

# CONSEJOS PREVENTIVOS (Español)



FUNDACION  
LABORAL  
DE LA CONSTRUCCION

Organismo paritario del sector de la construcción



Confederación Nacional  
de la Construcción



Con la financiación de:



FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES

## 1. Condiciones metereológicas

### 1.1 En caso de exposición al calor extremo



Distribuir, en la medida de lo posible, el volumen de trabajo e incorpora ciclos de trabajo-descanso (haz las pausas en lugares frescos y a la sombra). Evita, o al menos reduce, el esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día.



Procurar no realizar trabajos en solitario. Mantén informados al resto de compañeros de tu situación.



Bebe periódica y regularmente líquidos que contengan sales minerales y azúcares. Es aconsejable el consumo de bebidas isotónicas.



Evitar la ingesta de bebidas alcohólicas o con cafeína.



Si la tarea o actividad que vayas a desarrollar lo permite, utilizar ropa amplia y ligera, de colores claros que sean permeables al aire.



Dormir las horas suficientes y sigue una buena nutrición.



Evitar ingerir comidas muy grasas.



Utilizar cremas antisolares de alta protección.

## 1.2 En caso de exposición al frío extremo



Usar ropa de protección contra las bajas temperaturas. Viste varias capas de ropa ligera para lograr un buen aislamiento térmico. La capa externa debe ser resistente al viento.



Alimentarte con una dieta equilibrada y raciones regulares durante el día, a fin de aportar energía extra para la producción de calor.



Ingerir bebidas calientes, pero no alcohólicas.



Distribuir, en la medida de lo posible, el volumen de trabajo e incorpora ciclos de trabajo-descanso (haz las pausas en lugares climatizados).



En el caso de que realices una actividad que no requiere una cierta movilidad, realizar ejercicios de calentamiento que eviten un enfriamiento corporal.



Habilitar barreras o refugios contra el viento para reducir las pérdidas de calor.

### 1.3 En caso de condiciones atmosféricas adversas



Interrumpir los trabajos a la intemperie en caso de tormenta, lluvia intensa, viento fuerte, nevada, o cualquier otra condición ambiental desfavorable que dificulte la visibilidad.



Suspender la manipulación de los equipos de trabajo empleados para la elevación de cargas (grúa torre o móvil, etc.) cuando las condiciones meteorológicas se degraden hasta el punto de limitar las condiciones de seguridad de los mismos.



No realizar trabajos en altura (sobre andamios, plataformas elevadoras, etc.) cuando las condiciones meteorológicas pongan en peligro tu seguridad.



En caso de tormenta suspende los trabajos en lugares cercanos a líneas eléctricas aéreas, transformadores eléctricos, etc.

## 2. Conducción de vehículos

### 2.1 Antes de la conducción



Descansa las horas suficientes.



Evita las comidas copiosas.



No consumas alcohol ni drogas.



Evita conducir bajo los efectos de medicamentos susceptibles de producir somnolencia (informa a tu médico sobre la actividad que realizas para que te prescriba el medicamento más adecuado).

## 2.2 Durante la conducción



No sobrepases los límites de velocidad ni conduzcas de forma temeraria.



Utiliza el cinturón de seguridad.



Mantén el habitáculo del vehículo a una temperatura adecuada. Evita el exceso de calor.



En la medida de lo posible, no conduzcas durante las horas más calurosas del día, durante la noche, o en condiciones climatológicas desfavorables.



No hables por el teléfono móvil y limita, en lo posible, el uso de dispositivos de manos libres.



Realiza descansos cada dos horas, como máximo.



En caso de fatiga estaciona el vehículo en un lugar seguro y descansa.



Mientras realizas el abastecimiento de combustible debes desconectar completamente el vehículo y accionar el freno de mano. Igualmente, no debes fumar ni utilizar el teléfono móvil.

### 2.3 En caso de avería



En la medida de lo posible, desplaza el vehículo a un lugar seguro.



Señaliza adecuadamente el vehículo y haz uso del chaleco reflectante al abandonar el habitáculo

### 3. EQUIPOS DE TRABAJO. MÁQUINAS

#### 3.1 Grúa Torre



La grúa torre sólo puede ser manejada por personal que disponga del carné oficial de operador.

