



GOBIERNO
DE ESPAÑA

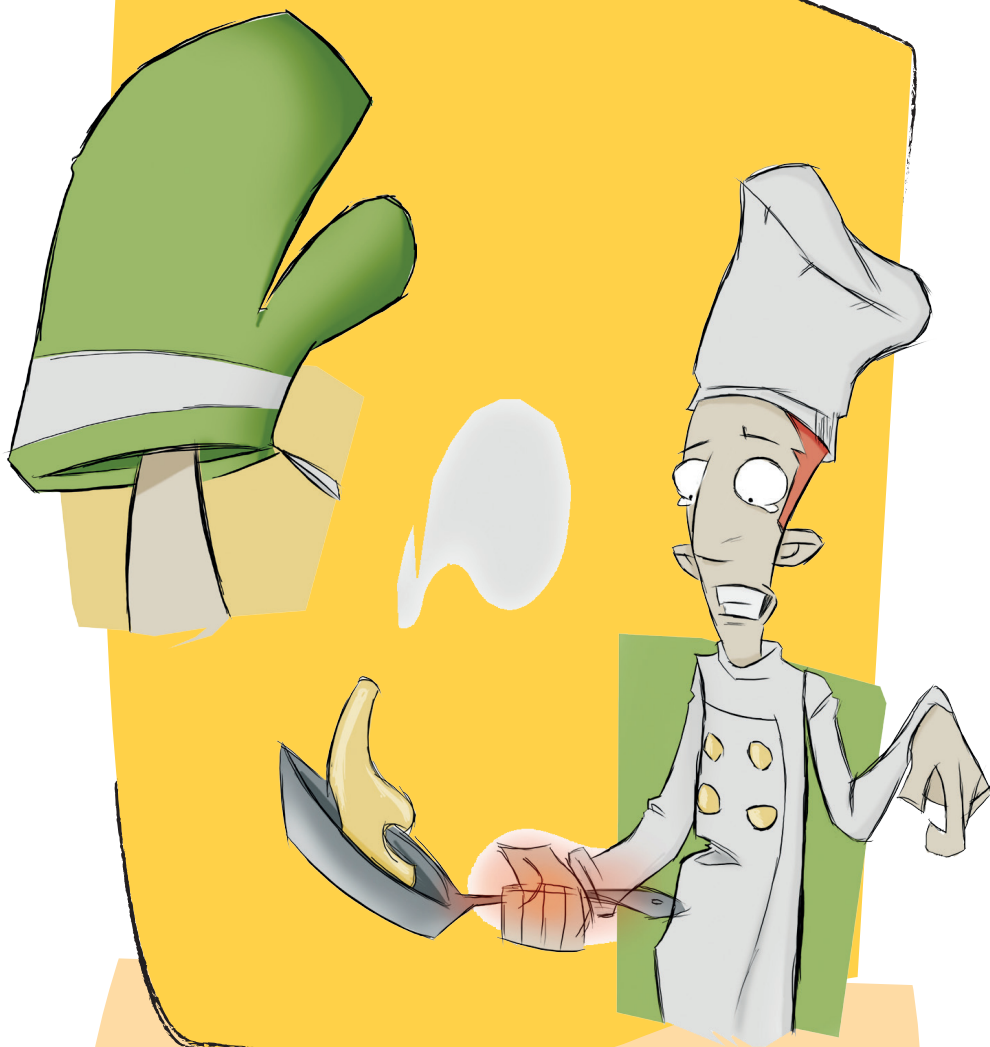
MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO



Laneko Arriskuen Prebentziorako Oinarrizko Eskuliburua

OSTALARITZA ETA TURISMOA



Diseinu eta burutze lanak:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Aurkezpena

Laneko segurtasun eta osasun kontuetan zer esana duten instituzioek, Laneko Segurtasun eta Higieneko Institutu Nazionala barnean delarik, espainiar gizartean prebentziozko kulturaren sustapena eta kontsolidazioa onartu dute helburu nagusietako bat bezala.

Hezkuntza munduan laneko segurtasun eta osasunaren integrazioa lehenatasunezko helburu bat da benetako prebentziozko kultura bat oinarritzeko. Beharrezkoa da oso, prebentzioa lan munduan ez dela hasten jakitea, baizik, lehenagoko aroetan, hain zuzen, hezkuntza sisteman.

Arriskuen prebentzio formakuntzaren integrazioa giltzarri nagusia da hezkuntza sistemaren aro ezberdinetan, batez ere araututako lanbide mailan eta, horregatik, babes zein laguntza berezi bat eskatzen du, lortu nahi den helburua lanaren kalitatea bermatu zein berau segurtasun neurri guztiekin egiteko gai diren profesionalen heziketa bada.

