

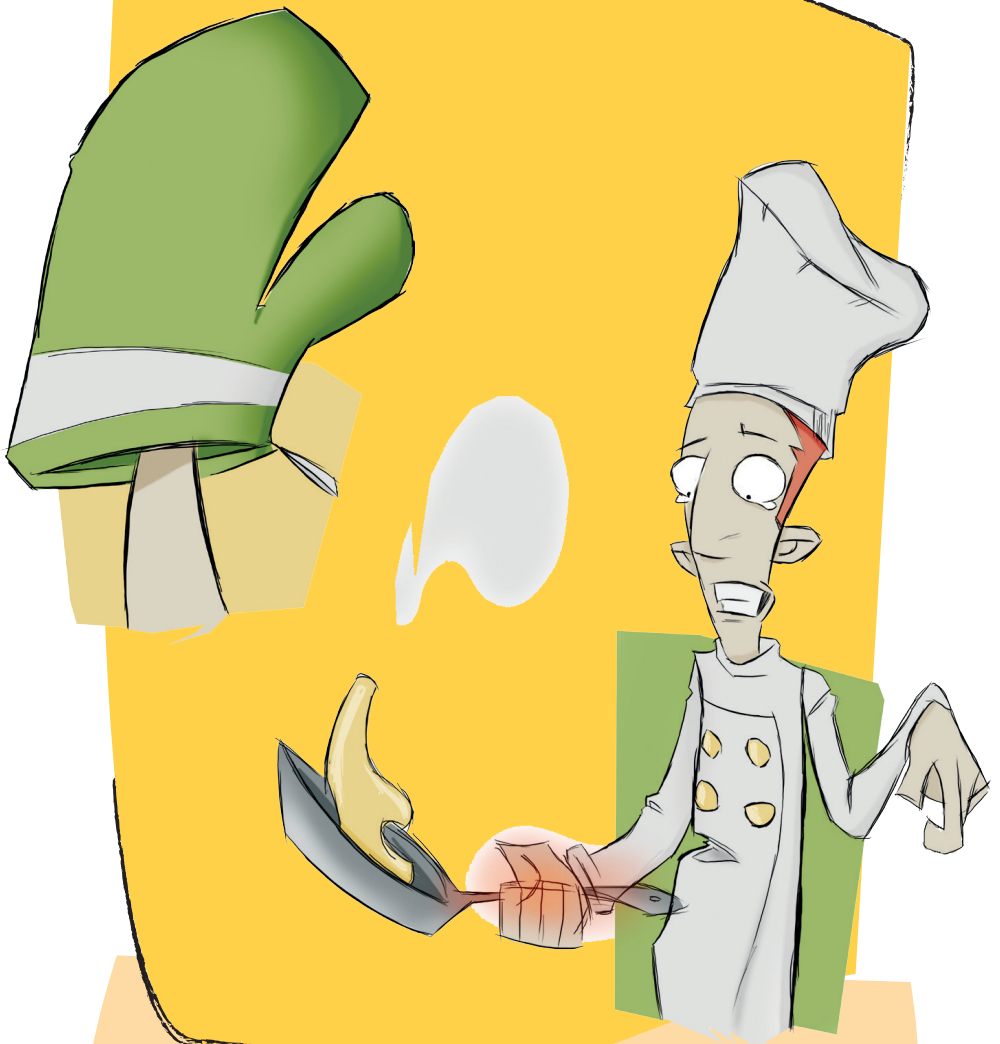


GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



Manual básico de Prevención de Riscos Laborais  
**HOSTALARÍA E TURISMO**



**Diseño e realización:**  
HT Publicidad, Grupo Tafalla  
[www.htgrupotafalla.com](http://www.htgrupotafalla.com)

## Presentación

As institucións competentes en materia de seguridade e saúde no traballo, entre as que se atopa o Instituto Nacional de Seguridade e Hixiene no Traballo (INSHT), asumiron, entre os seus obxectivos principais, o impulso e a consolidación da cultura preventiva na sociedade española.

A integración da seguridade e saúde no traballo na educación é unha necesidade prioritaria para poder asentar unha auténtica cultura preventiva. É preciso tomar conciencia de que a prevención non comeza no ámbito laboral senón nas etapas anteriores, nomeadamente no sistema educativo.

A integración da formación en prevención de riscos nas diferentes etapas do sistema educativo, e en particular no nivel profesional regulado, é clave e require dun apoio e asistencia especiais de cara a conseguir profesionais cunha formación que, ademais de garantir a calidade do seu traballo, lles permita realizalo coas máximas garantías de seguridade.

