



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



Manual bàsic de Prevenció de Riscos Laborals

IMAGTE I SO



Disseny i realització:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Presentació

Les institucions competents en matèria de seguretat i salut en el treball, entre les quals es troba l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSHT), han assumit com un dels objectius principals l'impuls i la consolidació de la cultura preventiva en la societat espanyola.

La integració de la seguretat i salut en el treball en l'educació és una necessitat prioritària per assentar una autèntica cultura preventiva. És necessari prendre consciència que la prevenció no comença a l'àmbit laboral, sinó en les etapes anteriors, en particular en el sistema educatiu.

La integració de la formació en prevenció de riscos en les diferents etapes del sistema educatiu i en particular en la formació professional reglada, és clau i requereix un suport i una assistència especial per tal d'aconseguir professionals la formació dels quals, a més de garantir la qualitat de la seva feina, els permeti realitzar-lo amb les màximes garanties de seguretat.

Per tot això, una línia d'actuació molt important del Pla d'Acció 2015-2016, en el marc de l'Estratègia Espanyola de Seguretat i Salut en el Treball 2015-2020, consisteix a consolidar la integració de la formació en prevenció de riscos laborals en les diferents etapes del sistema educatiu.

D'aquesta línia d'actuació es deriva l'elaboració de 26 manuals divulgatius, un per cada família professional, la missió fonamental dels quals és la d'ajudar els professors de formació professional en la seva labor de conscienciació i sensibilització en matèria de prevenció de riscos laborals als seus alumnes, futurs treballadors i empresaris de la nostra societat.

Atès que van adreçats a aquest col·lectiu, s'ha pretès que els manuals siguin eminentment pràctics i atractius. Cada un d'ells contempla els riscos més característics de la família professional en qüestió i les mesures preventives més importants a posar en pràctica per prevenir-los.

L'objectiu que es persegueix amb aquests manuals és que els alumnes, treballadors del futur, incorporin la prevenció a la seva activitat diària d'una manera natural.

En aquest context volem remarcar que per sensibilitzar i garantir una adequada aplicació de la prevenció de riscos laborals a les empreses, és important avançar en la millora de la qualitat de la formació, fomentant l'actualització i adequació dels programes i continguts formatius a la realitat de l'entorn.

María Dolores Limón Tamés
Directora de l'INSHT

Imatge i so

El sector d'imatge i so es pot definir com el conjunt d'empreses que participen en la creació, producció, distribució, exhibició i difusió de continguts audiovisuals. A més es tracta d'un sector molt ampli, ja que abasta cine, vídeo, televisió, radio, etc. amb característiques rellevants en l'estudi dels riscos laborals relacionats amb el lloc de treball.

En aquest sector s'agrupen els treballadors que pertanyen a les empreses dedicades a les següents activitats:

- Producció d'esdeveniments musicals
- Empreses del sector fotogràfic
- Empreses televisives
- Multimèdia
- Animació
- Productores de cine, vídeo i televisió

Els treballadors exposats són, entre altres:

- Disc/vídeo-jockey
- Muntador
- Operador de laboratori fotogràfic
- Retocador fotogràfic digital
- Auxiliari de so en cine i televisió
- Reporter
- Auxiliari d'estudi de gravació
- Ajudant de producció
- Operador de càmera



Els principals equips utilitzats amb riscos associats són els següents:

- Càmeres
- Complementes de la càmera i equip de so
- Material d'il·luminació
- Trípodas i altres

Aquest manual recull els riscos i mesures de prevenció tant generals com específics més rellevants associats a aquest sector de una manera orientativa, sempre s'han de seguir les mesures preventives previstes a la planificació preventiva i les instruccions de l'empresari.

El seu objectiu és ajudar-te a prendre les mesures adequades per realitzar el treball d'una manera segura.



Riscos laborals en imatge i so

RISCOS DE SEGURETAT

- Risc d'accidents en desplaçaments
- Risc de caigudes de persones al mateix nivell
- Risc de cops i xocs
- Risc de caiguda d'objectes en manipulació
- Risc elèctric
- Risc d'incendi

RISCOS HIGIÈNICS

- Exposició a condicions ambientals
- Exposició al soroll

RISCOS ERGONÒMICS

- Manipulació manual de càrregues
- Treballs dempeus
- Ús de pantalles de visualització de dades
- Fatiga visual
- Trastorns musculoesquelètics

RISCOS PSICOSOCIALS



**Riscos i
Mesures Preventives**

Riscos de seguretat

RISC D'ACCIDENTS EN DESPLAÇAMENTS

Els desplaçaments són habituals. Per evitar el risc d'accident amb el teu vehicle has de seguir una sèrie de pautes i conductes generals que segur que coneixes i són molt importants.