Guzti honengatik, 2015-2020 Laneko Segurtasun eta Osasunaren Espainiar Estrategiaren barne dagoen 2015-2016 Akzio Plana-ren jardueraz-ildo garrantzitsu batek hezkuntza sistemaren aro ezberdinetan laneko arriskuen prebentzio formakuntzaren integrazioa sendotzea du helburutzat.

Jardueraz-ildo honen eskutik dibulgaziozko 26 eskuliburu egin dira, lanbide familia bakoitzeko bat. Eskuliburu hauek lanbide heziketan ikasleekin laneko arriskuen prebentzio kontuetan kontzientziazio zein sentsibilizazio lanak egiten dituzten irakasleei lagungarri izateko eginak daude, beraien ikasleak gure gizarteko etorkizuneko langile zein enpresariak baitira.

Kolektibo honentzat prestatuak daudenez, eskuliburuak erabilgarritasuna eta erakargarritasuna bereziki landuak izan dira. Eskuliburuak lanbide familia bakoitzean bereizgarri diren arriskuak eta hauek ekiditeko beharrezkoak diren prebentzio neurri garrantzitsuenak jasotzen dituzte.

Ikasleek, etorkizuneko langileek, prebentzioa beraien egunerokotasunean ohikotasunez erabiltzea da eskuliburu hauen helburua.

Kontestu honetan hurrengo azpimarratu nahi genuke: enpresetan laneko arrisku prebentzioaren ezarpen aproposa sentsibilizatu eta bermatzeko garrantzitsua da formakuntzaren kalitatearen hobekuntzan aurrerapausoak ematea, inguruko errealitatearekiko eguneratuak zein egokituak dauden programak eta edukiak sustatuz.

María Dolores Limón Tamés

INSHT-ko zuzendaria

Ostalaritza eta turismoa

Ostalaritza eta turismoa langile gehien duen sektoreetako bat da. Lanpostu gehienak enpresa txiki eta ertainetan kokatzen dira. Langileek lan ezberdinak egin ohi dituztenez arrisku gehiagori egin behar diete aurre.

Lan sektore honetan dauden langileak hurrengo jarduerak dituzten enpresetan aritzen dira:


- Ostatu jarduerak
- Kontsumorako prest dauden produktuen zerbitzuak
- Dantzaleku, diskoteka eta kafe antzokiak
- Bingo, billar eta jolas-aretoetako jaki eta edari zerbitzuak

Eraginpean dauden langileak honakoak dira, besteak beste:

- Sukaldari eta sukaldari-laguntzaileak
- Edaritegi eta jatetxeetako zerbitzariak
- Harreragileak
- Hoteletako mandatariak
- Ekipaje-morroiak
- Garbitegietako pertsonala
- Etxebizitzetako zerbitzariak eta garbiketa orokorreko pertsonala

Berezko arriskua duten gehien erabilitako ekipamenduak honakoak dira:

- Kafeontziak
- Mikrouhinak
- Zakote-ebakitzzaileak
- Pikatzaileak
- Labe eta suak
- Frijigailuak
- Hotz eta izotz ganberak
- Lisaburdinak

- 
-
-
- Garbigailu, lehorgailu eta tolesgailuak
 - Zabor konpresoreak
 - Garbiketa orgak
 - Arropa zikinen orgak
 - Maleten garraio orgak
 - Elikagaien karga-jasogailuak

Eskuliburu honek sektorean aurki daitezkeen arrisku eta prebentzio neurri orokor zein espezifiko garrantzitsuenak batzen ditu.

Bere helburua era seguruan lan egin dezazun neurri aproposak hartzen laguntzea da.



Ostalaritza eta turismo alorreko arriskuak

SEGURTASUN ARRISKUAK

- Pertsonen erorketa arriskuak
 - Maila bereko erorketak
 - Maila ezberdineko erorketak
- Kolpe eta talka arriskuak
- Harrapatze arriskuak
- Ebakitze eta mozketa arriskuak
- Objektuen erorketa arriskuak
 - Pisuaren ondoriozko objektuen erorketa
 - Maneiuaren ondoriozko objektuen erorketa
- Arrisku elektrikoa
- Sute arriskua
- Eztanda arriskua
- Kontaktu arriskuak
 - Kontaktu termikoa (erredurak)
 - Agente kimiko arriskutsuen kontaktua

HIGIENE ARRISKUAK

- Substantzia toxiko edo narritagarriekiko esposizioa
- Agente biologikoekiko esposizioa
- Zaratarekiko esposizioa
- Muturreko tenperaturekiko esposizioa
 - Tenperatura altuak
 - Tenperatura baxuak

ERGONOMIA ARRISKUAK

- Zamen esku-maneiua
- Indar eta mugimendu errepikakorrak
- Zutikako lana

ARRISKU PSIKOSOZIALAK



**Arrisku eta
Prebentzio Neurriak**

Segurtasun arriskuak

Erorketak maila berean edo ezberdinean izan daitezke. Kontu handia izan ezazu isuri edo likidoen presentziarekin.

