



## Oficial 1ª Mecánico. Plan INFOEX

### Contacto con sustancias cáusticas y/o corrosivas. Inhalación o ingestión de sustancias nocivas o tóxicas.

- Consulta las fichas de seguridad de los productos químicos que manipulas y emplea los equipos de protección individual que el fabricante establece en ellas.
- Lávate las manos con agua y jabón siempre antes de comer, beber o fumar.
- Siempre que tengas que manejar productos químicos (adhesivos, líquidos anticongelantes y de frenos, resinas epoxi, gasolina, gasoil, aceites,...) utiliza guantes de protección frente al riesgo para evitar el contacto de esos productos con la piel.
- Antes de guardar los guantes, lávalos con agua y jabón neutro y sécalos. Si los guardas con restos de productos se deteriorarán, aunque no lo percibas y no te protegerán adecuadamente.
- Almacena los productos según se indica en la ficha de datos de seguridad y mantenlos en sus envases originales debidamente etiquetados.
- Evita arrancar los vehículos dentro del taller. Si inevitablemente tienes que hacerlo, coloca el extractor en el tubo de escape.

### Cortes/golpes con objetos o herramientas. Proyección de fragmentos o partículas.

- Consulta el manual de instrucciones de los equipos de trabajo, en él están definidos los usos, los riesgos en su manipulación, el modo correcto de operar con ellos y los equipos de protección individual que son necesarios para su manejo.
- En caso de que el fabricante indique la necesidad de ser autorizado para su manejo, sólo podrán operar con ellos aquellos trabajadores que hayan sido autorizados por el Responsable en materia de seguridad y salud.

- Siempre antes de utilizar cualquier equipo de trabajo deberás ser adiestrado en su manejo y formado e informado en los riesgos que conlleva su manipulación.
- Está prohibido utilizar los equipos de trabajo para un uso distinto al que ha sido especificado por el fabricante en el manual de instrucciones.
- No está permitida cualquier intervención o modificación de los equipos de trabajo que no haya sido previamente autorizada por el fabricante y por el Responsable en materia de seguridad y salud.
- Está prohibida cualquier anulación o modificación de los dispositivos de seguridad de los que están dotados los equipos de trabajo.
- Si detectas anomalías en algunos de los dispositivos de seguridad o en el correcto funcionamiento de éstos informa inmediatamente al Responsable en materia de seguridad y salud.
- No llesves material suelto en el mismo habitáculo que las personas. El transporte de herramientas se debe hacer en sus cajones correspondientes y debidamente asegurados. Protege siempre el filo de las herramientas antes de guardarlas.
- Si es necesario para el desarrollo de tu trabajo, solicita al Responsable en materia de Seguridad y Salud un cinturón portaherramientas. Nunca guardes las herramientas en bolsillos, dentro de la cinturilla del pantalón, etc.



