

## ESCALERAS Y ANDAMIOS

### RIESGOS

- Caída de personas al mismo o a distinto nivel.
- Deslizamientos por apoyo incorrecto o por no disponer de zapatos antideslizantes.
- Caída de herramientas y/o material.
- Caída de andamios de borriqueta por falta de estabilidad.
- Caída de andamios tubulares con lona por efecto vela.
- Vuelco o desplome del andamio.
- Golpes por objetos o herramientas.
- Atrapamientos durante el montaje de andamios tubulares.
- Atrapamientos de manos en escaleras de tijera.
- Electrocuación por proximidad de tendidos eléctricos.

## PREVENCIÓN

### METÁLICOS TUBULARES

- La plataforma de trabajo será como mínimo de 0,60 m. de ancho y tendrá una protección perimetral por barandillas de 0,90 y 0,45 m. con rodapié, pudiendo utilizarse redes de seguridad o cinturón anticaídas (arnés).
- El acceso al mismo se realizará mediante las propias escaleras interiores.
- El andamio dispondrá de apoyos y de placa base y husillo de nivelación en el pie.
- No se utilizarán como apoyo elementos cerámicos, sacos, etc.

### MOTORIZADOS

- Deberán seguirse estrictamente las normas del fabricante.
- Deben pasar las inspecciones de trabajo pertinentes.
- Sólo podrán ser manipulados por personal cualificado y formado para ello.
- Es aconsejable el uso de arnés anclado a un elemento fijo ajeno al andamio.
- No deberá existir ningún vacío peligroso entre los componentes del andamio y la estructura o los dispositivos verticales de protección colectiva contra caídas.
- No se dispondrán elementos ajenos a la máquina (tableros de encofrados, chapas, etc.) para la cubrición de los huecos. Exigen barandillas o elementos propios del andamio que eviten el riesgo de caída en altura.
- Si alguna parte no está lista para su utilización debe estar señalizada con advertencia de peligro y delimitada para evitar el acceso a la zona.

### DE BORRIQUETAS

- Se utilizarán borriquetas metálicas.
- Los enganches de las pisas metálicas que conforman las plataformas quedarán ancladas en las borriquetas para evitar desplazamientos y vuelcos.
- No se utilizarán como apoyo bidones, elementos cerámicos, etc.
- Si se utilizan a borde de forjados dispondrán de protección contra caídas al exterior.

### ESCALERAS

- Deben sobrepasar en 1 metro el punto superior de apoyo.
- No se utilizarán escaleras a las que les falten peldaños o estén deterioradas o con peldaños claveteados.
- No se utilizarán bidones o bovedillas bajo la escalera con el fin de conseguir más altura.
- Las escaleras de tijera tendrán topes que impidan su cierre accidental.
- Las escaleras de mano se utilizarán solamente para acceder, no para trabajar sobre ellas.

## EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

### NORMAS GENERALES

- Los equipos de protección individual deben ser utilizados sólo para los usos indicados por el fabricante y siguiendo sus instrucciones.
- Deben ser utilizados durante todo el tiempo que se permanezca en el lugar de la construcción.
- En caso de detectar cualquier anomalía o defecto que pueda mermar la eficacia del equipo en cuestión, debe ser puesto inmediatamente en conocimiento de tu superior.
- Después de su utilización deben ser debidamente guardados para evitar su pérdida o deterioro.

## PREVENCIÓN

- Los equipos de protección individual tienen que ser utilizados cuando existan riesgos para la salud y seguridad de los trabajadores si estos riesgos no han podido evitarse o controlarse suficientemente mediante otras medidas de protección colectiva o procedimientos de organización del trabajo.
- El calzado de protección debe tener suela antiperforación y puntera reforzada con el fin de proteger frente a objetos punzantes, resbalones o caída de pequeños materiales.
- Todos los equipos de protección individual deben tener la marca CE.
- Cada equipo de protección individual debe tener un folleto informativo donde se indiquen las normas correctas de utilización recomendadas por el fabricante.
- Si existen riesgos de caída a distinto nivel que no se han podido solucionar mediante medidas de protección colectiva, se debe recurrir a la utilización de equipos de protección individual (arnés).
- Debe utilizarse el arnés siguiendo las instrucciones del fabricante y siempre anclado a un cable de amarre sujeto a un punto fuerte y estable de la estructura.
- Es obligatorio ponerse los cascos para prevenir los daños causados por golpes con objetos e impactos de pequeños materiales. con advertencia de peligro y delimitada para evitar el acceso a la zona.