MAILA BEREKO ERORKETA

- Igarobideak garbi eta argizatuta manten itzazu.
- Kendu ezin diren objektuak baldin badaude seinaleztatu itzazu.
- Estropezuak ekiditeko, lantokia zabor, paper, hauts, isuri eta hondakinez garbi manten ezazu.
- Beharrezkoak ez diren objektuak, hala nola, erabiltzen ari ez zaren ontziak eta erramintak, baztertuak izan behar dira.
- Kontu izan zamak garraiatzean ikusmena ez zailtzen.
- Zoru ez-labaingarria duen oinetako egokiak erabili itzazu. Lokarriak ondo lotzeaz oroitu zaitez.
- Ez lasterka egin, oinez ibili.

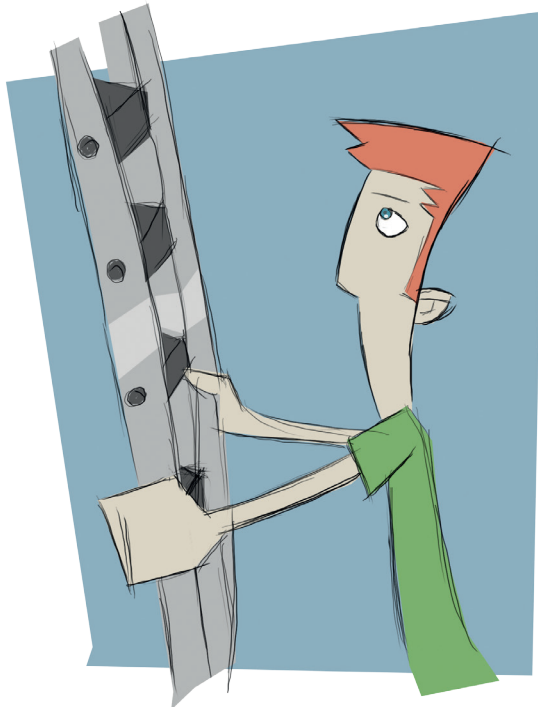
ISURI EDOTA LIKIDOEN PRESENTZIA

- Garbi itzazu likidoen isuri zein jarioak berehala, batez ere, igarobideetan.
- Erabil itzazu koipegabetzaile produktuak olio eta koipe isurientzat, batik bat, frijigailuak eragindakoekin.
- Zorua garbitzean ohartarazi ezazu bustia dagoela horretarako egokia den seinalea erabiliz. Lehortu arte igarotzea ekidin ezazu.

MAILA EZBERDINEKO ERORKETA

Aurrez ikusitako neurriez gain, kontuan izan itzazu esku-eskilaren erabilpenaren arriskuak. Arrisku klase hau ekiditeko:

- Esku-eskilarak erabiltzean, euskarri ez-labaingarriak dituela ziurta zaitetz eta kokapen angelu eta erabilpen erari arreta jarri.
- Esku-eskilaretara kontu handiz igo beharra dago, berauen aurrean kokatuz eta bi eskuz helduz.



Segurtasun arriskuak

KOLPE ETA TALKA ARRISKUAK

Beharrezkoa da ate, labe eta antzekoei arreta berezia jartzea.

- Igarobideak garbi eta argizatuta manten itzazu.
- Arreta jarri barra barruan edo leku estuetan zabiltzanean.
- Ez ezazu bizkortasunez mugitzea galaraziko dizun zama astunik eraman.

ATEAK

- Ez itxi ezta ireki atek era zakarrean.
- Sukaldeetara sartzeko balantza-ateak kontuz erabili. Errespeta ezazu beti sarrera zein irteera norabide zuzena.
- Ez itzazu utzi erdi-irekita armairu zein kajoak.



LABEAK, ONTZI-GARBIGAILUAK, GARBIKETA ORGAK EDO ANTZEKOAK

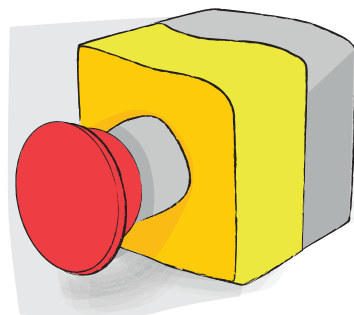
- Labe, ontzi-garbigailu zein antzeko ekipamenduen atek itxi itzazu.
- Garbiketa orgak igarobide estuetan kokatzea ekidin ezazu. Igarobideetatik urrun dauden horma zein zutabeen ondoan saia zaitetz kokatzen.



HARRAPATZE ARRISKUAK

Kontu handiz erabil itzazu ebakitzaille, pikatzaile eta zabor konpresoreak, berauen osagai mugikorretan hatzak harrapa ditzakezu eta.

