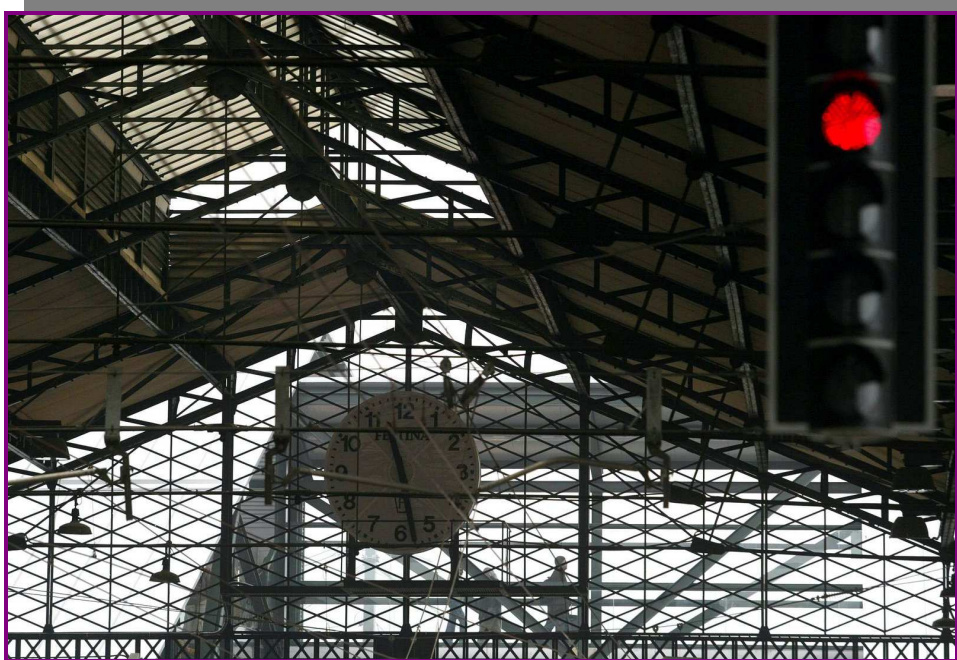


Guía Informativa de Prevención de Riesgos Laborales en Estaciones



renfe

ESTACIONES:

PREÁMBULO

El objetivo de la presente guía es el cumplimiento del deber de información a los trabajadores en materia de riesgos para la seguridad y salud en el trabajo, medidas y actividades de protección y prevención aplicables contenidas en el artículo 18, así como medidas de emergencia contenidas en el artículo 20 de la Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales (modificada por la Ley 54/2003 de 12 de diciembre), así como al RD 39/1997 de 17 de enero por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de prevención.

Esta guía pretende utilizarse de manera orientativa, no puede utilizarse como una herramienta que sustituya a la formación específica en prevención de riesgos laborales que cada trabajador debe recibir, ni a los documentos reglamentarios y normativa legal de prevención, que son, en definitiva, los únicos que regulan la Prevención de Riesgos Laborales.

En el desarrollo de actividades por parte de los trabajadores dentro de la empresa, se determinará la existencia o no de indicadores de riesgo psicosocial, los cuales se analizarán, estudiarán y gestionarán de acuerdo a las directrices definidas en el grupo de trabajo establecido al efecto en el seno de Renfe Operadora.

Debemos también señalar que todos los trabajadores de Renfe Operadora tienen el derecho/obligación de realizar una Vigilancia Específica de la Salud relacionada con los riesgos inherentes a su puesto de trabajo.

En cualquier caso, en el centro de trabajo existirán a disposición de los trabajadores las Evaluaciones de riesgos laborales correspondientes a cada puesto de trabajo que tengan asignados, las cuales recogerán de manera más amplia el conocimiento acerca de los riesgos inherentes a los mismos, así como las respectivas medidas preventivas.

Del mismo modo, debe estar presente la obligación del trabajador de velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos u omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y con las instrucciones recibidas del empresario, tal y como indica el artículo 29 de la LPRL.