- Planifica el trajecte establint punts de descans.
- Respecta els períodes de son (dormir durant la nit).
- No consumeixis alcohol.
- Té cura de l'alimentació, realitzant ingestes pobres en greixos.
- No condueixis sota tractament farmacològic, evitant possible somnolència i manca de reflexos.



RISC DE CAIGUDES DE PERSONES AL MATEIX NIVELL

Les caigudes es poden produir al mateix nivell principalment per la presència de cablejats de càmeres en zones de pas.

- Per evitar ensopegades, elimina la brutícia, papers, pols, vessaments i deixalles de la zona de treball.
- No deixis elements que puguin provocar ensopegades en zones de pas.
- Neteja vessaments o degoteig de líquids presents de forma immediata.
- Vés amb compte de no dificultar la visió al transportar material d'un lloc a un altre.
- No corris, camina a poc a poc.



CABLEJAT DE CÀMERES

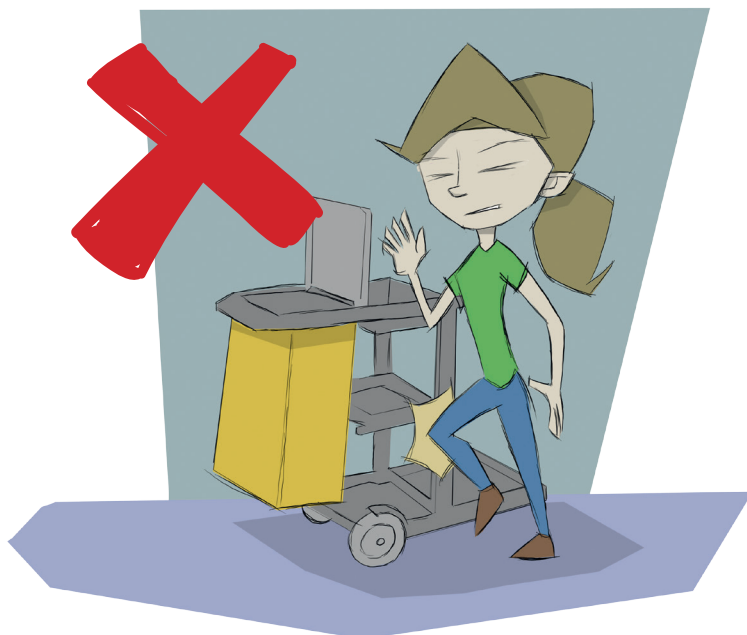
- Canalitza tot el cablejat i senyalitza'l amb cinta visible en zones de pas.

Riscos de seguretat

RISC DE COPS I XOCS

Presta especial atenció a portes d'armaris o calaixos oberts i respecta les zones de pas per evitar cops amb càmeres o altres elements voluminosos.

- Cal mantenir les zones de pas lliures d'objectes i perfectament il·luminades.
- El centre de treball s'ha de mantenir net i ordenat.
- No deixis els armaris o calaixos oberts.
- Protegeix les arestes vives i sortints del mobiliari.



RISC DE CAIGUDA D'OBJECTES EN MANIPULACIÓ

Les caigudes d'objectes en manipulació són molt comunes degut al pes dels equips que s'utilitzen, com càmeres, trípodes, equips de so i il·luminació, etc.

- No manipulis massa objectes alhora.
- Agafa de forma segura els objectes, sempre amb les dues mans.