- Berezkoak dituen arrisku, manei u eta garbiketen inguruko informazio jaso ostean soilik erabili makineria.
- Fabrikatzaileak adierazitako segurtasun arauak jarrai itzazu.
- Ez kendu frogagiri edo segurtasun sistemak makinetatik.
- Lan bakoitzean beharrezkoak diren eta CE, markaketa duten banakako babes-ekipoak (BBE) erabil itzazu, baita hauek lanerako egoera egokian mantendu.
- Lan-arropa estua jantzi, eta ez erabili makinetan harrapatuta gera daitezkeen eskumuturreko, kate edo bestelako objekturik.
- Mantentze lanak baimendutako pertsonalak soilik egin ditzake, makinak itzalita daudenean.
- Ziurta ezazu makinetako blokeo eta segurtasun gailuek aldiari behingo azterketa gainditi dutela.



ZAKOTE-EBAKITZAILE, PIKATZAILE ETA ZABOR KONPRESOREAK

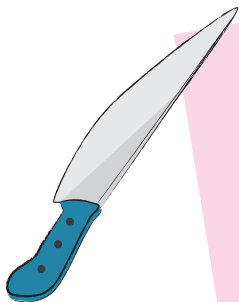
- Eskularru estuak erabili, sare edo ebaki-aurkakoak ez direnak.
- Ebaki, xehatu edo bultza aurretik, frogatu ezazu, **makina itzalita dela**, ez dagoela hezur, metalezko txapa edo antzekorik elikagaiari.
- Moztu beharreko pieza makinaren beso artikulatuaz eutsi ezazu.
- Arreta izan zakote-ebakitzaille, pikatzailearen aho edo zabor konpresorearen ahoko marrazetan hatzak ez sartzen.

Segurtasun arriskuak

EBAKITZE ETA MOZKETA ARRISKUAK

Laban, kristal zein beste gailu zorrotzak, makinaria espezifikoaz gain, kontu handiz erabili behar dira, beti ere babes-ekipo egokiak erabiliz.

- Berezkoak dituen arrisku, maneiu eta garbiketen inguruko informazio jaso ostean soilik erabili makineria.
- Fabrikatzaileak adierazitako segurtasun arauak jarrai itzazu.
- Lan bakoitzean beharrezkoak diren eta CE, markaketa duten banakako babes-ekipoak (BBE) erabil itzazu, baita hauek lanerako egoera egokian mantendu.
- Erraminta zorrotzak zorro edo euskarri egokietan gorde behar dira.



LABANAK

- Kirten ez-labaingarriak dituzten labanak erabili itzazu, sare edo ebaki-aurkako eskularruekin babesturik zaudela.
- Ebaketarako prestatuta dauden gainazaletan ebaki.
- Gorputzetik kanporako zentzuan egin ebaketa.
- Labanak erabili ondoren zorroan eta ordenatuta jaso.

KRISTALAK EDO BESTE GAILU ZORROTZAK

- Hautsitako kristalak zein beste gailu zorrotzak jasotzeko tresna egokiak erabili.
- Hautsitako ontziak baztertu, hauen maneiua ekiditeko.
- Eremua garbitzean gailu zorrotz edo ebakitzailerik ez dagoela egiaztatu ezazu.

Maneiatzen dituzun objektuekin arreta handia izan, hala nola, erretilu, botila eta edalontziekin, eta erabiltzen ez dituzunean leku egokian kokatu itzazu.

PISUAREN ONDORIOZKO OBJEKTUEN ERORKETA

- Apalategien gehienezko zama ez ezazu gainditu.
- Zama handienak beheko apaletan kokatu behar dira.

MANEIUAREN ONDORIOZKO OBJEKTUEN ERORKETA

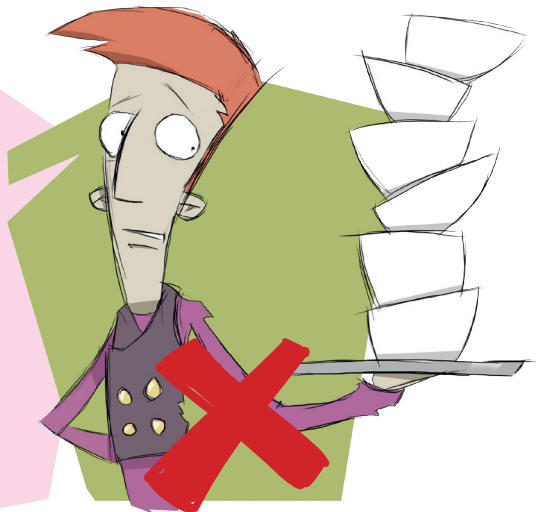
- Ez itzazu objektu gehiegi batera maneiatu.

BOTILAK ETA EDALONTZIAK

- Erretiluak gainkargatzea ekidin ezazu.
- Botilak ireki edo edalontziak maneiatu aurretik zurta ezazu ez daudela bustita.

LABE ERRETIUAK

- Labe erretiluen maneia bi eskuak erabiliz egin behar da.