Por todo isto, unha liña de actuación moi importante do Plan de Acción 2015-2016, no marco da Estratexia Española de Seguridade e Saúde no Traballo 2015-2020, consiste en consolidar a integración da formación en prevención de riscos laborais nas diferentes etapas do sistema educativo.

Desta liña de actuación derívase a elaboración de 26 manuais divulgativos, un por cada familia profesional, cuxa misión fundamental é a de axudar o profesorado de formación profesional no seu labor de concienciación e sensibilización na materia de prevención de riscos laborais aos seus alumnos, futuros traballadores e empresarios da nosa sociedade.

Dado que van dirixidos a este colectivo, preténdese que os manuais sexan eminentemente prácticos e atractivos. Cada un deles contempla os riscos máis característicos da familia profesional en cuestión e as medidas preventivas máis importantes que se deben poñer en práctica para a súa prevención.

O obxectivo que se persegue con estes manuais é que os alumnos, traballadores do futuro, incorporen de xeito natural a prevención á súa actividade diaria.

Neste contexto, queremos remarcar que para sensibilizar e garantir unha adecuada aplicación da prevención en riscos laborais nas empresas é importante avanzar na mellora da calidade da formación, e fomentar a actualización e adecuación dos programas e contidos formativos á realidade do contorno.

**María Dolores Limón Tamés**

Directora do INSHT

---

## Hostalaría e turismo

---

A hostalaría e o turismo son uns dos sectores con maior número de traballadores. A maioría dos postos de traballos son ocupados en pequenas e medianas empresas. Os traballadores realizan habitualmente tarefas diferentes, polo que están expostos a un número maior de riscos.

**Neste sector agrúpanse os traballadores que pertencen ás empresas dedicadas ás actividades seguintes:**


- As actividades de aloxamento e hospedaxe
- Os servizos de produtos preparados para consumo
- As salas de baile, discotecas e cafés-teatro
- O servizo de comidas e/ou bebidas en bingos, billares e salón recreativos

**Os traballadores expostos son, entre outros:**

- Cociñeiros e Auxiliares de cociña
- Camareiros de bares e restaurantes
- Recepcionistas
- Mozos de recados de hotel
- Mozos de equipaxe
- Persoal de lavandaría
- Camareiras de planta e persoal de limpeza en xeral


**Os principais equipos empregados con riscos asociados son os seguintes:**

- Cafeteiras
- Microondas
- Cortadoras de friames
- Picadoras
- Fornos e fogóns
- Frixideiras
- Cámaras frigoríficas e de conxelación

- 
- 
- 
- Ferros de pasar
  - Lavadoras, secadoras e pregadoras
  - Compresores de lixo
  - Carros de limpeza
  - Carros de transporte de roupa sucia
  - Carros de transporte de maletas
  - Montacargas de alimentos

*O presente manual recolle os riscos e medidas de prevención tanto xerais como específicas máis relevantes asociados a este sector dunha maneira orientativa. Sempre se deben seguir as medidas preventivas previstas na planificación preventiva e nas instrucións do empresario.*

*O seu obxectivo é axudarche a tomar as medidas adecuadas para realizares o traballo dunha maneira segura.*



## Riscos laborais en hostalaría e turismo

### **RISCOS DE SEGURIDADE**

- Riscos de caídas de persoas
  - Caída ao mesmo nivel
  - Caída a distinto nivel
- Risco de golpes e choques
- Risco de atrapamento
- Risco de corte e amputación
- Riscos de caída de obxectos
  - Caída de obxectos por desprendemento
  - Caída de obxectos por manipulación
- Risco eléctrico
- Risco de incendio
- Risco de explosión
- Risco por contacto
  - Contacto térmico ( queimaduras )
  - Contacto con substancias químicas perigosas

### **RISCOS HIXIÉNICOS**

- Exposición a substancias tóxicas ou irritantes
- Exposición a axentes biolóxicos
- Exposición ao ruído
- Exposición a temperaturas extremas
  - Altas temperaturas
  - Baixas temperaturas

### **RISCOS ERGONÓMICOS**

- Manipulación manual de cargas
- Forzas e movementos repetitivos
- Traballos de pé

### **RISCOS PSICOSOCIAIS**



**Riscos e  
Medidas Preventivas**

---

## Riscos de seguridade

---

*As caídas poden producirse ao mesmo ou a distinto nivel. Ten especial coidado cando haxa derrames ou presenza de líquidos.*

### CAÍDA AO MESMO NIVEL

---

- Mantén as zonas de paso despexadas e perfectamente iluminadas.
- Sinaliza os obxectos que non poidan ser eliminados.
- Para evitar tropezóns, elimina a sucidade, papeis, po e desperdicios da zona de traballo.
- Retira os obxectos innecesarios, como envases ou ferramentas, que non estean sendo utilizados.
- Ten coidado con non dificultar a visión ao transportar cargas.
- Utiliza calzado apropiado con sola antiesvaradía. Lembra levar os cordóns amalloados.
- Camiña lentamente, sen correr.