## RIESGOS ELÉCTRICOS

### NORMAS GENERALES

- Contactos eléctricos directos o indirectos.
- Caídas.
- Incendios por cortocircuito.
- Contactos térmicos.
- Quemaduras.
- Caídas de tensión en la instalación (sobrecarga).
- Deficiencias en los mecanismos de protección (diferenciales y magnetotérmicos).
- Mal comportamiento de la toma de tierra.
- Inhalación de monóxido de carbono en espacios confinados.

## PREVENCIÓN

- Los cuadros eléctricos serán homologados para los trabajos que se realicen.
- Las conexiones deben ser exteriores. Su manipulación interior sólo se realizará por personal especializado y autorizado.
- Las conexiones se realizarán mediante clavijas normalizadas, no con terminales desnudos.
- La distribución de energía debe realizarse mediante distribuidores homologados. Esta prohibida la utilización de "pulpos".
- La puesta a tierra debe realizarse mediante conductor, abrazadera, tomillería y pica de cobre.
- En los grupos electrógenos, la puesta a tierra se realizará en el punto señalado por el fabricante. La pica debe ser de cobre.
- Los grupos electrógenos deben tener la marca CE.
- Tendrán una seta de parada de emergencia de fácil acceso.
- En los grupos electrógenos, los bornes deben tener protección para evitar contactos directos.
- En trabajos en los que exista la posibilidad de contacto eléctrico, deben ser utilizados equipos de protección individual y herramientas aislantes.
- Si los trabajos con riesgo eléctrico se realizan en zonas de conducción de gas, el calzado no debe tener herraje metálico ni las herramientas deben ser metálicas para evitar la proyección de chispazos.
- Cuando se trabaje en intersecciones con líneas aéreas en tensión deberá ponerse pórticos de limitación de galibo para evitar entrar en la zona de arco con maquinaria y materiales de gran longitud.

## MANIPULACIÓN DE CARGAS

### RIESGOS

- Sobreesfuerzos.
- Atrapamientos.
- Golpes por objetos o con la carga.
- Caídas al mismo nivel.
- Caídas a distinto nivel.
- Caída de materiales o de la carga.
- Aplastamiento de extremidades.
- Cortes.
- Desplome de la plataforma del montacargas.
- Electrocuaciones por contacto con la energía eléctrica del montacargas.

## PREVENCIÓN

### MANIPULACIÓN MANUAL

- Se debe utilizar la fuerza de las piernas flexionándolas, con el fin de que la columna permanezca recta.
- Siempre que sea posible se utilizarán medios auxiliares, como carretillas, en lugar de llevar la carga a pulso.
- En trabajos como colocación de bordillos, las rodillas deben estar protegidas por rodilleras.

### ELEVACIÓN Y RECEPCIÓN DE CARGAS

- En las zonas de carga y descarga en las plantas deberán utilizarse plataformas con barandilla y rodapié en los laterales.
- La barandilla de protección de la plataforma se desmontará sólo para recibir la carga, reponiendo inmediatamente tras terminar la operación de carga o descarga.
- En la recepción de materiales hay que tener especial cuidado ya que se pueden producir caídas de los trabajadores a distinto nivel. Por ello se debe utilizar un arnés de seguridad enganchado a un punto sólido.
- Para evitar que se caigan materiales durante su manejo las cargas deben ir paletizadas, flejadas o envueltas con malla o plástico.
- No se debe permanecer debajo de las cargas.
- Los medios auxiliares para la manipulación de cargas (ganchos, eslingas, uñas para elevación de palets) deberán estar en buen estado. Los ganchos deben tener un pestillo de seguridad.