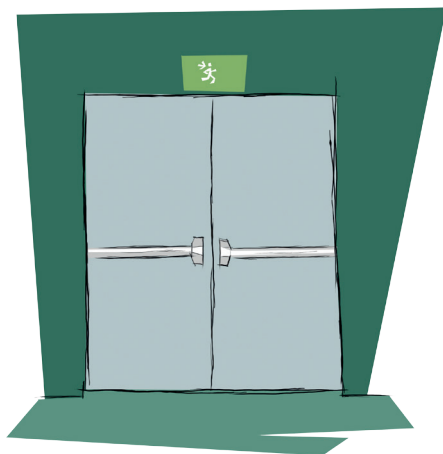
Segurtasun arriskuak

ARRISKU ELEKTRIKOA

Ez ahaztu entxufe zein makina elektrikoaren erabilera egoki bat egitea. Gogoratu erabilera desegoki batek edota behin-behineko konponketa batek kontaktu elektrikoaren arriskua handitzen duela.

- Egunero begiratu ezazu kable, entxufe eta gailu elektrikoaren egoera.
- Korrante entxufeetan lapurren erabilpena ekidin ezazu.
- Matxura izan ezker, tentsioa deskonektatu, entxufea atera eta kalteak jakinarazi konpondu dezaten.
- Ez erabili gailu elektrikorik esku bustiekin eta deskonekta itzazu gailuak garbitu aurretik edo iragazki eta marrazak aldatzean.
- Ez isuri likidorik korrante hargune, gailu edo kuadro elektrikoaren ondoan.
- Egiaztatu ezazu ekipo elektriko eramangarriek isolamendu bikoitza dutela.





SUTE ARRISKUA

Oso garrantzitsua da sute baten aurrean nola jokatu jakiteko prebentziozko neurriak ezagutzea, hala nola, su-itzalgailuen erabilera eta ebakuazio metodoak.

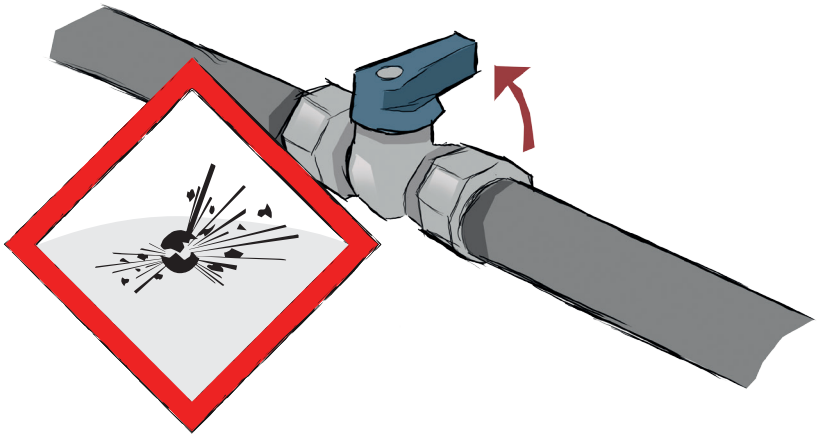
- Su klase bakoitzera egokitzen diren su-itzalgailuen erabilera ezagutu ezazu.
- Kokapen planoak eta ebakuazio metodoak dituzten ikusgai dauden kartelak ezagutu itzazu.
- Larrialdietako irteerak ez oztopatu.
- Egun bakarreko lanerako beharrezko dituzun material sukoi eta erregaiak izan, gainontzekoa biltegi edo isolatuta eta aireztatuta dagoen aparteko lokal batean jaso ezazu.
- Beharrezkoak ez diren kaxa, ontzi edo paperak baztertu itzazu.
- Lantokian erretzea debekatua dago.

Segurtasun arriskuak

EZTANDA ARRISKUA

Arreta berezia jarri eztanda arriskua izan dezaketen elementuekin, hala nola, gas hodiak, bonbonak, suak,...

- Ondo aireztatu eta adierazitako aparteko kanpo lokal batean kokatu bonbonak.
- Sarritan garbi itzazu erauzketa ekipo eta hodiak, koiperik izan ez dezaten.
- Ez ezazu olioia hiru bider baina gehiago erabili, sukoi propietateak eskuratzen baititu.



Kontaktu termiko (kafeontziek, labeek... eragindakoa) edota agente kimiko arriskutsuen kontaktu arriskua izan daiteke.

KONTAKTU TERMIKOA (ERREDURAK)

- Lan-arropa egokia erabili, hau da, oinetako ez-labaingarriak, amantala, txanoa eta mahuka luzeak...
- Banakako babes-ekipoak (BBE) erabil itzazu, baita hauek lanerako egoera egokian mantendu.

FRIJIGAILUAK

- Frogatu frijigailuaren termostatoa eta olioaren gainezkatzea ekidin olio-maila begiratzuz, elikagaiak sartu aurretik.
- Olio aldaketak olio hotz dagoenean egin behar dira.