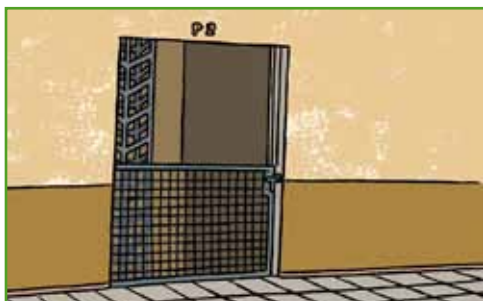


Los trabajos con la grúa torre se suspenderán con vientos superiores a los indicados por el fabricante o con presencia de tormentas próximas.

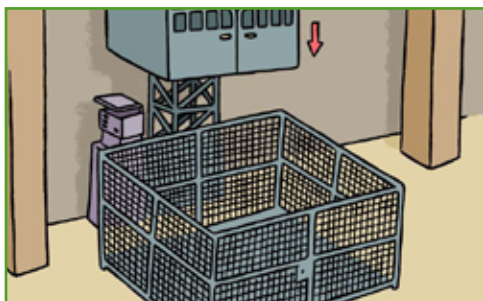


Los dispositivos de seguridad dispuestos por el fabricante deben permanecer inalterables (carga máxima, anclaje, etc.).

### 3.2 Montacargas



Los huecos de cada planta de la obra a través de los cuales se efectúa la carga y descarga de la plataforma deben estar protegidos mediante puertas o vallas basculantes.

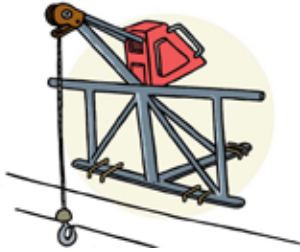


La zona de actuación del montacargas en la planta inferior debe estar delimitada mediante vallas que impidan el tránsito de personas por dicha zona.



Los dispositivos de seguridad dispuestos por el fabricante deben permanecer inalterables (carga máxima, anclaje, cerramientos de la plataforma, finales de carrera, etc.).

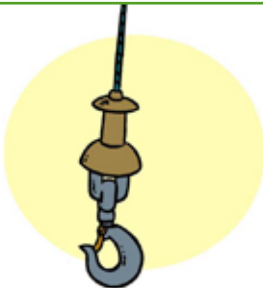
### 3.3 Cabrestante Mecánico



El anclaje del maquinillo al forjado se realizará según las instrucciones del fabricante



La zona en la que este situado el maquinillo debe estar protegida mediante barandillas rígidas.



Comprueba que el gancho del maquinillo dispone de pestillo de seguridad y que éste se encuentra en buen estado

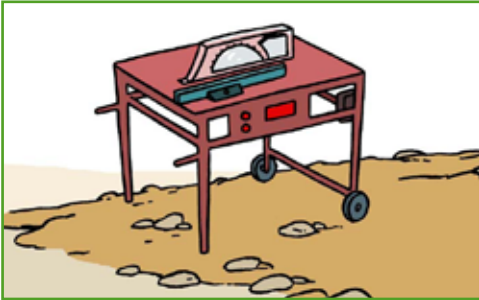


La zona de actuación del maquinillo en la planta inferior debe estar delimitada mediante vallas que impidan el tránsito de personas por dicha zona.



No transportes una carga mayor a la prevista por el fabricante que debe estar indicada en un lugar visible del propio maquinillo.

### 3.4 Sierra circular



La sierra circular de mesa debe estar correctamente nivelada y ubicada en un espacio en el que no existan interferencias con otros trabajos, zonas de tránsito, o lugares en los que exista riesgo de caída a distinto nivel.



La sierra circular debe estar dotada de carcasa de protección, tanto del disco, como de los elementos de transmisión (correas, poleas, etc.). Además, la sierra para cortar madera estará provista de cuchillo divisor.

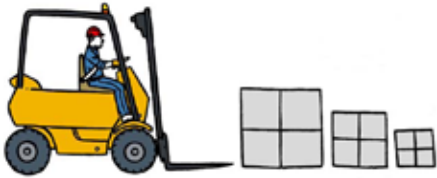


Para cortar piezas de pequeñas dimensiones emplea empujadores.