### DERRAMES E/OU PRESENZA DE LÍQUIDOS

- Limpa inmediatamente os derrames ou goteos de líquidos, sobre todo en zonas de paso.
- Para os derrames de aceite e graxas, especialmente os producidos polo uso de frixideiras, utiliza produtos desengraxantes.
- Ao fregar o chan, avisa de que está mollado e coloca o sinal indicador. Evita pasar mentres non estea seco.



---

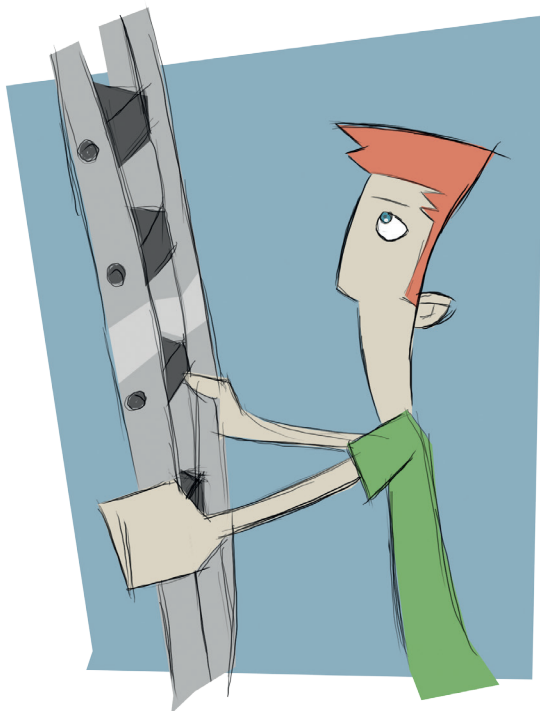
---

## CAÍDA A DISTINTO NIVEL

---

*Ademais das medidas anteriores, ten en conta o risco derivado do uso de esqueiras de man. Para previr este risco:*

- Asegúrate de que ten apoios con material non esvaradío e presta atención ao ángulo de colocación e á forma de utilización.
- Sube á esqueira de man con precaución, sitúate fronte a ela e agárrate coas dúas mans.



## Riscos de seguridade

### RISCOS DE GOLPES E CHOQUES

É necesario prestar especial atención a portas, fornos e similares.

- Mantén as zonas de paso despegadas e perfectamente iluminadas.
- Ten coidado cando camiñes dentro da barra ou en zonas con pouco espazo.
- Non leves nas mans cargas pesadas que che impidan moverte con axilidade.

#### PORTAS

- Non abras nin peches de maneira brusca as portas.
- Utiliza as portas de vaivén das cociñas con especial precaución. Respecta sempre a dirección correcta de entrada e saída.
- Non deixes nunca os armarios ou caixóns entreabertos.



#### FORNOS, LAVALOUZAS, CARROS DE LIMPEZA E SIMILARES

- Pecha as portas do forno, lavalouzas ou equipos similares.
- Evita colocar os carros de limpeza en lugares con pouco espazo de paso. Procura facelo ao lado das paredes ou columnas, lonxe dos lugares de tránsito.



---

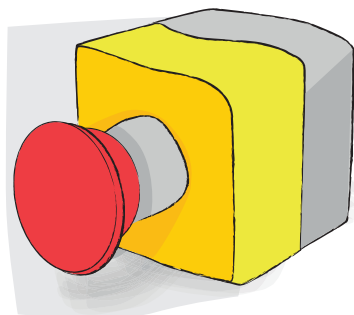
---

## RISCOS DE ATRAPAMENTO

---

*Utiliza con precaución as cortadoras, picadoras e compresores de lixo xa que os teus dedos poden verse atrapados con algúns dos elementos móbiles.*

- Usa a maquinaria unha vez que teñas a información sobre os perigos, manexo e limpeza.
- Sigue as normas de seguridade indicadas polo fabricante.
- Non retires os resgardos ou sistemas de seguridade das máquinas.
- Utiliza os equipos de protección individual (EPI), con marcado CE, que sexan necesarios en cada operación e mantenos en condicións adecuadas de uso.
- Viste roupa de traballo axustada ao corpo e non uses pulseiras, cadeas ou outros obxectos que poidan ser atrapados nas máquinas que utilices.
- As operacións de mantemento deben ser realizadas coa máquina parada e só polo persoal autorizado.
- Asegúrate de que os dispositivos de bloqueo e seguridade das máquinas pasaron a revisión periódica correspondente.



