos húmedas o mojadas. No poner los aparatos eléctricos bajo el agua sin desconectarlos previamente. No tratar de arreglar averías de tipo eléctrico: a la menor anomalía de este tipo desconectar el equipo, poner un cartel de "máquina averiada" y dar aviso para que sea reparada por un electricista. No realizar trabajos de soldadura cuando llueve, o en lugares conductores, sin la protección eléctrica adecuada. Conectar los aparatos eléctricos con toma a tierra a bases de enchufe con puesta a tierra. Evitar conectar más de un aparato a la misma toma de corriente.
FACTOR DE RIESGO	ILUMINACIÓN
Se realizan trabajos continuados con pantallas de visualización de datos	<ul style="list-style-type: none"> Facilitar la entrada de luz natural en la zona de trabajo. Adaptar la intensidad de la iluminación a la dificultad o precisión de cada tarea: 1000 lux para trabajos de alta precisión (joyería), de 500 a 1000 lux para trabajos de precisión (lectura, PVD), de 500 a 300 lux para trabajos de baja precisión (almacenes) y 100 lux para lugares de paso. Colocar una luz auxiliar si lo requiere la precisión de la tarea a realizar. Desarrollar un plan periódico de limpieza de luminarias y sustituirlas si fuera necesario. Orientar los lugares de trabajo para evitar deslumbramientos. Adquirir mobiliario con superficie mate para evitar reflejos. Colocar las luminarias de forma que se eviten los reflejos en los puestos de trabajo.
FACTOR DE RIESGO	FATIGA FÍSICA. POSICIÓN
Se realizan trabajos continuados con pantallas de visualización de datos	<ul style="list-style-type: none"> Sentarse recto, cerca de la mesa, la espalda contra el respaldo, las rodillas dobladas y los pies en el suelo. Usar cojín para soportar la parte baja de la espalda si no tenemos silla ergonómica. Volver el cuerpo entero, no girarlo. Sostener las páginas elevadas para su lectura. Apoyar el codo sobre la rodilla para hablar por teléfono y no acunarlo en el cuello. Romper los períodos de estar sentado con estiramientos y andando. Cambiar de postura periódicamente. El mobiliario utilizado también hay que tenerlo en cuenta. El trabajador tiene que poder llegar a todo su trabajo sin alargar excesivamente los brazos ni girarse innecesariamente.
FACTOR DE RIESGO	FATIGA MENTAL
El trabajador no puede marcar su ritmo de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés pero además aumenta también la resistencia psicológica: la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés. Las demandas energéticas que actualmente recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de tener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y para no desarrollar problemas carenciales Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de esos problemas Utilizar técnicas de relajación física, control de la respiración y de relajación mental.
Se requiere disponibilidad permanente	<ul style="list-style-type: none"> El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés pero además aumenta también la resistencia psicológica: la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés. Las demandas energéticas que actualmente recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de tener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y para no desarrollar problemas carenciales Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de esos problemas Utilizar técnicas de relajación física, control de la respiración y de relajación mental.
Se trabaja a un ritmo muy elevado	<ul style="list-style-type: none"> El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés pero además aumenta también la resistencia psicológica: la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés. Las demandas energéticas que actualmente recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de tener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y para no desarrollar problemas carenciales Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de esos problemas Utilizar técnicas de relajación física, control de la respiración y de relajación mental.


 FOGASA CONSTRUCCIONES
 Y CONTRATAS, S.A.U.
 N.I.F. A-58425760
 C/. Osona, 1
 Parc de Negocis "Las Blaus"
 088... Cat de Llobregat
 Telf: 93 512 10 43

FACTOR DE RIESGO	ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN
Se conducen vehículos durante el trabajo	<ul style="list-style-type: none"> No bajar pendientes con el motor parado o en punto muerto, bajar con una marcha puesta. Circular sin prisas y atento a la maniobra que se está realizando. Guardar las distancias de seguridad. Utilizar cinturón de seguridad. No repostar combustible con el motor en funcionamiento. Circular a velocidad moderada. A ser posible, disponer las cargas de forma que no dificulten la visibilidad. Indicar con suficiente antelación las maniobras que se vayan a efectuar. Respetar las velocidades máximas establecidas. Ajustar correctamente retrovisores y espejos, antes de iniciar la conducción. No consumir alcohol, tranquilizantes o barbitúricos cuando se realicen tareas de conducción.
FACTOR DE RIESGO	AGRESIONES, SABOTAJE, ATRACOS, INTRUSISMO
El trabajo requiere el trato con otras personas ajenas a la organización	<ul style="list-style-type: none"> En caso de agresiones mantener la calma e intentar dialogar con el agresor.