Siempre que uses la sierra de mesa debes utilizar los equipos de protección individual necesarios (gafas o pantallas faciales).

### 3.5 Carretilla Elevadora



La carretilla elevadora puede transportar cargas de mayor o menor peso en función de diferentes circunstancias (altura en la que se vaya a situar la carga, volumen de la misma, etc.).



Cuando se realicen maniobras de elevación se debe respetar el diagrama de cargas previsto por el fabricante así como situar la carretilla en un terreno estable y lo más horizontal posible.



Durante el transporte de las cargas el mástil debe estar inclinado hacia atrás y con dicha carga en posición baja, 15 cm. del suelo aproximadamente. Debe quedar garantizada, en todo momento, la visibilidad del conductor.



No te encarames a la carretilla elevadora ni a sus elementos accesorios (palets, uñas, etc.). No circules por debajo de la carga.



Cuando te aproximes a una zona sin visibilidad disminuye la velocidad, haz señales acústicas y avanza lentamente.



El descenso de pendientes con carga debes efectuarlo marcha atrás.

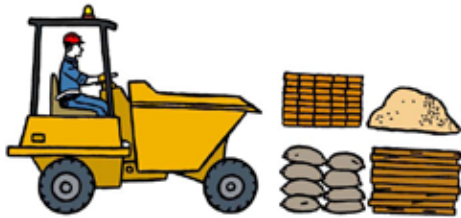


No uses la carretilla elevadora como medio para la elevación de personas.



No transportes cargas inestables, sueltas o de dimensiones desproporcionadas para las características de la carretilla elevadora.

### 3.6 Dumper



El motovolquete puede transportar cargas de diferente índole (mortero, grava, hormigón, arena, material cerámico o de madera, etc.). En ninguna circunstancia se debe superar la carga máxima prevista por el fabricante, con el fin de evitar vuelcos del vehículo, en especial, cuando se realicen maniobras de descarga



El motovolquete debe disponer de pórtico de protección frente al riesgo de vuelco.



No te encarames al motovolquete ni a sus elementos (guardabarros, cuba, etc.).

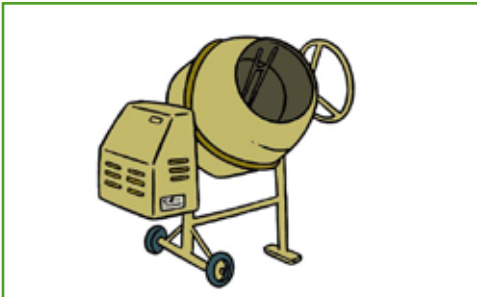


El descenso de pendientes con carga debes efectuarlo marcha atrás.

### 3.7 Hormigonera



La hormigonera debe instalarse sobre un lugar estable y resistente.



La hormigonera debe disponer de carcasas metálicas que protejan los órganos de transmisión (correas, corona y engranajes), con el fin de evitar el riesgo de atrapamiento. Así mismo, tiene que estar dotada de freno de basculamiento del bombo.



Siempre que realices la limpieza de la hormigonera debes pararla y, además, si es eléctrica, desconectarla de la red.



Mientras manejas la hormigonera no lleves ropa suelta que pueda ser atrapada por los elementos en movimiento.

### 3.8 Maquinaria de movimiento de tierras



Antes de iniciar los trabajos se debe comprobar el funcionamiento de la maquinaria y verificar el correcto estado de sus principales elementos (circuitos hidráulicos, sistema de frenado, neumáticos, señalización acústica y óptica de marcha atrás, etc.).



Las zonas de tránsito de la maquinaria de movimiento de tierra deben estar correctamente señalizadas y delimitadas. Así mismo, estas zonas tienen que regarse con frecuencia, con el fin de evitar la formación de polvo que pueda ser inhalado y que dificulte la visibilidad.



No fumes mientras estés repostando combustible. Una vez finalizado dicho repostaje, limpia los restos de combustible derramado.