### **CORTADORAS DE FRIAMES, PICADORAS E COMPRESORES DE LIXO**

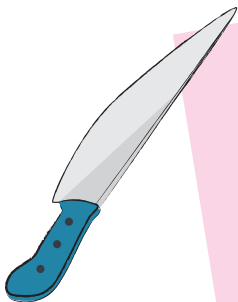
- Utiliza luvas axustadas e nunca de malla ou anticorte.
- Antes de comezar a cortar, picar ou empurrar, comproba que non hai ósos, restos metálicos ou similares no alimento.
- Utiliza o brazo apurador para suxeitar a peza que se ha de cortar
- Ten precaución de non introducir os dedos na coitela da cortadora de friames, a boca da picadora ou a do compresor de lixo.

## Riscos de seguridade

### RISCO DE CORTE

*Os coitelos, cristais ou outros elementos cortantes, así como a maquinaria específica, deben ser utilizados coa maior precaución e sempre cos equipos de protección adecuados.*

- Usa a maquinaria unha vez que recibas información sobre os seus perigos, manexo e limpeza.
- Sigue as normas de seguridade indicadas polo fabricante.
- Utiliza equipos de protección individual (EPI), con marcado CE, que sexan necesarios para cada operación e mantenos en condicións adecuadas de uso.
- As ferramentas cortantes deben gardarse en fundas e/ou soportes adecuados.



#### COITELOS

- Utiliza coitelos con mango non esvaradío e protéxete con luvas de malla ou anticorte.
- Corta sobre as superficies destinadas a iso.
- Realiza o percorrido do corte cara a fóra do corpo.
- Garda os coitelos enfundados e ordenados despois de usalos.

#### CRISTAIS OU OUTROS ELEMENTOS CORTANTES

- Utiliza os utensilios adecuados para a recollida de cristais rotos e outros elementos cortantes.
- Retira recipientes rotos para evitar a súa manipulación.
- Revisa que non haxa elementos cortantes ou punzantes na limpeza dos espazos.

*Ten especial cuidado cos obxectos que manipulas, como bandexas, botellas e vasos e, cando non os uses, colócaos nos lugares adecuados.*

## CAÍDA DE OBXECTOS POR DESPRENDEMENTO

- Non superes a capacidade de carga dos estantes.
- Coloca as cargas máis pesadas nos estantes baixos.

## CAÍDA DE OBXECTOS POR MANIPULACIÓN

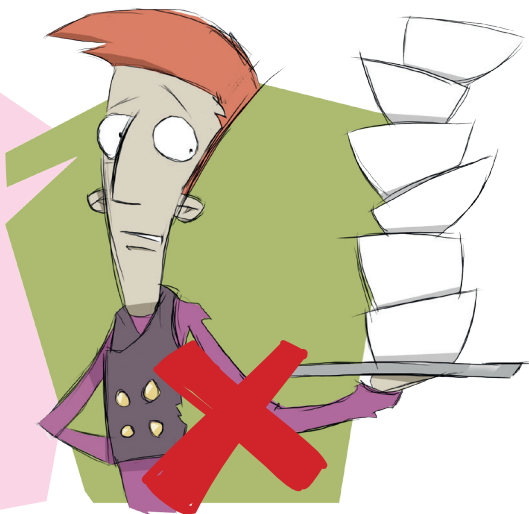
- Non manipules demasiados obxectos ao mesmo tempo.

### **BOTELLAS E VASOS**

- Evita sobrecargar as bandexas.
- Asegúrate antes de abrir botellas ou manipular vasos de que non estean mollados.

### **BANDEXAS DE FORNOS**

- A manipulación de bandexas de forno debe facerse utilizando as dúas mans.