SUAK

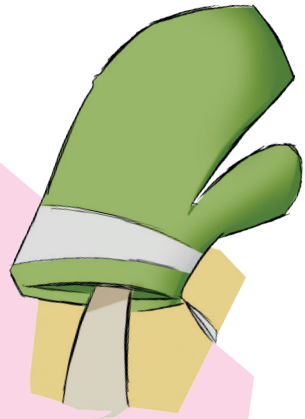
- Ontzien kirtanak barrualdera begira jarri.
- Objektu beroak garraiatzeko tresna egokiak erabili.

LABEAK

- Labeak garbitu, batez ere, itxitura juntak, mantentze argibideak jarraituz.
- Urrunaldien aurrean labea itzali eta erretiluak kanpoan utzi, horretarako egokitutako lekuan.

KAFEONTZIAK

- Kafeontziaren aginteak zuhurtziaz maneiatu.



Segurtasun arriskuak

Garbitze eta desinfekzio lanak oso garrantzitsuak dira sektore honetan. Arreta jarri erabiltzen dituzun produktuek (salfuman, amoniakoa eta lixiba, edo osagarri hauek dituzten produktuak) adierazitako neurriei.

AGENTE KIMIKO ARRISKUTSUEN KONTAKTUA

- **Ez erabili agente kimiko arriskutsurik ez baduzu berau erabiltzeko beharrezko informazio zein formakuntzarik jaso.**
- Ziurta zaitetz produktu guztiak oinarrizko informazioarekin etiketatuak daudela eta, horretaz gain, irakurri eta errespeta itzazu etiketako neurriak.
- Produktuaren etiketan adierazitako banakako babes-ekipoak (BBE) erabili itzazu, CE markaketa dutenak, eta jarraitu, une oro, bertako erabilpen aginduak.
- Ez egin ontzi-aldaketarik eta ziurta ezazu ontzia ondo itxita dagoela eta ez duela jariorik.
- Nahiz eta eskularruak erabili izan, eskuak garbi itzazu agente kimiko arriskutsuren bat erabili ostean.
- Gogora ezazu edonolako zalantzarik izan ezker produktuaren osagarritzko informazioa duten segurtasun datuak dituzten fitxak dituzula.



GARBIGARRIAK

- Ez nahasi garbigarriak.
- Garbiketa nagusiak lana amaitu ostean egin.
- Garbiketa orgako produktuak era egokian antolatu.

Higiene arriskuak

Elikagaiak maneiatzen diren lekuetako zikinkeria pilaketa, egoera txarrean dagoen janariaren erabilera edo garbiketa lanak orokorrean, arrisku hauekiko esposizioa aurki dezakezun adibide batzuk dira.

SUBSTANTZIA TOXIKO EDO NARRITAGARRIEKIKO ESPOSIZIOA

- Lantokiaren aireztapen egokia mantendu, era natural edo behartuan.
- Garbiketa lanak ondo aireztatuta dauden lokaletan egin.
- Ez itzazu nahasi, garbiketa garaian, gas kaltegarriak sortu ditzaketen produktuak.
- Lanean lurrin organiko kaltegarriak agertu ezker, ekidin hauen inhalazioa.

AGENTE BIOLOGIKOEKIKO ESPOSIZIOA

- Lantokiaren aireztapen egokia mantendu, era natural edo behartuan.
- Ezarritako garbiketa eta desinfekzio programa jarraitu.
- Ebaki edo zauriren bat izan ezkero hesgailu iragazgaitzekin estali ezazu.

ONDDO ETA INTSEKTUAK

- Onddoen garapena antzemateko aldian behingo ikuskapenak egin.
- Intsektuentzako eltxo-sare eta tranpak jarri itzazu.

GARBITASUN FALTA

- Zure lanpostua garbi eta txukun mantendu ezazu.
- Erabili beharreko elikagaia egoera onean dela egiaztatu ezazu (iraungipen data edo lizunaren agerpena).

Higiene arriskuak



Zaratarekiko etengabeko esposizioak sailhets daitezkeen osasun-arazoak ekar ditzake, adibidez, arreta asaldura, nekea edo suminkortasuna. Aldez aurretik izan daitezkeen arriskuei buruzko informazio lortu eta prebentzio neurriak har itzazu.

ZARATAREKIKO ESPOSIZIOA

- Zaratarekiko esposizio denbora gutxiagotzeko adierazitako lan txandak jarraitu.
- Giro-zarata mailarentzat egokiak diren eta CE, markaketa duten BBE,-ak erabil itzazu, baita hauek egoera egokian mantendu.

Tenperatura altu zein baxuak arriskutsuak dira. Hotz ganberatan lanean zaudenean arreta berezia izan.