CÀMERES, TRÍPODES, EQUIPS DE SO I IL·LUMINACIÓ, ETC

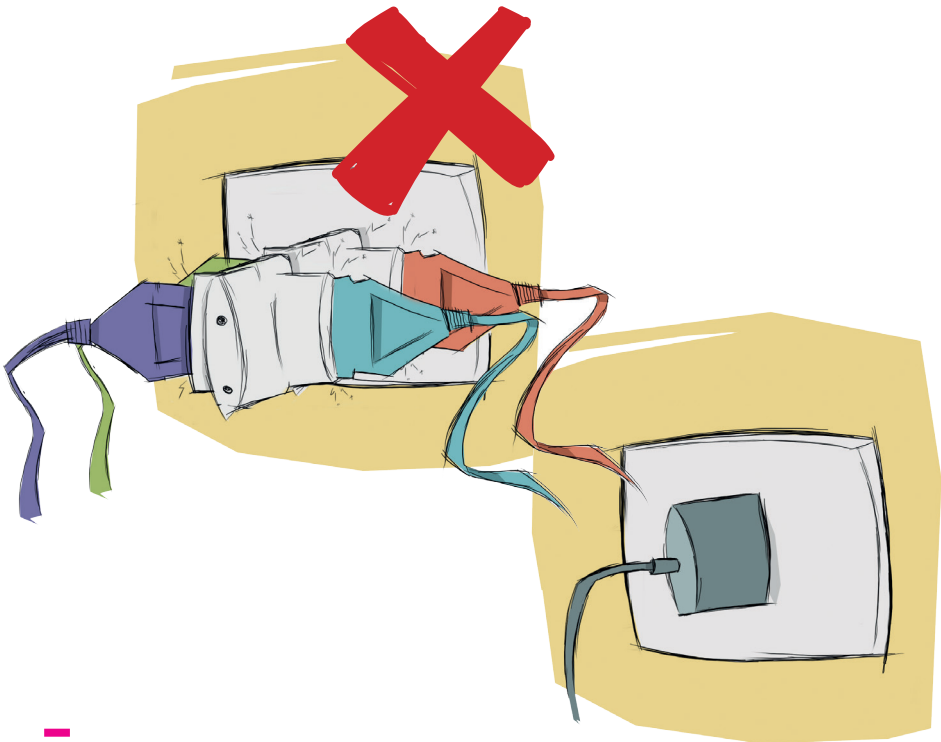
- Utilitza les bosses o maletes dissenyades per al transport per reduir el seu pes.
- Durant el seu ús col·loca'ls de manera estable per evitar la seva caiguda o desplaçament.

Riscos de seguretat

RISC ELÈCTRIC

Recorda que és important que comuniquis l'existència d'espurnes o indici d'alguna deficiència en la instal·lació o màquina elèctrica que utilitzis.

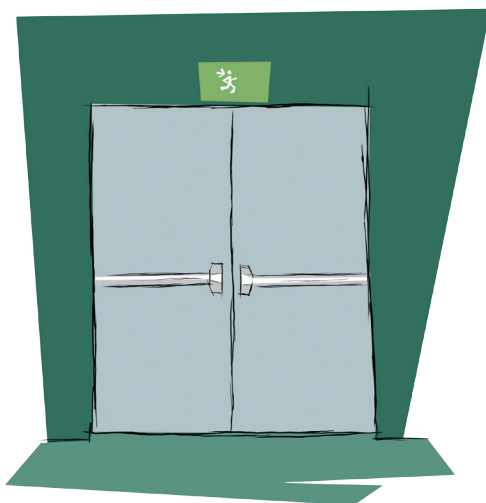
- Si observes alguna deficiència en la instal·lació elèctrica, comunica-ho immediatament al responsable de les instal·lacions.
- Evita l'ús de lladres en endolls de corrent.
- No vessis líquids a prop de presses de corrent, aparells o quadres elèctrics.



RISC D'INCENDI

Per evitar qualsevol conat d'incendi, allunya els materials inflamables o combustibles de qualsevol focus de calor o ignició i, si fumes, utilitza les zones exteriors especialment destinades. Disposa només de la quantitat necessària de materials inflamables i combustibles pel treball del dia, la resta estarà guardat en magatzem o locals independents, aïllats i ventilats.

- Allunya els materials inflamables o combustibles de qualsevol focus de calor o ignició.
- Està prohibit fumar dins del centre de treball.
- Coneix la utilització dels extintors d'incendi adients al tipus de foc.
- Coneix els cartels exposats amb plànol de localització i el procediment d'evacuació.
- Deixa lliures les sortides d'emergència.