---

## Riscos de seguridade

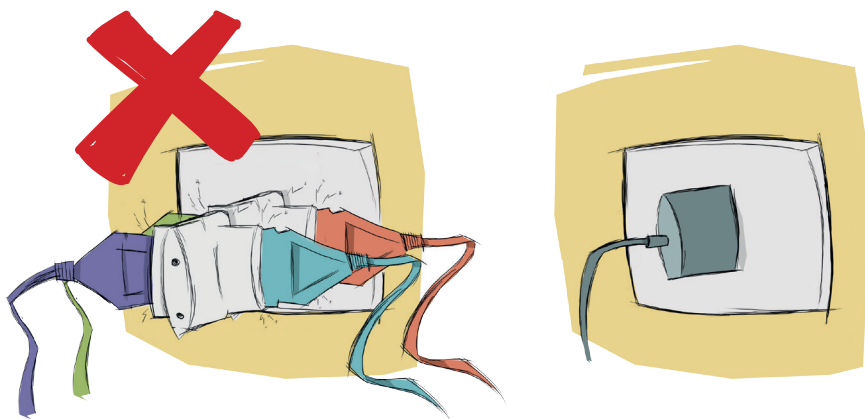
---

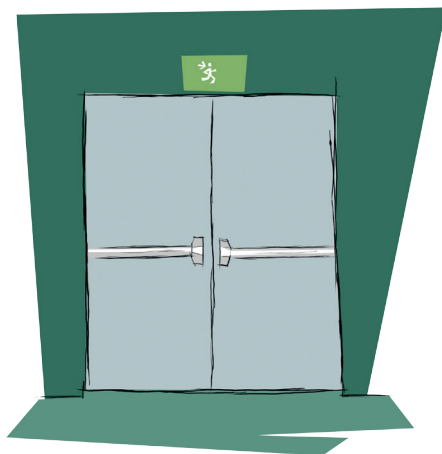
### RISCO ELÉCTRICO

---

*Non esquezas facer un uso adecuado de enchufes e máquinas eléctricas. Lembra que un uso inadecuado ou unha reparación provisional aumenta o risco por contacto eléctrico.*

- Comproba diariamente o estado de cables, enchufes e aparatos eléctricos.
- Evita o uso de ladróns en enchufes de corrente.
- En caso de avaría, desconecta a tensión, saca o enchufe e comunica os danos para a súa reparación.
- Non utilices aparatos eléctricos coas mans húmidas e desconecta os equipos antes de limpálos ou ao cambiar filtros e coitelas.
- Non vertas líquidos cerca das tomas de corrente, aparatos ou cadros eléctricos.
- Vixía que os equipos eléctricos portátiles dispoñan de dobre illamento.





## RISCO DE INCENDIO

---

*É importante que coñezas as medidas preventivas para saber como actuar en caso de incendio, como utilizar os extintores e coñecer os procedementos de evacuación.*

- Coñece a utilización dos extintores de incendio adecuados a cada clase de lume.
- Coñece os carteis expostos con plano de localización e o procedemento de evacuación.
- Deixa libres as saídas de emerxencia.
- Dispón só da cantidade necesaria de materiais inflamables e combustibles para o traballo do día, garda o resto no almacén ou en locais independentes illados e ventilados.
- Retira as caixas, envases ou papeis que non sexan necesarios.
- Está prohibido fumar dentro do recinto de traballo.

---

## Riscos de seguridade

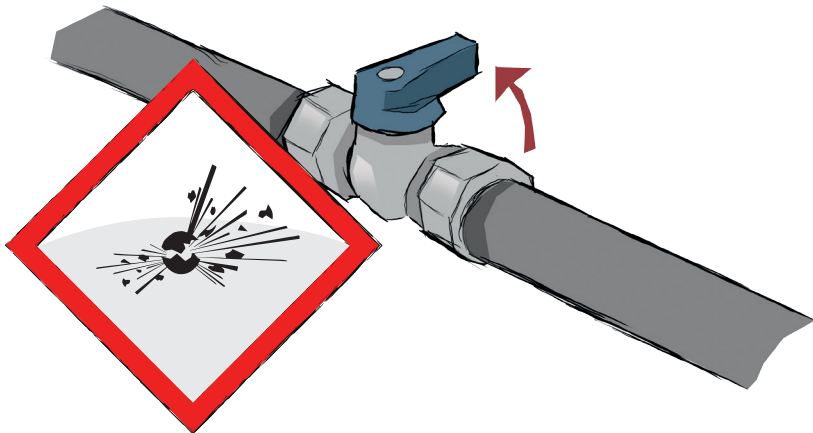
---

### RISCO DE EXPLOSIÓN

---

*Ten especial coidado cos elementos que poidan supor un risco de explosión, como condutos e bombonas de gases, fogóns...*

- Sitúa as bombonas en locais independentes no exterior, ben ventilados e sinalizados.
- Limpa con frecuencia os equipos e os condutos de extracción para evitar que se deposite graxa neles.
- Non reutilices o aceite máis de tres veces, pois adquire propiedades inflamables.