ÍNDICE

1. RIESGOS GENERALES:

- 1.1. Caídas a distinto nivel.
- 1.2. Caídas al mismo nivel.
- 1.3. Choque contra objetos inmóviles.
- 1.4. Golpes o cortes por objetos o herramientas.
- 1.5. Atrapamientos por/entre objetos.
- 1.6. Incendios.
- 1.7. Sobreesfuerzos y Fatiga física.
- 1.8. Condiciones del lugar de trabajo.
- 1.9. Fatiga Visual.

2. RIESGOS ESPECÍFICOS

- 2.1 Exposición a contactos eléctricos.
- 2.2 Atropellos o golpes con vehículos (arrollamiento).

renfe

ESTACIONES

1. RIESGOS GENERALES

1.1. Caídas a distinto nivel

DEFINICIÓN

Se entiende como riesgo de caída a distinto nivel, aquel que es susceptible de producirse cuando existen diferentes alturas entre el plano donde se encuentra el trabajador y el lugar final donde se cae.

CAUSAS:

Se puede generar al subir o bajar escaleras fijas y/o mecánicas, así como al caminar por rampas, o si existen huecos o vanos no señalizados o con falta de barreras que impidan la caída. Las consecuencias de éste tipo de caídas pueden ser de diversa índole, desde leves contusiones hasta fracturas graves, dependiendo del tipo de caída, altura desde la cual caemos, edad de la persona...

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Las escaleras deberán estar limpias y en buen estado de mantenimiento, además de estar adecuadamente señalizadas o tener bandas antideslizantes.
- ✓ No se debe correr o saltar por las escaleras.
- ✓ Evitar distracciones y mirar bien por donde se pisa y apoyar correctamente las plantas de los pies al subir o bajar escaleras.
- ✓ Utilizar los pasamanos establecidos al efecto para no perder el equilibrio.
- ✓ Los lugares de trabajo así como las zonas de paso deben estar bien iluminadas.



1.2. Caídas al mismo nivel

DEFINICIÓN:

Se considera un riesgo de éste tipo, aquel en el cual el trabajador puede caer sobre el mismo plano de referencia en el que está situado. Normalmente este tipo de caídas se produce en lugares de paso.

CAUSAS:

Éste tipo de riesgo puede materializarse al caminar y resbalar en superficies muy pulidas, enceradas, mojadas, de material resbaladizo o sucias, al tropezar con algún elemento u objeto mal colocado o instalado, o al existir mala iluminación. Puede existir el riesgo de posibles tropiezos con obstáculos, maletas, incluso con viajeros y personal ajeno a la estación.



MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Los suelos de las estaciones serán estables y de material antideslizante.
- ✓ Se intentará evitar en la medida de lo posible, el circular por zonas con mucha congestión de viajeros.
- ✓ Los lugares de trabajo así como las zonas de paso deben estar bien iluminadas.
- ✓ No pisar los suelos que se encuentren mojados o encerados.

1.3. Choque contra objetos inmóviles:

DEFINICIÓN:

Se define este tipo de riesgo a aquel que se produce cuando el trabajador se golpea contra un elemento que permanece estático, produciéndose contusiones, heridas, hematomas, etc.

CAUSAS:

Dentro de una estación existe el riesgo de chocar contra maletas, pibotes metálicos, papeleras, columnas de hormigón y metálicas, muros de escaleras, hileras de asientos de pasajeros, máquinas de autoventa y, en especial, los tabiques acristalados, puertas, barandillas, e incluso pueden producirse debido al mal estado de las zonas de tránsito.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Fomentar el orden y limpieza dentro de las estaciones es una medida a tener en cuenta como prioritaria.
- ✓ Los tabiques y puertas transparentes deberán estar claramente señalizados a la altura de la vista y fabricados con materiales seguros.
- ✓ Prestar atención al circular por zonas con pibotes metálicos, papeleras y maletas de pasajeros.
- ✓ Los lugares de trabajo así como las zonas de paso deben estar bien iluminadas.



1.4. Golpes o Cortes por objetos o herramientas

DESCRIPCIÓN

El manejo por parte del trabajador de útiles manuales, ya sean a motor (eléctricas), o manuales sin motor, y que pueden ser trasladadas por el trabajador para poder utilizarlas en diferentes sitios, puede producir lesiones que no se consideran graves, como golpes, cortes o arañazos en las manos, heridas, pequeñas infecciones, etc...