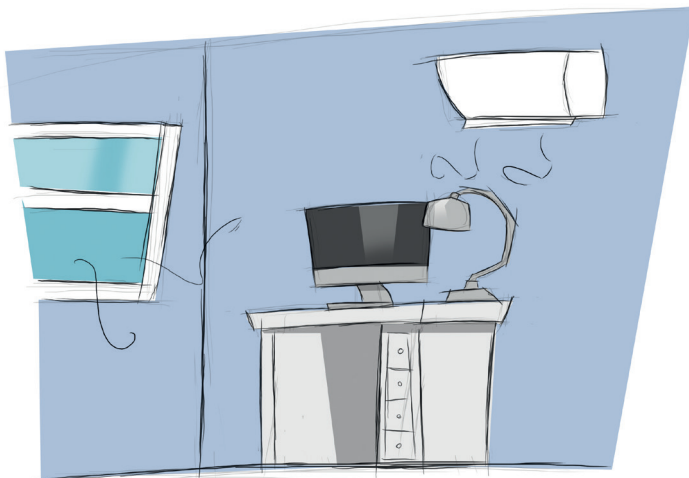


Riscos higiènic

Cal diferenciar quan l'entorn de treball tingui lloc en un espai tancat a quan tingui lloc en un espai obert ja que les condicions de temperatura i soroll no seran les mateixes

EXPOSICIÓ A CONDICIONS AMBIENTALS

- Cal mantenir una ventilació adequada del local, ja sigui natural o forçada.
- Encén si cal el sistema d'aire condicionat, la temperatura òptima està entre els 17°C i els 27 °C i la humitat relativa entre el 30% i el 70%.
- Tingues en compte l'opinió de la resta de companys per a aconseguir unes condicions agradables per a tots.
- Suspèn els treballs quan les condicions atmosfèriques puguin ocasionar un accident.
- Beu aigua amb freqüència per mantenir-te hidratat.





EXPOSICIÓ AL SOROLL

- Regula el timbre del teu telèfon perquè no resulti molest quan et truquin.
- Evita crits o tons aixecats de veu quan et comuniquis amb altres persones.
- Traslada't a un espai tancat on no puguis molestar els teus companys.
- Evita les zones de pas amb gran exposició al soroll.
- Redueix el temps d'exposició mitjançant torns de treball.
- Porta a sobre protectors auditius i utilitza'ls si és necessari, tot i que no sigui obligatori el seu ús.

Riscos ergonòmics

Per evitar riscos en la manipulació manual de càrregues, segueix els diferents passos que a continuació es detallen. No realitzis moviments bruscos i forçats del cos i procura canviar de tasca amb freqüència.

MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES

- Evita la manipulació de càrregues pesades (de més de 25Kg en el cas dels homes i de més de 15Kg en el cas de les dones).
- Manipula les càrregues amb ajuda de mitjans auxiliars (carretons, portapalets) o amb ajuda d'altres persones sempre que sigui possible.
- Evita girar el tronc mentrestant manipules càrregues.
- Situa els objectes a manipular a la altura compresa entre els genolls i les espatlles.
- En realitzar la manipulació de càrregues manualment, has de tenir en compte els següents passos:

PASSOS A SEGUIR

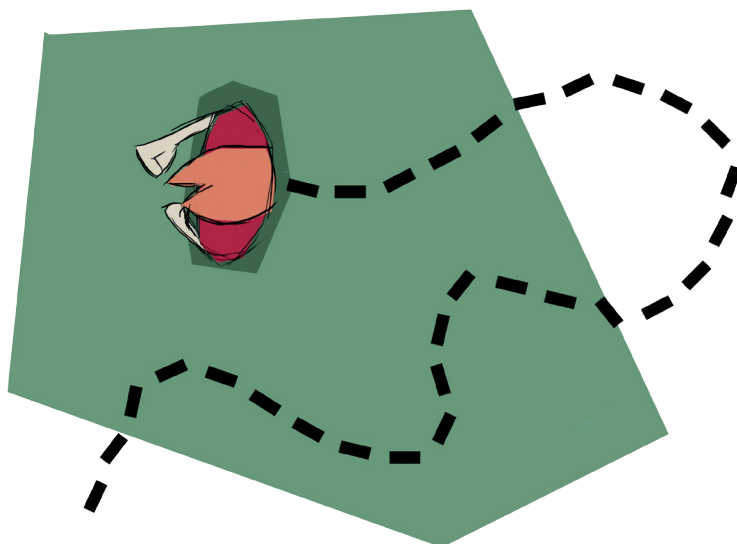
- 1r* Recolza els peus fermament.
- 2n* Separa els peus lleugerament.
- 3r* Flexiona el maluc i els genolls per agafar la càrrega.
- 4t* Aixeca la càrrega amb l'esquena recta.
- 5è* Mantingues la càrrega tan a prop del cos com sigui possible.