*Pode existir risco de contacto térmico ( producido por equipos como cafeteiras, fornos...) ou riscos por contacto con substancias químicas perigosas.*

## **CONTACTO TÉRMICO (QUEIMADURAS)**

- Utiliza a roupa de traballo adecuada, é dicir: calzado con solas non esvaradías, mandiletas, gorros, manga longa...
- Usa equipos de protección individual (EPI) e mantenos en condicións adecuadas de uso.

### **FRIXIDEIRAS**

- Comproba o termostato da frixideira e evita o desbordamento, e controla os niveis antes de introducir os alimentos.
- Os cambios de aceite hai que facelos en frío.

### **FOGÓNS**

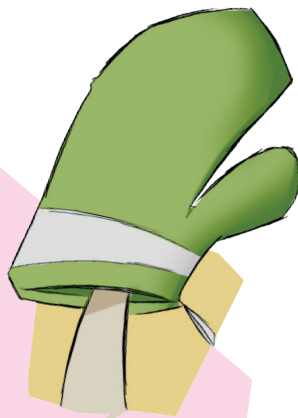
- Orienta os mangos dos recipientes cara ao interior.
- Usa os utensilios adecuados para o transporte de obxectos quentes.

### **FORNOS**

- Limpa os fornos, en especial as xuntas de peche, segundo as instrucións de mantemento.
- Apaga o forno ante calquera ausencia e deixa as bandexas fóra, no lugar asignado.

### **CAFETEIRAS**

- Manipula os mandos da cafeteira con prudencia.



---

## Riscos de seguridade

---

*As tarefas de limpeza e desinfección son unha parte moi importante deste sector. Presta atención ás medidas indicadas nos produtos que manexes (ácido clorhídrico, amoníaco e lixivia, ou produtos que os conteñan).*

---

### CONTACTO CON SUBSTANCIAS QUÍMICAS PELIGROSAS

---

- **Non utilices substancias químicas perigosas se non recibiches a información e/ou formación necesaria para facelo.**
- Asegúrate de que todos os produtos estean etiquetados coa información básica, e ademais le e respecta as precaucións da etiqueta.
- Utiliza os equipos de protección individual (EPI) con marcado CE, indicados na etiqueta do produto e sigue as súas prescricións de uso.
- Non traslades o produto a outro envase e asegúrate de que está ben pechado e non gotea cando remates de usalo.
- Lava as mans despois de manipular substancias químicas perigosas, aínda que uses luvas.
- Recorda que dispós de fichas de datos de seguridade con información complementaria sobre o produto para calquera dúbida que teñas.



#### PRODUTOS DE LIMPEZA

- Non mestures os produtos de limpeza.
- Efectúa as principais operacións de limpeza unha vez rematado o traballo.
- Coloca de maneira correcta os produtos nos carros de limpeza.

---

## Riscos hixiánicos

---

*A acumulación de sucidade en lugares de manipulación de comida, o uso de comida en mal estado ou as tarefas de limpeza en xeral son diferentes exemplos de ambientes nos que podes estar exposto a estes riscos.*

### EXPOSICIÓN A SUBSTANCIAS TÓXICAS OU IRRITANTES

---

- Mantén unha ventilación adecuada do lugar de traballo, natural ou forzada.
- Realiza as tarefas de limpeza en locais ben ventilados
- Non mestures durante a limpeza produtos que poidan provocar gases nocivos.
- En caso de aparición de vapores orgánicos nocivos durante o traballo, evita a súa inhalación.

### EXPOSICIÓN A AXENTES BIOLÓXICOS

---

- Mantén unha ventilación adecuada do lugar de traballo, natural ou forzada.
- Sigue o programa establecido de limpeza e desinfección.
- En caso de cortes e feridas, cúbreas con vendaxes impermeables.

### FUNGOS E INSECTOS

- Realiza inspeccións periódicas para detectar a aparición de fungos.
- Instala mosquiteiros e trampas para insectos.

### FALTA DE HIXIENE

- Mantén o teu posto de traballo limpo e ordenado.
- Asegúrate de que a comida que vas utilizar está en perfectas condicións (data de caducidade ou presenza de mofo).