CAUSAS:

Las causas pueden ser debidas a un uso incorrecto de las herramientas para el trabajo que se realiza, o bien porque el material sea defectuoso o mal diseñado. También puede deberse a la mala conservación o a un transporte incorrecto.

En el caso concreto de las estaciones, se pueden utilizar herramientas como tijeras, grapadoras, cutter, guillotinas, vidrios rotos, papel, y diverso material “de oficina” que puede entrañar éste tipo de riesgo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Hay que tener en cuenta en primer lugar las características propias de la herramienta a la hora de adquirirla, su posterior uso, mantenimiento, almacenamiento y transporte.

También se debe tener en cuenta las características del trabajador que las utiliza, como son la formación en un uso correcto y adecuado, como en la utilización de protección en el caso de que sean cortantes.

- Para evitar los cortes: no arrojar vidrios rotos o materiales cortantes a las papeleras, colocar las tijeras lejos de los bordes de las mesas para evitar su caída y almacenar de forma adecuada los materiales cortantes, cuchillas, cutter, etc...
- Para evitar los golpes: mantener los cajones y/o puertas de mesas y armarios cerrados cuando no se estén utilizando. No almacenar materiales en los pasillos ni zonas de paso habitual, sino en los lugares destinados a tal fin. Procurar que las esquinas y salientes del mobiliario sean redondeadas en la medida de lo posible.

1.5. Atrapamiento por/entre objetos:

DEFINICIÓN:

Éste tipo de riesgo se origina cuando un objeto voluminoso o pesado vuelca o se cierra inesperadamente, de modo que cae sobre una persona o atrapa a la misma, aprisionándola contra otros objetos, o contra el suelo pudiéndole producir contusiones, fracturas, etc..



CAUSAS

Dentro de las estaciones, pueden encontrarse elementos susceptibles de generar dicho riesgo, tales como puertas con sensores de presencia, puertas de ascensores, tornos de entrada y salida a andenes, armarios o stands portátiles de información mal anclados y que al ser utilizados pueden caerse...

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Cerciorarse del correcto funcionamiento de los elementos mecánicos.
- Tener cuidado con las puertas, especialmente las de ascensores y las de entrada a estaciones.
- No intentar sujetar con las manos aquellos objetos que se caen, sino retirarse inmediatamente.
- Sujetar o anclar correctamente estanterías o elementos móviles susceptibles de poder caerse.

1.6. Incendios

DESCRIPCIÓN:

El incendio es una reacción química de oxidación-reducción que se caracteriza por ir acompañada de desprendimiento de calor, humos, gases y en algunos casos llamas. Éste riesgo está presente en cualquier tipo de actividad, y es necesario conocer cómo puede originarse, cómo se propaga y cómo prevenirlo, controlarlo y extinguirlo. Es fundamental por parte de los trabajadores del centro de trabajo que tengan conocimiento del plan de emergencia y/o en su caso del plan de autoprotección del mismo, así como saber con qué medios de extinción y vías de evacuación cuenta el edificio.

CAUSAS:

Existen 4 factores que deben darse conjuntamente para que se origine el fuego, a los cuales se denomina:



TETRAEDRO DE FUEGO:

- **COMBUSTIBLE:** Materia que arde: papel, cartón...
- **COMBURENTE:** debe existir presencia de oxígeno.
- **CALOR O ENERGÍA DE ACTIVACIÓN:** Chispa, cigarro, cortocircuito...aquella sustancia capaz de arder, sólida, líquida o gaseosa.
- Cuando estos tres componentes producen una combustión continua o sostenida, aparece un cuarto componente: **REACCIÓN EN CADENA**

MEDIDAS PREVENTIVAS:

En caso de producirse un incendio, se deben conocer los diferentes medios de extinción así como las vías de evacuación. Por ello en cada centro de trabajo existirá un Plan de Emergencia y evacuación y se realizarán simulacros para evitar consecuencias no deseadas. En el mismo se designará personal encargado de poner en práctica las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación.