Riscos ergonòmics

TREBALL DEMPEUS

- Evita en la mesura que puguis els moviments bruscos i forçats del cos.
- Manté el cos dret i amb el tronc recte.
- No romanguis massa temps en la mateixa posició, canvia de postura i realitza moviments suaus d'estirament dels músculs.



ÚS DE PANTALLES DE VISUALITZACIÓ DE DADES

- Col·loca la pantalla a uns 40 cm de distància i la part superior de la pantalla a l'altura dels ulls.
- Utilitza el reposacanells del teclat.
- Treballa amb la mà recolzada sobre el ratolí, el canell recte i el colze recolzat sobre la taula formant un angle de 90°.
- Utilitza un portadocuments quan la tasca principal consisteixi en passar pàgines.
- Gradua la brillantor i el contrast mitjançant els comandaments de la pantalla.
- Col·loca la pantalla de manera que la llum incideixi lateralment.



OBJECTIUS DE CÀMERES, ETC.

- Alterna el seu ús amb altres equips de treball.

Riscos ergonòmics

TRASTORNS MUSCULESQUELÈTICS

- Mantingues el cos dret en tot moment per prevenir deformacions de la columna.
- Evita els girs i inclinacions importants del tronc cap endavant o cap als costats.
- Canvia de posició amb freqüència per evitar la fatiga física.



MOBILIARI

- Assegura't que la taula tingui les proporcions adequades pel desenvolupament de la tasca. Aquestes són: 160 cm d'amplada per 80 cm d'alçada i 100 cm de fons.
- Respecta un espai lliure de 60 cm per les extremitats.
- Regula el seient de la teva cadira en alçada i inclinació i utilitza el recolzabraços en cas de què existeixi.
- Utilitza un reposapeus quan, en ajustar la cadira a l'alçada de la taula de treball, les cames et quedin penjades.

Riscos psicosocials

Una mala planificació de les tasques a realitzar o la pressió a què pots estar sotmès per assolir els objectius marcats, són diversos exemples d'aquests riscos. Si aquestes condicions són deficitàries poden tenir lloc a:

- Estrés
- *Burnout*
- Assetjament psicològic en el treball (APT)
- Violència:
 - Assetjament sexual
 - Assetjament discriminatori
 - Violència ocupacional externa (VOE)

Una avaluació i valoració de les condicions de treball permetran implantar mesures preventives adaptades que evitin l'aparició de riscos psicosocials.

- Planifica el temps i les tasques a realitzar de forma ordenada, i intenta complir-ho estrictament.
- Si no tens molt clars els objectius a assolir en el lloc de treball, parla amb el teu responsable perquè et dirigeixi cap a uns més concrets i definits. Això t'ajudarà a planificar les tasques, assolir els objectius i aconseguir així una promoció o valoració laboral.
- Sol·licita informació i/o formació quan vegis que la necessites per desenvolupar les teves tasques.
- Relaciona't amb els companys i recolza't en ells parlant sobre qualsevol tema que et preocupi i et causi una situació d'estrès o incòmoda en el teu lloc de treball, ja sigui generada pel teu responsable, un client o un altre company. Sobretot si veus que la situació és límit (assetjament o violència).
- No perllonguis de forma habitual la jornada de treball i en cas inevitable compensa-la amb un descans addicional, així aconseguiràs conciliar la vida familiar, personal i laboral.
- Realitza pauses o canvia de tasca per evitar la monotonia del treball.



Normativa

Normativa

A continuació es presenta una relació no exhaustiva de normativa general i específica en matèria de prevenció de riscos laborals que es pot consultar com a complement a la informació continguda en aquest manual.