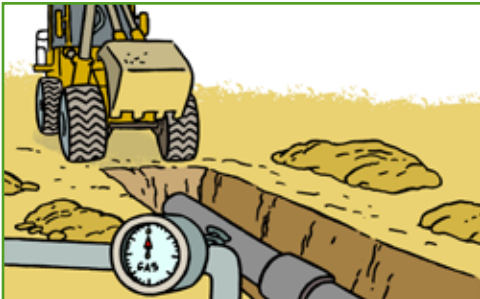


No te encarames a las máquinas ni a sus elementos accesorios (palas, cucharas, etc.). No te aproximes a ellas mientras se encuentren trabajando.

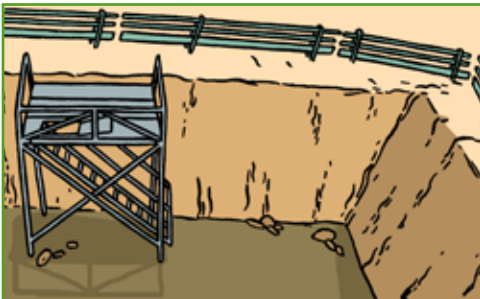
## 4. EXCAVACIONES Y MOVIMIENTO DE TIERRAS Y MAQUINARIA



Proteger todos los bordes de las excavaciones (barandilla constituida por pasamanos, listón intermedio, cuando sea necesarios rodapié).



Las conducciones de gas, electricidad, etc., deben estar localizadas y señalizadas adecuadamente. Siempre que sea posible, los trabajos se realizarán tras haber efectuado el corte de los diferentes suministros.



Antes de realizar cualquier tipo de actividad es necesario decidir, tanto los medios de acceso y de salida de los fondos de las excavaciones (escaleras de mano o torres de acceso, rampas exclusivas para el personal o estructuras auxiliares con escaleras), como el lugar de ubicación de los mismos.

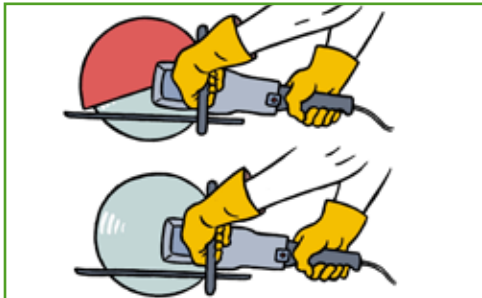


Los materiales se situarán a una distancia desde el borde de las excavaciones igual a su profundidad y, como mínimo, a 2 m. de dicho borde.

## 5. HERRAMIENTAS



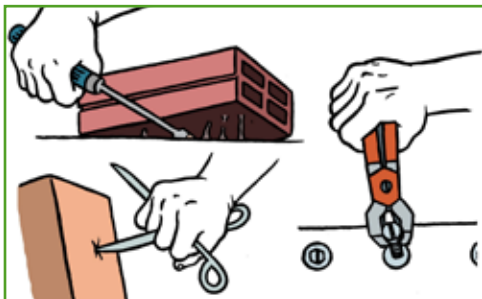
Las herramientas dispondrán, tanto de las instrucciones y especificaciones en las que se indicará su uso correcto, como de la señalización de advertencia sobre los equipos de protección individual que deben emplearse durante su utilización.



No deben retirarse ni anularse los dispositivos de seguridad de las herramientas ni usar éstas sin ellos (resguardo de protección de los órganos móviles de las herramientas mecánicas, carcasa cubre disco de la tronadora, etc.).



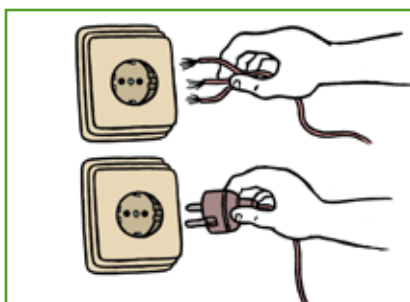
En las zonas con características especiales (riesgo de incendio o explosión) o donde existan elementos eléctricos en tensión, se usarán herramientas específicas adecuadas a estas circunstancias (antideflagrantes, con doble aislamiento, empuñadura aislante, etc.).



Utiliza la herramienta adecuada para cada tarea (no uses un destornillador como palanca, unas tijeras como punzón, un alicate como llave de tuerca, herramientas de aire comprimido para limpiarse la ropa, etc.).