Cuando el fuego se materialice:

- La primera medida preventiva que debe tomar es dirigirse al superior inmediato en el centro de trabajo o dependencia y notificarle la existencia de condiciones peligrosas si las hubiere.
- En caso de peligro, los trabajadores deberán poder evacuar el lugar de trabajo rápidamente y en condiciones de seguridad, es por ello que los pasillos, puertas y escaleras se mantendrán siempre libres de obstáculos que puedan dificultar la evacuación en caso de emergencia.



- Los extintores móviles deben colocarse en aquellos puntos en donde se estime que existe una mayor probabilidad de originarse un incendio, a ser posible próximos a las salidas y siempre en lugares de fácil visibilidad y acceso.
- Los equipos de lucha contra incendios se mantendrán libres de objetos que obstaculicen su acceso y su correcto manejo. Es por ello que no se colocarán delante de ellos productos u objetos que obstaculicen su acceso.
- Los extintores una vez que hayan sido utilizados deberán ser retirados para proceder a su recarga.
- El trabajador conocerá el funcionamiento del extintor, así como cuáles son los extintores adecuados a cada tipo de fuegos.
- Las vías y salidas de evacuación, así como las vías de circulación que den acceso a ellas, no deberán estar obstruidas por ningún objeto de manera que puedan utilizarse sin trabas en cualquier momento. Las puertas de emergencia deberán abrirse hacia el exterior y no deberán estar cerradas, de forma que cualquier persona que necesite utilizarlas en caso de urgencia pueda abrirlas fácil e inmediatamente. Es necesario que en el centro de trabajo se disponga de planos ubicados en lugar visible por todos los trabajadores y en el que se observen claramente cuales son las vías de evacuación en caso de emergencia.
- En caso de incendio se abandonará el centro de trabajo de forma ordenada, no demorándose para recoger objetos personales, y procurando no actuar de forma que se puedan crear situaciones de pánico.



- No se deberá sobrecargar los enchufes. No se usarán "ladrones" de forma indiscriminada.
- Así mismo no se deben dejar equipos encendidos al finalizar la jornada de trabajo.
- No se vaciarán los ceniceros directamente en las papeleras.

1.7. Sobre esfuerzo y Fatiga física.

DESCRIPCIÓN

Son esfuerzos que sobrepasan la capacidad del funcionamiento normal de nuestro organismo al manipular cargas excesivas o de grandes dimensiones de forma incorrecta.

También hablamos de sobre esfuerzo y fatiga física cuando se mantiene una postura forzada o inadecuada, se realizan torsiones, inclinaciones y variaciones en la altura y posición de trabajo, o cuando se realizan movimientos repetitivos.

Estar sometido a sobre esfuerzos, puede traducirse en lumbalgias, ciáticas, hernias discales, distensiones o roturas musculares o de ligamentos, contracturas.

Cuando se produce un sobreesfuerzo, existe la posibilidad de que además también se materialicen otros riesgos asociados, como pueden ser caídas al mismo y a distinto nivel, caída de objetos en manipulación, e incluso golpes o cortes por objetos o herramientas que pueden producir heridas y/o fracturas

El dolor de espalda es una sensación de tensión muscular o de rigidez localizada en la espalda que puede, o no, ir acompañada de dolor en los brazos o en las piernas. Se produce en situaciones de la vida diaria, cuando recogemos objetos pesados del suelo, cuando estamos sentados en una silla o de pie trabajando durante mucho tiempo, etc...

CAUSAS:

El trabajo en estaciones puede implicar puntualmente el manejo manual de cargas, o la necesidad de empujar carros, exigiendo desplazamiento con las mismas, y la consecuente realización de esfuerzos que pueden producir desequilibrio entre las exigencias de la tarea y la capacidad física del individuo

La mayoría de las veces sentimos dolor de espalda por primera vez justo después de levantar un objeto pesado, de pararnos de manera repentina, o de permanecer sentados o de pie en una sola posición durante mucho tiempo.

Es frecuente que el dolor de espalda no se deba a una enfermedad de la columna vertebral, sino a un mal funcionamiento de la musculatura de la espalda y a la influencia de determinados factores de riesgo derivados del trabajo como:

- Mantener posiciones inadecuadas de manera frecuente y durante mucho tiempo
- Movimientos de flexión y torsión de la columna vertebral, si se repiten muy a menudo.
- Manipular manualmente cargas, especialmente cuando se excede nuestra capacidad física.