OBLIGACIONES EN MATERIA PREVENTIVA DEL TRABAJADOR

- El trabajador velará por su propia seguridad y salud y por la de los demás, cumpliendo con las medidas de prevención adoptadas, de acuerdo con su formación y con las instrucciones del empresario
- Se usarán adecuadamente máquinas, aparatos, herramientas y, cualquier medio con el que desarrolle su actividad.
- No deben poner fuera de funcionamiento y utilizarán correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- Se informará de inmediato a su superior jerárquico directo sobre cualquier situación sospechosa de riesgo para la seguridad y la salud.
- Cooperará con su superior jerárquico para garantizar unas condiciones de trabajo seguras.
- El trabajador debe mantener limpio y ordenado el puesto de trabajo.
- Se debe sugerir las medidas que consideren oportunas para mejorar la seguridad y las condiciones de trabajo

CONSIGNAS DE EMERGENCIAS

PREVENTIVAS

- No eche los envases de productos químicos agotados en las papeleras.
- No bloquear las puertas y salidas de emergencia
- No obstaculizar los recorridos de evacuación
- No acerque focos de calor intensos a materiales combustibles.
- No sobrecargue las tomas de corriente. Ante cualquier duda consulte con el superior jerárquico.
- Al final de la jornada no dejar conectados innecesariamente equipos eléctricos.

ACTUACIÓN ANTE UN ACCIDENTE

LESIÓN LEVE (lesión de pequeña importancia)

Acudir al botiquín y realizar las primeras curas con el material disponible y por parte de personal autorizado

LESIÓN DE MAYOR IMPORTANCIA (lesiones de mayor importancia que precisen atención médica)

Realizar la primera cura o asistencia con los medios adecuados y personal autorizado, facilitando el traslado del accidentado al centro sanitario establecido, cuando sea necesario. Para ello:

- Alertar al resto de trabajadores.
- Pedir una ambulancia.
- Evitar mover al trabajador.

ACTUACIÓN ANTE UN INCENDIO

- Comunicar inmediatamente a los mandos superiores,
- Intentar apagarlo, si se sabe y se puede, sin poner en peligro la integridad física, con el extintor más próximo.

ACTUACIÓN ANTE UNA EVACUACIÓN

- Iniciar la evacuación sin perder la serenidad. No correr.
- No utilizar ascensores ni montacargas.
- Seguir las instrucciones de los equipos de evacuación existentes y de acuerdo con la dirección de las flechas que indican las salidas de emergencia.
- Una vez iniciada la evacuación, no intentar volver.
- Dirigirse a la zona asignada de reunión en el exterior

ROGASA
 ROGASA CONSTRUCCIONES
 Y CONTRATAS, S.A.U.
 N.I.F. A-68425760
 C/. Osona, 1
 Parc de Negocis "Mas Blau"
 08820 El Prat de Llobregat
 Tel. 93 640 13 65

FACTOR DE RIESGO	FATIGA FÍSICA. POSICIÓN
Se requiere permanecer en bipedestación gran parte de la jornada	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptar a la altura del plano de trabajo las dimensiones del individuo evitando la inclinación del tronco y la elevación de los brazos que en tareas ordinarias tendrán un ángulo de 90°. • Mantenerse estirado y recto. • Situarse con los hombros hacia atrás, la cabeza arriba y la pelvis hacia delante. • Colocar un pie en lugar elevado si se está largo tiempo en un sitio y cambiar de pie periódicamente. • Evitar la inclinación del tronco. • Realizar pausas en el trabajo para cambiar de postura.
FACTOR DE RIESGO	FATIGA MENTAL
Se trabaja a un ritmo muy elevado	<ul style="list-style-type: none"> • El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés pero además aumenta también la resistencia psicológica: la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente • El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés. Las demandas energéticas que actualmente recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de tener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y para no desarrollar problemas carenciales • Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de esos problemas • Utilizar técnicas de relajación física, control de la respiración y de relajación mental.
FACTOR DE RIESGO	INSATISFACCIÓN
Se trabaja de noche	<ul style="list-style-type: none"> • El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés pero además aumenta también la resistencia psicológica: la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente • El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés. Las demandas energéticas que actualmente recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de tener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y para no desarrollar problemas carenciales • Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de esos problemas • Utilizar técnicas de relajación física, control de la respiración y de relajación mental.