Usa el cinturón portaherramientas, con el fin de reducir el riesgo de corte.



No debes conectar directamente los cables a las bases de enchufe, utiliza clavijas aislantes. No realices conexiones mediante cables pelados y no emplees mangueras empalmadas.

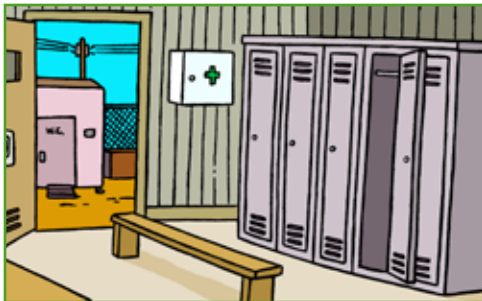


Evita el uso de ropa no ajustada, anillos, pulseras, etc. que puedan quedar atrapadas por las herramientas.

## 6. IMPLANTACIÓN



Las zonas de paso del personal deben estar lo más alejadas posible de los talleres, almacenes de materiales peligrosos, etc., con el fin de evitar que los riesgos existentes en estas áreas puedan afectar a dichas zonas de paso.



Las obras contarán con servicios higiénicos, vestuarios y, en caso necesario, locales de descanso o alojamiento para los trabajadores, dotadas del material necesario para realizar los primeros auxilios.



Para evitar el acceso a la obra de personal no autorizado, la misma debe estar cerrada y disponer de la señalización precisa que advierta de tal prohibición.



Las zonas de entrada de los vehículos y de la maquinaria a la obra serán diferentes de las del personal. Si no fuera así, deberán disponerse los medios de seguridad adecuados para evitar o reducir los riesgos de golpes o atropellos con dichos vehículos como, por ejemplo, barreras de separación.

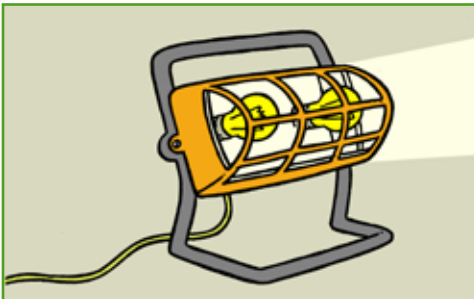
## 7. INSTALACIÓN ELÉCTRICA



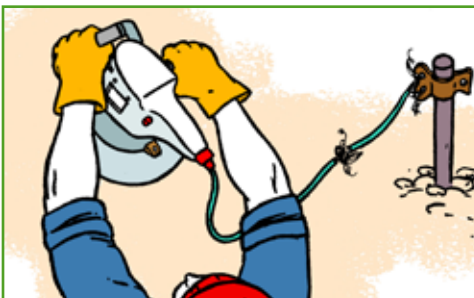
La instalación, el mantenimiento y la reparación de los equipos eléctricos de la obra sólo deben ser realizados por personal especializado y autorizado.



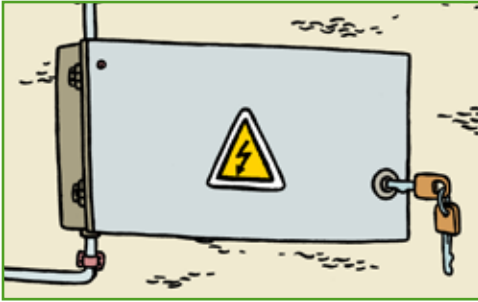
Los cables eléctricos no deben situarse sobre elementos punzantes o zonas de tránsito, ya que su aislamiento puede deteriorarse.



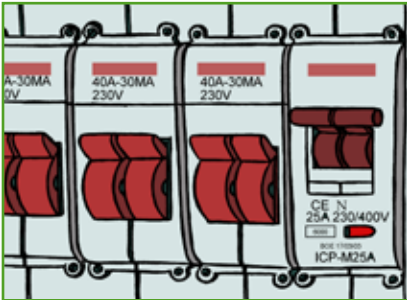
Los elementos de alumbrado portátil deben estar dotados de mango aislante y carcasa protectora de la lámpara o bombilla.



Las carcasas metálicas de las máquinas eléctricas deben estar conectadas correctamente a las tomas de tierra. Los cables de tierra deben tener continuidad (no estar cortados) y hacer un buen contacto.