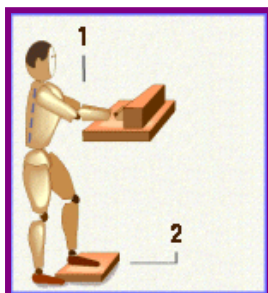
MEDIDAS PREVENTIVAS

-Si la postura de trabajo es sentado:

- Mantener la espalda recta, contra el respaldo del asiento, con los pies en el suelo y las rodillas más altas que las caderas.
- Acercar la silla a la mesa.
- Sujetar lo que leas a la altura de los ojos, sin inclinarte sobre la mesa.
- Los útiles de trabajo deben situarse dentro del área óptima de trabajo, teniendo en cuenta el alcance y la disposición, evitando así posturas forzadas.
- Girar el cuerpo para alcanzar algo que esté al lado.
- No sujetar el teléfono con el hombro.
- Utilización de reposapiés.



-Si la postura de trabajo es de pie:



- Si tienes que trabajar con los brazos mientras estas de pie, hazlo a una altura adecuada, que evite tener que estar constantemente con la espalda doblada, y que permita apoyarse con los brazos.(1)
- Poner un pie adelantado en alto sobre un soporte y alternarlo con el otro. (2)
- Utiliza calzado adecuado con un tacón de entre 1'5 y 3 cm.

-En cualquiera de los dos casos anteriores:

- Cambia la postura de trabajo siempre que puedas.
- Realiza pequeñas interrupciones de trabajo (de 1 ó 2 minutos).

-Si se manipulan cargas:

- No levantar pesos superiores a la capacidad física, se recomienda no exceder los 25kg de peso como norma general, aunque en el caso de mujeres y menores la recomendación es de un máximo de 15 Kgr.
- Seguir las recomendaciones siguientes:

CONSEJOS PARA MANIPULAR CARGAS	1	Aproximarse a la carga y apoyar los pies firmemente en el suelo, separándolos unos 50cm.
	2	Doblar las rodillas para levantar la carga y asegurar el buen agarre de la misma con la palma de la mano.
	3	Levantar la carga manteniendo la espalda recta
	4	Evitar los tirones violentos, así como las torsiones o giros del tronco mientras se transporta la carga.
	5	La carga debe trasladarse de manera que no impida ver lo que se tiene delante.
	6	Aprovechar el empuje del cuerpo.

- Disponer los materiales de trabajo de manera adecuada para evitar tener que adoptar posturas forzadas y torsiones.

1.8. Condiciones del lugar de trabajo

DESCRIPCIÓN:

Dentro de ésta definición se engloban los conceptos de limpieza, iluminación, temperatura, humedad y ventilación dentro del centro de trabajo, que deben mantenerse dentro de unos límites legales establecidos y de manera que no constituyan una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores.

Por ello, deberán evitarse en lo posible las temperaturas, las humedades extremas, los cambios bruscos de temperatura, las corrientes de aire molestas, los olores desagradables, la irradiación excesiva y, en particular, la radiación solar a través de ventanas, luces o tabiques acristalados.

CAUSAS:

Dentro de las estaciones, al ser lugares amplios y cerrados, deben existir unas condiciones confortables que no impidan el desarrollo normal del trabajo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

En los locales de trabajo cerrados deberán cumplirse, en particular, las siguientes condiciones:

Limpieza:

- Los lugares de trabajo deben mantenerse siempre limpios.
- No acumular desperdicios ni material inservible en el puesto de trabajo.
- Dicha limpieza debe realizarse diariamente por personal especializado y fuera del horario de trabajo, garantizando la total ventilación de la instalación.

Iluminación:

- Todos los lugares de trabajo deben estar iluminados suficientemente en función de las necesidades de la tarea a realizar.
- Debe prevalecer la luz natural frente a la artificial, siempre que sea posible.
- Deben evitarse las sombras, reflejos y deslumbramientos.