OBLIGACIONES EN MATERIA PREVENTIVA DEL TRABAJADOR

El trabajador velará por su propia seguridad y salud y por la de los demás, cumpliendo con las medidas de prevención adoptadas, de acuerdo con su formación y con las instrucciones del empresario

Se usarán adecuadamente máquinas, aparatos, herramientas y, cualquier medio con el que desarrolle su actividad.

No deben poner fuera de funcionamiento y utilizarán correctamente los dispositivos de seguridad existentes.

Se informará de inmediato a su superior jerárquico directo sobre cualquier situación sospechosa de riesgo para la seguridad y la salud.

Cooperará con su superior jerárquico para garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

El trabajador debe mantener limpio y ordenado el puesto de trabajo.

Se debe sugerir las medidas que consideren oportunas para mejorar la seguridad y las condiciones de trabajo

CONSIGNAS DE EMERGENCIAS

PREVENTIVAS

- No eche los envases de productos químicos agotados en las papeleras.
- No bloquear las puertas y salidas de emergencia
- No obstaculizar los recorridos de evacuación
- No acerque focos de calor intensos a materiales combustibles.
- No sobrecargue las tomas de corriente. Ante cualquier duda consulte con el superior jerárquico.
- Al final de la jornada no dejar conectados innecesariamente equipos eléctricos.

ACTUACIÓN ANTE UN ACCIDENTE

LESIÓN LEVE (lesión de pequeña importancia)

Acudir al botiquín y realizar las primeras curas con el material disponible y por parte de personal autorizado

LESIÓN DE MAYOR IMPORTANCIA (lesiones de mayor importancia que precisen atención medica)

Realizar la primera cura o asistencia con los medios adecuados y personal autorizado, facilitando el traslado del accidentado al centro sanitario establecido, cuando sea necesario. Para ello:

1. Alertar al resto de trabajadores.
2. Pedir una ambulancia.
3. Evitar mover al trabajador.

ROGASA
ROGASA CONSTRUCCIONES
Y CONTRATAS, S.A.U.
N.I.F. A-58425760
C/ Osona, 1
Pare de Negocis - Mas Pla
08820 El Prat de Llobregat
Tel. 93 640 18 65