---

## Riscos hixiénicos

---



*A exposición continuada ao ruído pode provocar trastornos que son evitables, como poden ser: perturbación da atención, cansazo e irritabilidade. Infórmate previamente sobre o risco que poden supoñer e adopta medidas preventivas.*

### EXPOSICIÓN AO RUÍDO

---

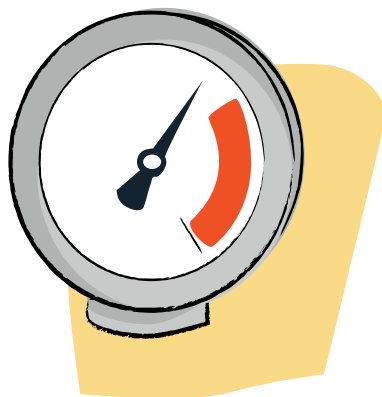
- Para reducir o tempo de exposición ao ruído sigue as quendas de traballo indicadas.
- Utiliza os EPI adecuados ao nivel de ruído ambiental, con marcado CE, e mantenos en condicións adecuadas de uso.

*Tanto as altas como as baixas temperaturas supoñen riscos. Ten especial tino cando traballes en cámaras frigoríficas.*

## EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS

### ALTAS TEMPERATURAS

- Mantén unha ventilación adecuada do lugar de traballo, natural ou forzada.
- Bebe auga con frecuencia, para repoñer as perdas provocadas pola suor.
- Usa roupa de traballo cómoda.



### BAIXAS TEMPERATURAS

#### CÁMARAS FRIGORÍFICAS

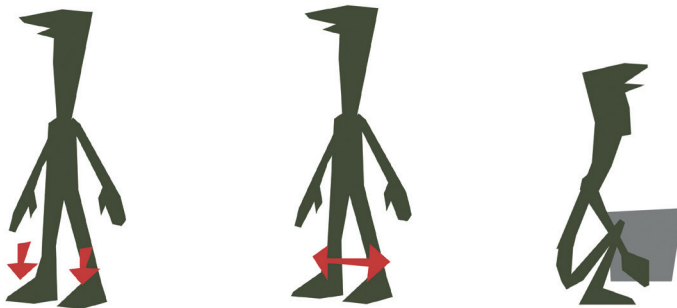
- Regula os tempos de permanencia en cámaras frigoríficas e procura non traballar só no seu interior.
- Revisa os elementos de seguridade da cámara frigorífica: o sistema de peche das portas que permite que estas poidan ser abertas desde o interior, o sinal luminoso exterior que advirte da presenza de persoas e o sistema de detección que avise de fugas ou escapes de gases utilizados para producir o frío.

## Riscos ergonómicos

Os principais riscos ergonómicos que podes encontrar son debidos á manipulación de calquera carga, o uso de posturas forzadas ou movementos repetitivos e longos períodos de traballo en postura de pé. Non realices movementos bruscos e forzados do corpo e procura variar de tarefa con frecuencia.

### MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

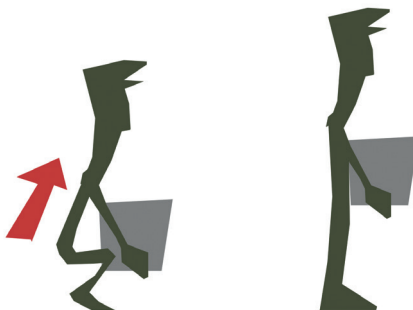
- Evita a manipulación de cargas pesadas (de máis de 25 Kg no caso dos homes e de máis de 15 Kg no caso das mulleres).
- Manipula as cargas con axuda de medios auxiliares (carretillas, transpalés) ou con axuda doutras persoas sempre que sexa posible.
- Evita xirar o tronco mentres manipulas as cargas.
- Sitúa os obxectos que vas manipular á altura comprendida entre os xeonllos e os ombreiros.
- Ao realizar a manipulación de cargas manualmente ten en conta estes pasos que debes seguir:



#### PASOS QUE SE DEBEN SEGUIR

- 1.º Apoia os pés firmemente
- 2.º Separa os pés lixeiramente.
- 3.º Dobra os cadrís e os xeonllos para coller a carga.

- 
- 
- 4.º Levanta a carga coas costas rectas.  
5.º Mantén a carga tan cerca do corpo como sexa posíbel.



## FORZAS E MOVEMENTOS REPETITIVOS

---

- Usa os utensilios de traballo con deseño adecuado para evitar posturas forzadas e sobreesforzos (mangos, alargadeiras, asentos regulables en altura).
- Realiza cambios de postura e descansos durante os traballos, e cambia de tarefa se é posible.
- Coloca as ferramentas e os medios para realizar o traballo ao alcance da man.