MUTURREKO TENPERATUREKIKO ESPOSIZIOA

TENPERATURA ALTUAK

- Lantokiaren aireztapen egokia mantendu, era natural edo behartuan.
- Sarritan edan ura, izardiaren ondorioz galdutakoa berreskuratzeko.
- Lan-arropa eroso erabil ezazu.



TENPERATURA BAXUAK

HOTZ GANBERAK

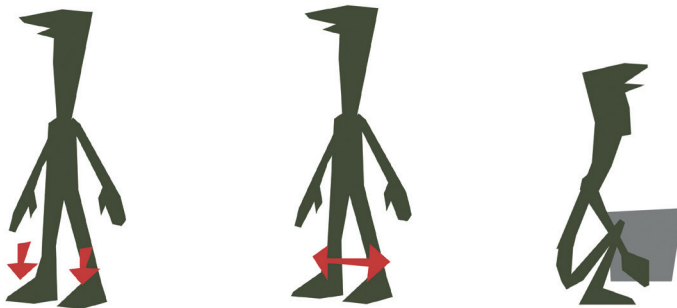
- Hotz ganberetako egonaldiak neurtu, eta saia zaitetz barruan lan egitean bakarrik ez egoten.
- Hotz ganberaren segurtasun gaiak aztertu itzazu: barrutik irekia izateko aukera ematen duen ate itxitura sistema, pertsonen presentzia adierazten duen kanpoaldeko argi seinalea eta, hotza sortzeko erabiltzen diren gasen ihesa antzeman eta ohartarazten duen sistema.

Ergonomia arriskuak

Karga fisikoaren ondoriozko arriskuak gorputz jarrera eta egiten diren mugimenduekin erlazionatuak daude. Zama astunak nola altxa behar diren eta tentsio muskularra gutxitzeko zein neurri ezarri behar diren kontuan izan ezazu. Ez egin gorputzarekin mugimendu bortitz ez beharturik eta sarritan txandakatu edo aldatu eginkizuna.

ZAMEN ESKU-MANEIUA

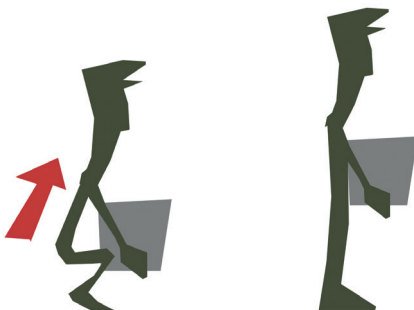
- Zama astunen maneiua ekidin ezazu (gizonezkoen kasuan 25kg baina gehiago eta emakumeen kasuan 15kg baina gehiago).
- Zamak baliabide osagarrien bitartez (eskoragak, transpaleta) edo beste pertsonen laguntzaz maneiatu.
- Gorputza biratzea ekidin zamak maneiatzean.
- Maneiatu beharreko objektuak belauten eta sorbalden artean kokatu.
- Zamen maneiua eskuz egitean honako jarraibideak kontuan izan itzazu:



JARRAIBIDEAK

1. Oinak irmoki jarri.
2. Oinak zertxobait banandu.
3. Aldaka eta belautuak tolestu zama hartzeko.

-
-
4. Bizkarra zuzen duzula, zama altxa.
5. Zama gorputzetik ahal bezain gertuen mantendu.



INDAR ETA MUGIMENDU ERREPIKAKORRAK

- Gorputz jarrera behartuak eta gainkargak ekiditeko diseinu egokia duten lanabesak erabili (kirtinak, luzagarriak, altuera erregulagarria duten eserlekuak).
- Lanean gorputz jarrera aldaketak eta atsedenak egin, eginkizuna aldatuz ahal bada.
- Erramintak eta lanabesak eskuragarri izan.

ZUTIKAKO LANA

- Gorputza tente mantendu eta gorputzaren aurrera zein alboetarako bira eta inklinazioa ekidin.
- Zehaztasuna behar duten lanak egitean, lan-planoa ukalondoen altueran mantendu. Indar lanak egitean berriz (azpiegituraren mantentze lanak), lan-planoa ukalondoen azpitik kokatu.
- Tentsio muskularra ekiditeko, zutik/eserita-ko eserlekuak erabili. Aukerarik ez bada, noizean behin oinez ibili edo eseri zaitez.
- Ez iraun denbora gehiegi gorputz jarrera berdinean, aldatu gorputz jarrera eta muskuluen luzatze mugimendu leunak egin.

Arrisku psikosozialak

Eginkizunak gaizki antolatzea, bilera edo bisita garrantzitsu batek sortutako estresa edo zehaztutako helburuak lortzearen presio eraginpean egotea dira arrisku honen adibideetako batzuk. Baldintzak defizitarioak baldin badira, honakoa eragin dezakete:

- Estresa
- Burnout-a
- Laneko jazarpen psikologikoa (LJP)
- Biolentzia:
 - Sexu-jazarpena
 - Jazarpen diskriminatzailea
 - Kanpo-biolentzia okupazionala (KBO)

Lan baldintzen ebaluazio eta balorazio batek arrisku psikosozialen agerpena ekidin dezaketen prebentziorako neurrien ezarpena ekar dezake.