## SEÑALIZACIÓN

### NORMAS GENERALES

- La señalización en una construcción es básica para reducir los riesgos en el trabajo, por ello debe ser tenida en cuenta.
- Se utilizará para avisar de un riesgo cuando no haya podido ser eliminado mediante otras medidas.
- También servirá como complemento a la protección colectiva o individual, reforzando éstas.
- La señalización debe estar situada con suficiente antelación al punto de riesgo para que el trabajador esté prevenido.
- También debe informar sobre la actuación más conveniente en cada caso.



## PROTECCIONES COLECTIVAS

### NORMAS GENERALES

- Los equipos de protección colectiva se utilizarán siempre siguiendo las normas del fabricante y sólo serán utilizados para los fines con que han sido diseñados.
- En caso de detectar algún defecto o anomalía, hay que ponerlo en conocimiento de tus superiores lo antes posible.
- Si se han retirado las medidas de protección colectiva pero los trabajadores siguen expuestos a algún tipo de riesgo, también debes comunicárselo lo antes posible a tus superiores.

## PREVENCIÓN

- Las barandillas en los bordes de estructura sirven para proteger de caídas. Su altura mínima debe ser de 90 cm y es necesario que tengan un pasamanos, protección intermedia y rodapié.
- Los huecos horizontales pequeños de servicio e instalaciones deben protegerse con tapas, normalmente de madera, cubriendo toda la superficie del hueco. Las maderas deben estar clavadas al forjado o tienen que tener topes inferiores para impedir que se deslicen.
- En el caso de huecos horizontales como patios interiores o huecos de ascensor se colocarán redes de seguridad o barandillas.
- Para la ejecución de encofrados de forjado, se deberán disponer redes horizontales bajo el mismo, que serán colocadas previamente e irán avanzando al menos 1 metro por delante a la disposición de los tableros.

- Es muy importante que te formes y que te informes.
- No tengas miedo de preguntar cualquier duda que tengas sobre todo lo que te parezca oportuno para garantizar tu salud en el trabajo.
- Participa siempre que sea necesario en la mejora de la salud y la seguridad de tu empresa.
- Comenta siempre con tus superiores cualquier anomalía que detectes y que pueda poner en peligro tu seguridad o la de tus compañeros.
- Sugiere mejoras cada vez que lo consideres necesario.
- Y recuerda, una pregunta o un comentario a tiempo pueden librarte de tener un accidente laboral.

Conocer tu entorno laboral y saber qué medidas deben ser tomadas para eliminarlos o controlarlos, es fundamental para que te sientas más seguro en tu puesto de trabajo.

Si quieres ampliar esta información, puedes hacerlo a través de nuestra página web: [www.madrid.org](http://www.madrid.org)



## TUS DERECHOS

El derecho a la vida y a la integridad física y moral es un derecho protegido por la Constitución Española. La LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES es el texto legal básico que garantiza la integridad física y moral de los trabajadores.

La LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES se compone del conjunto de derechos del trabajador que el empresario debe cumplir y hacer cumplir, sin que se pueda pactar una reducción de los mismos. Por tanto, el empresario es responsable de realizar las acciones necesarias para garantizar la salud y seguridad de los trabajadores.

Para ello, la empresa debe realizar un PLAN DE PREVENCIÓN que tiene como objetivos:

- Identificar riesgos y evaluarlos.
  - Eliminar los riesgos o controlarlos.
  - Planificar las medidas de prevención que necesite cada puesto de trabajo.
  - Tomar medidas de protección colectiva.
- Y, lo que es más importante, LA EMPRESA, para que puedas realizar tu trabajo de manera segura, DEBE:
- FORMARTE E INFORMARTE sobre los riesgos a los que puedes estar expuesto y las medidas que se han tomado para prevenirlos,
  - ENSEÑARTE a utilizar correctamente las máquinas, herramientas y equipos.
  - PROVEERTE DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN personal con manual de instrucciones y formarte para que los utilices adecuadamente.
  - Vigilar para que cumplas las normas de seguridad.