## TRABALLOS DE PÉ

---

- Mantén o corpo erguido e evita os xiros e inclinacións importantes do tronco cara adiante ou cara aos lados.
- Cando realices tarefas que requiran certa precisión, coloca o plano de traballo á altura dos codos. Cando realices tarefas de forza (mantemento da infraestrutura), sitúa o plano de traballo por baixo dos codos.
- Para reducir a tensión muscular, emprega asentos de pé/sentado. Se non é posible, anda ou séntate cada certo tempo.
- Non permanezas demasiado tempo na mesma posición, cambia de postura e realiza movementos suaves de estirada dos músculos.

---

## Riscos psicosociais

---

*Unha mala planificación das tarefas que se van realizar, o estrés xerado por unha reunión ou visita importante ou a presión á que podes estar sometido para cumprir os obxectivos marcados son varios exemplos deste risco. Se estas condicións son deficitarias, poden dar lugar a:*

- Estrés
- *Burnout*
- Acoso psicolóxico no traballo (APT)
- Violencia:
  - Acoso sexual
  - Acoso discriminatorio
  - Violencia ocupacional externa (VOE)

Unha avaliación e valoración das condicións de traballo permitirán implantar medidas preventivas adaptadas que eviten a aparición de riscos psicosociais.

- Planifica o tempo e as tarefas que se van realizar de forma ordenada, e intenta cumprilo exactamente.
- Se non tes moi claros os obxectivos que debes alcanzar no posto de traballo, fala co teu responsable para que te dirixa cara a uns máis concretos e definidos. Isto axudarache a planificar as tarefas, alcanzar os obxectivos e conseguir así unha promoción ou valoración laboral.
- Solicita información e/ou formación cando vexas que a necesitas para desempeñar as túas tarefas.
- Relaciónate cos teus compañeiros e apóiate neles falando sobre calquera tema que te preocupe e che cause unha situación de estrés ou incómoda no posto de traballo, xa sexa xerada polo teu responsable, un cliente ou outro compañeiro. Sobre todo se ves que a situación é límite (acoso ou violencia).
- Non prolongues de forma habitual a xornada de traballo e, en caso inevitable, compénsaa cun descanso adicional, así conseguirás conciliar a vida familiar, persoal e laboral.
- Realiza pausas ou cambia de tarefa para evitar a monotonía do traballo.





**Normativa**

## Normativa

A continuación preséntase unha relación non exhaustiva de normativa xeral e específica en materia de prevención de riscos laborais que se pode consultar como complemento á información contida neste manual.

### Normativa xeral

- Lei 31/1995, do 8 de novembro, de **prevención de riscos laborais**. BOE n.º 269 do 10/11/1995
- Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o **Regulamento dos servizos de prevención**. BOE n.º 27 do 31/01/1997.

### Normativa específica

- Real decreto 485/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas en materia de **sinalización de seguridade e saúde no traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 486/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde nos **lugares de traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á **manipulación manual de cargas** que supoñan riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 488/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas ao traballo con equipos que inclúan **pantallas de visualización de datos**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 664/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes biolóxicos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 665/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes canceríxenos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 773/1997, do 30 de maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores de **equipos de protección individual**. BOE n.º 140 do 12/06/1997

- Real decreto 1215/1997, do 18 de xullo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores dos **equipos de traballo**. BOE n.º 188 do 07/08/1997
- Real decreto 1627/1997, do 24 de outubro, polo que se establecen disposicións mínimas de seguridade e saúde nas **obras de construción**. BOE n.º 256 do 25/10/1997
- Real decreto 374/2001, do 6 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados cos **axentes químicos** durante o traballo. BOE n.º 104 do 1/05/2001
- Real decreto 1311/2005, do 4 de novembro, sobre a protección da saúde e da seguridade dos traballadores fronte aos riscos derivados ou que poidan derivarse da **exposición a vibracións** mecánicas. BOE n.º 265 do 05/11/2005
- Real decreto 286/2006, do 10 de marzo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición ao **ruído**. BOE n.º 60 do 11/03/2006
- Real decreto 396/2006, do 31 de marzo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde aplicables aos traballos con risco de exposición ao **amianto**. BOE n.º 86 do 11/04/2006
- Real decreto 486/2010, do 23 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **radiacións ópticas** artificiais. BOE n.º 99 do 24/04/2010
- Real decreto 299/2016, do 22 de xullo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **campos electromagnéticos**. BOE n.º 182 do 29/07/2016

Máis normativa dispoñíbel na web do INSHT:

<http://www.insht.es>



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