## Mantenimiento de vehículos

- Sigue siempre las indicaciones del manual de instrucciones del vehículo.
  - Establece un programa de mantenimiento y control periódico de los vehículos según lo especificado en el manual de instrucciones del fabricante, con anotaciones de la periodicidad de los controles efectuados y de las deficiencias observadas.
  - No anules ningún dispositivo de seguridad y mantén protegidos todas las partes móviles.
  - Evita manipular cables y conexiones eléctricas en zonas húmedas o con las manos mojadas.
  - Recuerda la prohibición de fumar en los lugares de trabajo o en las proximidades a lugares de almacenamiento de combustibles o de baterías.
  - Mantén el orden y limpieza del lugar de trabajo, limpiando cualquier residuo de grasa o aceite que se pueda generar. Emplea material inerte (arena absorbente o similar). Nunca uses serrín o material combustible.
  - Nunca utilices estufas o radiadores de barras incandescentes en el taller para calentarte. Recuerda que hay gran cantidad de líquidos y gases inflamables en el centro.
  - Si se van a realizar taladros en zonas elevadas, utilizar medios adecuados (andamios, escaleras de mano, etc.). Aquellos trabajos sobre escaleras de mano a más de 3,5 metros del suelo que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, sólo se efectuarán si se adoptan otras medidas de protección alternativas.
  - Cuando accedas a la parte superior de los camiones, asegúrate de que la visibilidad es adecuada y que distingues bien los bordes del camión.
  - Para subir y bajar utiliza los asideros.
  - Si vas a trabajar en la parte superior, despeja de herramientas y objetos toda la superficie.
  - Ten especial precaución cuando vayas a bajar la rueda de repuesto de los camiones.
  - Cuando desplazas la grúa asegúrate de que el desplazamiento es suave, no empujes fuertemente de modo que puedas desequilibrarte y caer.
- Cuando manipules neumáticos, la llanta debe ser adecuada al tamaño del neumático que se va a montar.
  - En el caso de llantas de piezas múltiples con aros extraíbles, verifica si los componentes están correctos y son compatibles entre sí. Jamás se debe intercambiar aros de piezas múltiples y aros extraíbles de distintos fabricantes ya que el encaje entre las partes es específico para cada uno de ellos.
  - El tamaño del neumático debe ser exactamente igual al montado en la rueda o llanta. Tamaños semejantes pueden no acoplarse perfectamente a la llanta y causar accidentes en la operación de llenado del neumático.
  - Una fuga en una rueda para neumático sin cámara puede ser debida a grietas. En este caso, la rueda debe desecharse, no se reparará ni se colocará una cámara para solucionar el problema. Las ruedas con grietas pueden causar accidentes graves o fatales.
  - Durante el hinchado de los neumáticos se debe utilizar tabiques de protección y seguridad ( jaulas) u otros modelos (rieles fijados en el suelo, palanca a través de los agujeros del disco de la rueda,...) y el montador se debe mantener a una distancia de 4 metros del conjunto rueda/neumático.



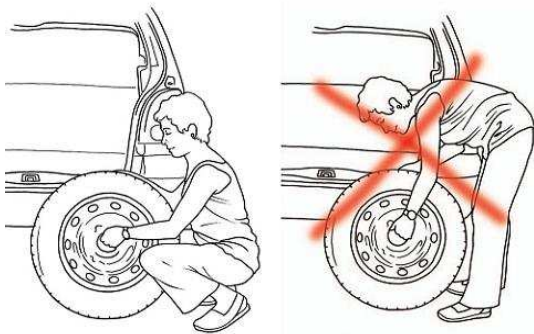
## Atrapamiento por o entre objetos

- Durante el desarrollo de tu jornada laboral, no utilices anillos, pulseras, cadenas, bufandas, pelo largo suelto,... y en general cualquier elemento susceptible de engancharse o quedar atrapado por los órganos móviles de los equipos que se maneja o parte de los vehículos que se reparan.

- Siempre que tengas que realizar operaciones de mantenimiento o reparación en las que sea necesario levantar la cabina del camión, se seguirán las indicaciones del fabricante del camión en cuanto a sujeción segura de ésta.
- Nunca pongas parte o la totalidad de tu cuerpo debajo de un vehículo que se haya levantado con gatos hidráulicos. Sólo podrás hacerlo si se colocan al menos dos patas cuya capacidad de carga sea superior al peso del citado vehículo.
- Si detectas que los gatos hidráulicos o las plataformas elevadoras tienen fugas de aceite, están oxidados, dañados o sobreutilizados, informa al Responsable en materia de seguridad y salud del centro.

### Fatiga física posturas forzadas. Manipulación manual de cargas.

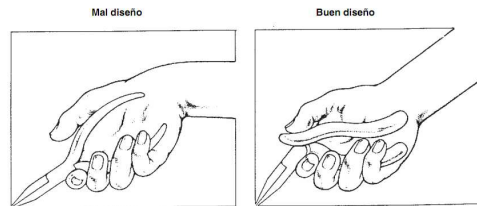
- Evita adoptar posturas en las que tengas que doblar la espalda. Mejor flexiona las piernas.