- La empresa debe permitir la participación de los trabajadores en la organización del trabajo y en el diseño y mejora de las medidas de salud y seguridad laboral.
- Ante cualquier aspecto que consideres que puede dañar tu salud o poner en peligro tu seguridad o la de tus compañeros, debes hacérselo saber con confianza a tu superior o delegado de seguridad. Una simple pregunta puede salvarte de tener un accidente laboral.
- Nadie puede despedirte o sancionarte disciplinariamente por hablar de la salud y la seguridad en el trabajo.

## TUS RESPONSABILIDADES

Es importante que sigas las normas sobre salud y seguridad que te han sido dadas. Las normas existen por un motivo y en el caso de los accidentes laborales es mucho lo que está en juego para saltárselas.

En caso de que no sigas las instrucciones debidas en el uso de maquinaria, herramientas y equipos o si pones en riesgo tu salud y la de los demás trabajadores, el empresario puede sancionarte disciplinariamente.

Sigue siempre los procedimientos y procesos que te han enseñado. A veces te parecerá que es más fácil y rápido hacer ciertas tareas de otra manera, pero debes pensar que esos procedimientos son fruto de la experiencia anterior de muchos trabajadores y especialistas en seguridad. No siempre los "atajos" son lo más seguro para ti.

Utiliza el equipo de protección adecuado y de forma correcta para cumpla su función: PROTEGER.

No debes trabajar si has bebido alcohol o consumido drogas. Aunque no siempre lo notes, sus efectos sobre el comportamiento hacen que seas mucho más vulnerable a sufrir un accidente laboral.



- Si no te sientes seguro realizando una tarea determinada, díselo a tu superior. No todas las personas estamos capacitadas para hacer el mismo trabajo.
- No tengas miedo a pedir que te formen, pregunta siempre que tengas dudas. Es el camino más corto y seguro para adquirir una buena experiencia laboral más sana y segura.
- Haz todas las preguntas que consideres necesario antes de iniciar una nueva tarea o utilizar una herramienta desconocida para ti.
- No tengas miedo a informar o sugerir ideas sobre cómo mejorar cualquier aspecto que consideres que está mal o podría mejorarse.



CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,  
EMPLEO Y HACIENDA

Comunidad de Madrid

Instituto Regional de Seguridad  
y Salud en el Trabajo

Ventura Rodríguez, 7 - 6ª planta  
28008 Madrid  
Telf.: 900 713 123  
irsst.formacion@madrid.org



D.L.: M-34.724-2015 Imprime: B.O.C.M.

# Manual informativo para trabajadores jóvenes Sector de la Construcción



Acabas de incorporarte como trabajador en el sector de la construcción y, como todo puesto de trabajo, tu nueva ocupación entraña ciertos riesgos que pueden afectar a tu salud y a tu integridad física.

Probablemente, por tu juventud, pienses que esto no va contigo y que tú puedes con todo. Pero la experiencia demuestra que no es así. Por ello, es muy importante que sigas las instrucciones que te van a dar en los procesos de formación de tu empresa.

- En primer lugar, debes conocer muy bien tu nuevo entorno laboral, qué riesgos existen y qué medidas ha tomado la empresa para evaluar esos riesgos e intentar eliminarlos o controlarlos.
- Es muy importante que conozcas cómo te debes comportar a la hora de realizar cada tarea para que no corras el peligro de dañarte.
- Debes tener en cuenta que te acabas de incorporar y, por tanto, careces de la experiencia de otros trabajadores. Tus supervisores y superiores también tienen que tener esto en cuenta.



Comunidad de Madrid

www.madrid.org