Temperatura, humedad y ventilación:

- La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares (estaciones) estará comprendida entre 17 y 27° C.
- Se debe renovar el aire evitando corrientes y cambios bruscos de temperatura.
- Las instalaciones o aparatos encargados de generar calor o frío se ubicarán separadas de los lugares de trabajo para evitar peligros de incendio o explosión.
- Los niveles de humedad deberán adecuarse al tipo de trabajo que se realice y siempre basándose en los límites legales establecidos.

1.9. Fatiga Visual

DESCRIPCIÓN.

La fatiga visual es una modificación funcional de carácter reversible, debida a un esfuerzo excesivo de los ojos, cuyos síntomas pueden ser: pesadez de ojos, somnolencia, necesidad de frotarse los ojos, dolor de cabeza, visión borrosa de los caracteres de la pantalla, etc.



Los daños o lesiones que puede causar a la salud pueden ser molestias oculares o trastornos visuales, como pueden ser picor, escozor, enrojecimiento, parpadeo excesivo, sequedad ocular.

CAUSAS:

Hablamos de éste tipo de riesgo en estaciones debido a que el trabajador realiza un esfuerzo de los ojos, ya que permanece de forma discontinua trabajando con pantallas de ordenador, pantallas de proyección, etc...alternando en su jornada con otro tipo de tareas como pueden ser atención al cliente, control en torniquetes, etc...

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- La pantalla: debe permitir una colocación flexible, orientable e inclinable que pueda adaptarse a las necesidades del trabajador. Los caracteres deberán estar bien definidos y configurados de forma clara, ser de dimensiones suficientes y disponer de un espacio adecuado entre caracteres y renglones. La imagen de la pantalla debe ser estable, sin centelleos o formas destelleantes. Se recomienda que el fondo de la pantalla no sea demasiado oscuro para evitar que le ojo se vea obligado a forzar su capacidad de adaptación a la luz.



- La mesa o la superficie de trabajo deben ser poco reflectantes, tener dimensiones suficientes, para poder ubicar correctamente el teclado, los documentos y el material que se utiliza.



- La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), cuando sea necesaria, deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación en función de las necesidades visuales del trabajador y del tipo de pantalla utilizado.
- Reflejos y deslumbramientos: Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y luminaria artificial así como los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla.

2. RIESGOS ESPECÍFICOS

2.1. Exposición a contactos eléctricos

DESCRIPCIÓN:

Dentro de las estaciones existe la posibilidad de que se produzcan accidentes por causa de la electricidad con que se alimentan instalaciones y equipos, ya sea por contactos eléctricos directos (al tocar partes activas) o indirectos (se produce con masas puestas accidentalmente en tensión). Hablamos en todo caso de baja tensión.

CAUSAS:

Si se utilizan aparatos eléctricos de baja tensión, las operaciones de conexión y desconexión de los mismos se realizará siguiendo el procedimiento indicado por el fabricante y se asegurará que tanto el aparato como la instalación eléctrica se encuentran en buenas condiciones de uso y de mantenimiento para evitar posibles derivaciones. La instalación eléctrica no deberá entrañar riesgos de incendio o explosión



MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Canalizar los cables bajo regletas.
- No sobrecargar las tomas/enchufes de corriente.
- Revisar periódicamente el estado de las instalaciones eléctricas, tomas de tierra, interruptores diferenciales, etc.
- Asegurarse de que los equipos se encuentran en buen estado antes de su puesta en marcha. En todo caso, seguir las normas de utilización.
- En caso de avería o funcionamiento incorrecto, no intentar realizar reparaciones en los equipos, luminarias, etc... (debe encargarse personal especializado).

2.2. Atropellos o golpes con vehículos (Arrollamiento)

DESCRIPCIÓN:

Existe riesgo de atropello y de golpes con vehículos cuando en el lugar donde se ejecutan trabajos existe la posibilidad de circulación en las inmediaciones de los mismos.

CAUSAS:

En ocasiones, por necesidades del trabajo, el personal que trabaja en estaciones debe acceder a los andenes, en los cuales podemos encontrar circulación de "carretillas mecánicas transportadoras de catering".

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Prestar la máxima atención posible cuando se camine por andenes, asegurándonos que no existe circulación.
- Mantener una distancia de seguridad mínima con dichos vehículos para evitar atropellos.