- Denbora eta eginbeharrak era ordenatu batean planifikatu, eta saia zaitetz berau hertsiki betetzen.
- Lanpostuan lortu beharreko helburuak ez badituzu argi, zure arduradunarekin hitz egin ezazu beste helburu zehatzago batzuetara bideratu zaitzan. Honek eginbeharrak planifikatzen, helburuak erdiesten eta lanean promozioak edo balorazioak lortzen lagunduko ditu.
- Zure betebeharrak egiteko informazioa edota formakuntza behar duzula uste baduzu, eska ezazu.
- Lankideekin erlazionatu eta berauengan babestu zaitetz, lanpostuan estres egoera edo egoera deserosoa eragiten dizun edo kezkatzen zaituen edozein gairi buruz hitz egiten, berau, zure arduradunak, bezero batek edo lankide batek sortu badu ere. Egoera muturrera iritsi delaz ohartu bazara batez ere (jazarpena edo biolentzia).
- Ez luzatu lanaldia sarritan eta ezin bada ekidin, saia zaitetz deskantsu gehigarri batekin konpentsatzen, horrela, bizitza familiarra, pertsonala eta laneko bizitza adostu ahal izango dituzu.
- Lanaren monotonia ekiditeko, atsedenaldiak egin edo eginbeharra aldatu.




Arautegia

Arautegia

Hurrengo lerroetan laneko arriskuen prebentzioaz idatzitako arautegi orokor zein espezifikoa aurkezten da, zeina, eskuliburu honetan azaltzen den informazioaren osagarri gisa kontsultatu daitekeen

Arautegi orokorra

- 31/1995 Legea, azaroak 8koa, **Laneko Arriskuen Prebentzioari** buruzkoa. 1995/11/10eko 269 zenbakidun EAO.
- 39/1997 Errege Legea, urtarrilak 17koa, **Prebentzio Zerbitzuen Araudia** ontzat ematen duena. 1997/01/31eko 27 zenbakidun EAO.

Arautegi Espezifikoa

- 1997/485 Errege Legea, apirilak 14koa, **lantokian segurtasun eta osasun seinaleztapenen** gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/486 Errege Legea, apirilak 14koa, **lantokietan** segurtasun eta osasun kontuetan gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/487 Errege Legea, apirilak 14koa, langileengan arriskua, batez ere, bizkar-lunbarrengan, izan dezaketen **zamen esku-maneiuaren** segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/488 Errege Legea, apirilak 14koa, **datuen bistaratze-pantailekin** lan egitearen segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/664 Errege Legea, maiatzak 12koa, lanean **agente biologikoekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen babesari buruzkoa. 1997/05/24ko 124 zenbakidun EAO.
- 1997/665 Errege Legea, maiatzak 12koa, lanean **agente kantzerigenoekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen babesari buruzkoa. 1997/05/24ko 124 zenbakidun EAO.
- 1997/773 Errege Legea, maiatzak 30ekoa, **norberaren babeserako ekipamenduaren** langileen erabilpenari buruzko segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 1997/06/12ko 140 zenbakidun EAO.

- 1997/1215 Errege Dekretua, uztailak 18koa, **lantokiko tresneriaren** langileen erabilpenari buruzko segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriak ezartzen dituen. 1997/08/07ko 188 zenbakidun EAO.
- 1997/1627 Errege Legea, urriak 24koa, **eraikuntza lanetan** segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriak ezartzen dituen. 1997/10/25eko 256 zenbakidun EAO.
- 2001/374 Errege Legea, apirilak 6koa, lanean **agente kimikoen** arriskuaren aurrean langileen babes kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 2001/05/01eko 104 zenbakidun EAO.
- 2005/1311 Errege Legea, azaroak 4koa, **bibrazio mekanikoekiko** esposizioaren ondorio diren edo izan daitezkeen arriskuen aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2005/11/05eko 265 zenbakidun EAO.
- 2006/286 Errege Legea, martxoak 10ekoa, lanean **zaratarekiko** esposizio arriskuaren aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2006/03/11ko 60 zenbakidun EAO.
- 2006/396 Errege Legea, martxoak 31koa, **amiantoarekiko** esposizio arriskua duten lanen segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriak ezartzen dituen. 2006/04/11ko 86 zenbakidun EAO.
- 2010/486 Errege Legea, apirilak 23koa, **erradiazio optiko artifizialekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2010/04/24ko 99 zenbakidun EAO.
- 2016/299 Errege Legea, uztailak 22koa, **eremu magnetikoekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2016/07/29ko 182 zenbakidun EAO.

INSHTaren webgunean arautegi gehiago dago eskuragarri:

<http://www.insht.es>



**INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO**