Las puertas de los cuadros eléctricos deben mantenerse siempre cerradas con llave.



Todas las líneas eléctricas deben estar protegidas mediante interruptores diferenciales y magnetotérmicos.

## 8. Situaciones de emergencia

### 8.1 En caso de accidente



Mantén la calma, tranquiliza al accidentado y no permitas las aglomeraciones en torno a él.



No muevas al accidentado sin haber valorado antes su estado, excepto en el caso de que la situación lo requiera (riesgo de explosión, incendio, desplome, etc.).



No trates de dar de comer ni de beber al accidentado.



Siempre que te sea posible, tapa al accidentado con una manta o similar.



Si no conoces las técnicas de actuación relativas a los primeros auxilios, no intervengas. Avisa a las personas capacitadas o a los servicios sanitarios.



No abandones al accidentado hasta la llegada de las personas capacitadas.

## 8.2 En caso de incendio



Comunica la situación con los medios disponibles (teléfono, transmisor de radiofrecuencia, etc.).



Si el fuego es pequeño, intenta sofocarlo con los medios de extinción disponibles. Sitúate siempre entre la salida y el fuego.



Si el fuego es de gran magnitud, desaloja el recinto. No corras riesgos innecesarios



En el caso de presencia de humo, muévete agachado protegiéndote la nariz y la boca con un pañuelo o un trapo mojado.



Si se te prendiera la ropa, no corras, tírate al suelo, rueda y solicita ayuda.



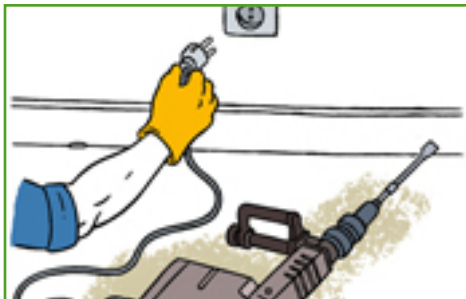
Si te encuentras atrapado por el fuego:

- Cierra las puertas que existan entre el fuego y tú.
- Cubre las ranuras de las puertas con trapos, a ser posible, mojados.

### 8.3 En caso de orden de evacuación



Presta atención a las órdenes de los responsables de emergencias.



Desconecta, si puedes, los equipos de trabajo eléctricos.



Mantén la calma.



Abandona el lugar de trabajo con rapidez.



Utiliza las vías de evacuación establecidas.



No utilices los ascensores ni los montacargas.



No bloques las salidas.



No retrocedas para recoger objetos personales.



Ofrece tu asistencia a los discapacitados.



Una vez en el exterior, acude al punto de encuentro que, en su caso, se haya establecido.

#### 8.4 En caso de golpe de calor.



Avisa a las personas capacitadas y a los servicios sanitarios.



Coloca a la persona afectada en un lugar fresco y aireado. Retírale las prendas innecesarias y enfríale la piel aplicándole, por ejemplo, compresas o paños de agua fría en la cabeza y empapándole el resto del cuerpo con agua fresca.



Abanica al afectado para refrescarle la piel.



Si la persona afectada sufre convulsiones, no trates de bloquearlas, ya que, al ser movimientos musculares incontrolados debido a un fallo en el sistema nervioso, se podrían producir lesiones importantes. Además, es conveniente que coloques algún objeto blando (ropa, cojín, etc.) debajo de la cabeza del afectado para evitar que se golpee contra el suelo.



No abandones al afectado hasta la llegada de las personas capacitadas.

## 8.5 En caso de hipotermia o congelación.



Avisa a las personas capacitadas y a los servicios sanitarios.



Traslada y ubica a la persona afectada en un lugar cálido y seco. Si la congelación está generalizada, eleva la temperatura del lugar progresivamente.



Si la persona afectada tiene la ropa humedecida, debes quitársela, secarle y abrigarle con mantas.



Si el afectado está consciente, ofrécele líquidos calientes muy azucarados (té, café, caldo, etc.). Cuando haya entrado en calor, debes animarle a que haga ejercicio con los miembros afectados.



No abandones al afectado hasta la llegada de las personas capacitadas.