

## RIESGOS GENERALES

Debidos a la utilización de herramientas:

- Cortes
- Golpes
- Proyección de fragmentos
- Fatiga y lesiones
- Microtraumatismos

Durante la manipulación manual de cargas:

- Golpes
- Atrapamientos
- Cortes

Por distracciones o falta de coordinación:

- Atrapamientos
- Cortes

## MEDIDAS PREVENTIVAS

### HERRAMIENTAS MANUALES

#### CORTES

- ❖ Cuando utilices herramientas cortantes, haz uso de los guantes de protección. Evita siempre colocar la mano en la línea de corte.



#### GOLPES

- ❖ Sujeta firmemente la herramienta cuando ejerzas fuerza sobre ella, para evitar la pérdida de control de la misma y evitar así, golpes contra objetos o con la propia herramienta.

## PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS

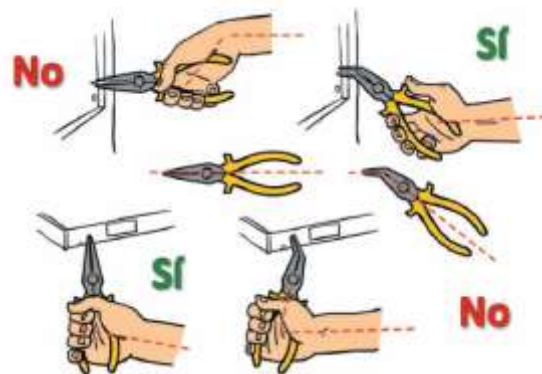
- ❖ Realiza un correcto mantenimiento de las herramientas para asegurar su limpieza y buen estado, impidiendo de esta forma su rotura inesperada.



- ❖ Usa equipos de protección para minimizar las consecuencias de la proyección de esquirlas, virutas...

## FATIGA Y LESIONES

- ❖ Adapta la posición del punto de operación siempre que sea posible, reubicando la pieza o modificando la altura de trabajo.
- ❖ Selecciona herramientas que te permitan trabajar con la muñeca en la posición más recta posible.



## MICROTRAUMATISMOS

- ❖ Realiza un calentamiento previo a la actividad y estiramientos al finalizarla.
- ❖ Haz pausas para descansar y descargar las articulaciones.



## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

### GOLPES

- ❖ Asegura las cargas manipuladas o apiladas. Procura no detenerlas en caso de caída o desprendimiento.

### ATRAPAMIENTOS

- ❖ Antes de depositar una carga, comprueba que hay espacio suficiente para retirar las manos y posicionarlas fuera de la superficie de apoyo.

### CORTES

- ❖ Al manipular objetos con aristas cortantes, tales como los cristales, las planchas de metal o materiales con filos vivos, entre otros, utiliza siempre guantes de protección mecánica.



## FALTA DE ATENCIÓN O COORDINACIÓN

### ATRAPAMIENTOS

- ❖ En el uso de las máquinas, no retires las protecciones de seguridad y utiliza siempre los elementos de empuje apropiados.
- ❖ Mantén las puertas cerradas cuando haya riesgo de cierre repentino por la corriente de aire o cualquier otro motivo.
- ❖ No apoyes las manos en el marco de la puerta para entrar o salir del vehículo. En caso de cerrarlas, comunícaselo a tus compañeros para que puedan retirar las manos si es necesario.

### CORTES

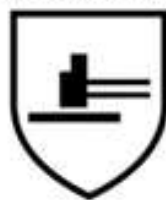
- ❖ Durante el manejo de cristales rotos u objetos punzantes, usa guantes de protección mecánica, envuelve los objetos en papel o cartón y tíralos a un contenedor o papelera apropiada.
- ❖ Recoge los restos cortantes con los útiles adecuados para ello, como las escobas o los recogedores, entre otros.
- ❖ Antes de comenzar a cortar en presencia de otro compañero, asegúrate previamente que éste ha retirado sus manos de la línea de corte y lleva puestas todas las protecciones necesarias.



## PROTECCIONES PERSONALES

- ❖ Utiliza guantes de protección mecánica, facilitados por la empresa.
- ❖ La utilización, mantenimiento, limpieza, almacenamiento y reparación de los EPIS ha de efectuarse según lo especificado por el fabricante
- ❖ El símbolo (pictograma) que dichos guantes presentan, es el siguiente:

EN 388:2016



UVWXP

© FREMAP  
Ctra. de Pozuelo nº 61  
28220 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones básicas de seguridad  
para la

# PROTECCIÓN DE LESIONES EN LAS EXTREMIDADES SUPERIORES DURANTE EL MANEJO DE HERRAMIENTAS



  
**FREMAP**

Asociación Colegial de la  
Seguridad Social nº 67

  
Comunidad  
de Madrid

Dirección General de Función Pública  
SERVICIO DE PREVENCIÓN

 GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y PROMOCIÓN  
SECRETARÍA DEL GOBIERNO DE LA FUNCIÓN PÚBLICA  
DIRECCIÓN GENERAL DE PREVENCIÓN DE LESIONES DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2021