- Cuando tengas que realizar operaciones de alcance, dentro de un capó por ejemplo, descansa en el suelo con un pie y el otro échalo hacia atrás, no mantengas los dos pies apoyados en el suelo. De ese modo mantendrás una postura más apropiada para la espalda.
- Compensa el peso del material que transportas.



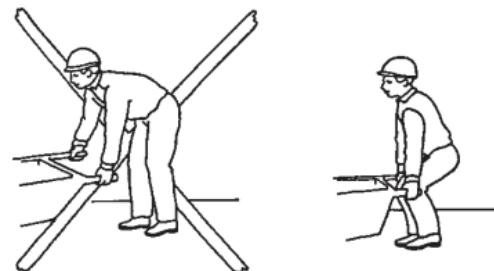
- Intenta seleccionar las herramientas de modo que estén lo más ajustadas posibles a la posición en la que hay manejarlas.

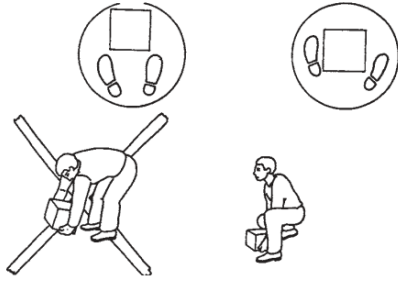


- Intenta que la muñeca esté recta cuando operas con las herramientas, para ello, usa siempre que te sea posible herramientas con mangos articulados y/o ergonómicos.
- Emplea herramientas con carraca para evitar posturas forzadas de muñeca.
- Usa los destornilladores eléctricos o mecánicos para disminuir los movimientos repetitivos.

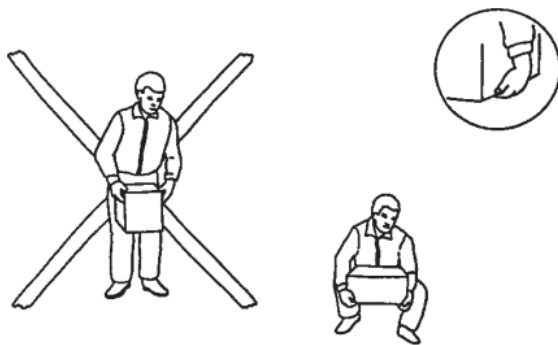


- Cuando tengas que permanecer largo tiempo de pie, adopta una postura estable: pies apoyados en el suelo, ligeramente abiertos, evita doblar la espalda y los giros de tronco, alterna el peso del cuerpo de una pierna a otra manteniendo una de las rodillas ligeramente flexionadas.
- Cuando tengas que manipular cargas intenta siempre mantener la carga lo más pegada posible al cuerpo. Nunca dobles la espalda, mejor flexiona las piernas.





- Cuando un objeto no tenga buen agarre (asas o similar) sujétalo por la base. Recuerda, que la parte que más pese esté siempre lo más cerca posible a ti.



### Exposición a radiaciones no ionizantes

- Protege la cara con viseras o sombreros.
- Usa gafas de sol. Unos cristales oscuros sin protección contra la radiación ultravioleta (UV) pueden agravar el problema en lugar de paliarlo. Al reducir la luminosidad que llega al ojo, se origina una dilatación de la pupila que, si no existe filtrado de ultravioleta, queda más expuesta que si no se usan gafas.

### Equipos de protección individual

- Equipo para trabajos de extinción de incendios.
- Equipos especificados para el uso de los equipos de trabajo que utilices.
- Usa y realiza el mantenimiento de los EPI's según el folleto informativo que acompaña a estos equipos.

## GOBIERNO DE EXTREMADURA

Consejería de Administración Pública  
 Dirección General de Función Pública,  
 Recursos Humanos e Inspección

<http://ssprl.gobex.es>