FACTOR DE RIESGO	ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS
Se trabaja junto a vehículos en movimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre que una máquina o vehículo parado inicie un movimiento brusco o simplemente el arranque, lo anunciará con una señal acústica. • En las marchas atrás y cuando el conductor no tenga visibilidad estará auxiliado por otro operario en el exterior del vehículo • Los vehículos y máquinas no se abandonarán con el motor en marcha o con la cuchara subida
FACTOR DE RIESGO	EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS
Se utilizan productos químicos cancerígenos	<ul style="list-style-type: none"> • En las áreas de trabajo con cancerígenos estará prohibido fumar, beber, comer, aplicarse cosméticos y tendrán que utilizarse las protecciones adecuadas. • Los compuestos cancerígenos no deben tocarse directamente, ni con las manos desnudas ni utilizando guantes; se debe utilizar siempre la espátula, las pinzas u otros utensilios adecuados. • Las heridas abiertas favorecen la penetración de los tóxicos, por lo que si se tiene una herida en las manos o lugar visible, no se deberá trabajar con estos productos. Durante el proceso se tendrá especial cuidado en no tocarse la cara con las manos, rascarse, etc.. • Después de toda manipulación deben lavarse las manos con los guantes puestos, vigilando no contaminar los grifos innecesariamente, posteriormente se quitarán los guantes y se lavarán las manos, preferiblemente, con un líquido detergente y abundante agua. Deberá evitarse la utilización de disolventes orgánicos, ya que favorecen la penetración del tóxico a través de la piel. • Antes de abandonar el área de trabajo, el personal deberá ducharse o al menos lavarse adecuadamente las manos, brazos y cara. La ropa y el equipo de protección utilizado, deberá descontaminarse antes de salir de área y ser enviado al servicio de limpieza o lavandería. • Todo el material y equipos utilizados deberán ser convenientemente etiquetados al objeto de que puedan ser perfectamente identificados
Se trabaja en ambientes con polvo	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre que la naturaleza de la operación lo permita, trabajar por vía húmeda. • Para aquellos trabajos que, por la naturaleza del riesgo y/o su duración, la evaluación de riesgos así lo determine, hay que adoptar medidas organizativas de rotación en el puesto de trabajo. • Reducir al mínimo el número de trabajadores expuestos. • Reducir al mínimo la duración y la intensidad de las exposiciones al polvo. • Humedecer el suelo antes de su limpieza. • Disponer de instalaciones apropiadas para la higiene personal. • Los trabajadores han de adoptar medidas higiénicas adecuadas, tanto personales como de orden y limpieza en el área de trabajo. Antes de comer, beber o fumar, los trabajadores expuestos a polvo o fibras tienen que lavarse las manos, la cara y la boca. • Prohibir la preparación y la consumición de alimentos, así como beber y fumar en las áreas de trabajo donde haya exposición a polvo o fibras. • La ropa de trabajo es de uso obligatorio durante la jornada laboral, y hay que sustituirla por la ropa de calle al finalizar la jornada laboral. • La limpieza de esta ropa de trabajo tiene que realizarse, como mínimo, una vez por semana.
FACTOR DE RIESGO	EXPOSICIÓN A RUIDO
Se trabaja en ambiente ruidoso	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar la exposición innecesaria a ambientes ruidosos. • Utilizar protectores auditivos cuando así lo establezca la evaluación de riesgos del puesto de trabajo y siempre que se utilicen equipos cuyas instrucciones lo aconsejen o se trabaje en las proximidades del lugar donde se estén utilizando dichos equipos. • Realizar mantenimiento preventivo de las máquinas y herramientas con objeto de mantenerlas en buenas condiciones y, por tanto, reducir el nivel de ruido generado por las mismas
FACTOR DE RIESGO	EXPOSICIÓN A RADIACIONES NO IONIZANTES
El trabajo requiere la exposición a la intemperie	<ul style="list-style-type: none"> • No exponerse al sol entre las 11 y las 16 horas que es cuando los rayos del sol son más dañinos. • Utilizar prendas de vestir adecuadas y llevar gorra para protegerse del sol. Se deben extremar las precauciones en las zonas más sensibles del cuerpo: cara, cuello, calva, orejas, escote y empeine. Se deben proteger los labios. • Utilizar gafas de sol que absorban la radiación UVA. • Utilizar el protector solar adecuado sobre la piel expuesta al sol. • Beber abundante cantidad de líquidos para compensar la pérdida de agua debida al sudor
FACTOR DE RIESGO	FATIGA FÍSICA. ESFUERZO
El trabajo requiere esfuerzo físico dinámico	<ul style="list-style-type: none"> • Reparto del tiempo de trabajo. Tiempo de reposo, ritmo, etc • Establecer medidas organizativas, como pueden ser, la rotación de puestos de trabajo, alternar tareas pesadas con otras más ligeras, etc
FACTOR DE RIESGO	FATIGA FÍSICA. MANEJOS DE CARGAS
Se manipulan cargas superiores a 3 Kg manualmente	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar guantes que mejoren el agarre y calzado con puntera reforzada. • No manipular cargas con las manos mojadas o grasientas. • Disminuir en lo posible el peso de las cargas a transportar manualmente. • Alzar y transportar cargas pesadas con ayuda de otras personas. • Para coger cargas pesadas, flexionar las rodillas, no la espalda, mantenerlas pegadas al cuerpo y evitar movimientos bruscos duante el transporte.

ROGASA
ROGASA CONSTRUCCIONES
Y CONTROL DE CALIDAD
N.I.F. A188275760
C.I.F. B-08011111
Parc de Negociis "Mas Blau"
08820 El Prat de Llobregat
Tel. 93 640 18 65

ACTUACIÓN ANTE UN INCENDIO

- 1º) Comunicar inmediatamente a los mandos superiores,
- 2º) Intentar apagarlo, si se sabe y se puede, sin poner en peligro la integridad física, con el extintor más próximo.

ACTUACIÓN ANTE UNA EVACUACIÓN

- Iniciar la evacuación sin perder la serenidad. No correr.
- No utilizar ascensores ni montacargas.
- Seguir las instrucciones de los equipos de evacuación existentes y de acuerdo con la dirección de las flechas que indican las salidas de emergencia.
- Una vez iniciada la evacuación, no intentar volver.
- Dirigirse a la zona asignada de reunión en el exterior



ROGASA CONSTRUCCIONES
Y CONTRATAS, S.A.U.

N.I.F. A-58425760

C/. Osona, 1

Parc de Negocis "Mas Blau"
08820 El Prat de Llobregat

Tel. 93 640 18 65