Normativa General

- Llei 31/1995, de 8 de novembre, de **Prevenció de Riscos Laborals**. BOE núm. 269 de 10/11/1995.
- Reial Decret 39/1997, de 17 de gener, pel qual s'aprova el **Reglament dels Serveis de Prevenció**. BOE núm. 27 de 31/01/1997.

Normativa Específica

- Reial Decret 485/1997, del 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes en matèria de **senyalització de seguretat i salut en el treball**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 486/1997, del 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els **llocs de treball**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 487/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la **manipulació manual de càrregues** que comporti riscos, en particular dorsolumbars, per als treballadors. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 488/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives al treball amb equips que inclouen **pantalles de visualització de dades**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 664/1997, de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **agents biològics** durant el treball. BOE núm. 124 de 24/05/1997.
- Reial Decret 665/1997, de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **agents cancerígens** durant el treball. BOE núm. 124 de 24/05/1997.
- Reial Decret 773/1997, 30 de maig, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització pels treballadors **d'equips de protecció individual**. BOE núm. 140 de 12/06/1997.

- Reial Decret 1215/1997, de 18 de juliol pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut per a la utilització dels treballadors dels **equips de treball**. BOE núm. 188 de 07/08/1997.
- Reial Decret 1627/1997, de 24 d'octubre, pel qual s'estableixen disposicions mínimes de seguretat i salut en les **obres de construcció**. BOE núm. 256 de 25/10/1997.
- Reial Decret 374/2001, de 6 d'abril, sobre la protecció de la salut i seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb els **agents químics** durant el treball. BOE núm. 104 d'1/05/2001.
- Reial Decret 614/2001, de 8 de juny, sobre disposicions mínimes per a la protecció de la salut i seguretat dels treballadors davant del **risc elèctric**. BOE núm. 148 de 21/06/2001.
- Reial Decret 1311/2005, de 4 de novembre, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors davant els riscos derivats o que puguin derivar-se de l'exposició a **vibracions mecàniques**. BOE núm. 265 de 05/11/2005.
- Reial Decret 286/2006, de 10 de març, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició al **soroll**. BOE núm. 60 d'11/03/2006.
- Reial Decret 396/2006, de 31 de març, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut aplicables als treballs amb risc d'exposició a l'**amiant**. BOE núm. 86 d'11/04/2006.
- Reial Decret 486/2010, de 23 d'abril, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a radiacions **òptiques artificials**. BOE núm. 99 de 24/04/2010.
- Reial Decret 299/2016, de 22 de juliol, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **camp electromagnètic**. BOE núm. 182 de 29/07/2016.

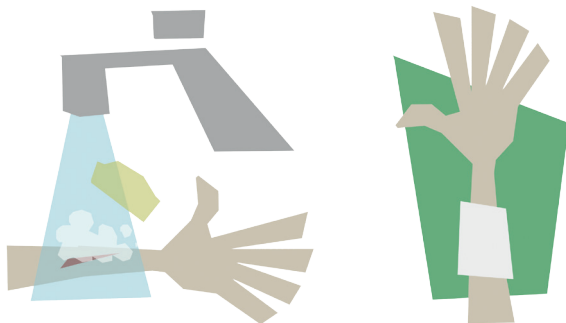
Més normativa disponible a la web de l'INSHT:

<http://www.insht.es>

Primers auxilis

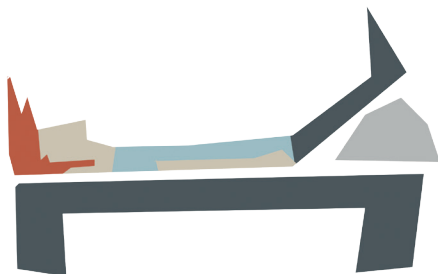
Ferides:

- Renta la ferida amb aigua i sabó
- No apliquis pomades
- Cobreix la ferida amb gasa estèril (mai amb cotó fluix)



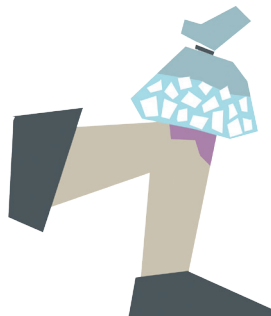
Desmais:

- Tomba a l'accidentat i aixeca-li els peus per sobre del nivell del cor
- Fes-ho en un lloc amb bona ventilació i afluixa-li la roba.



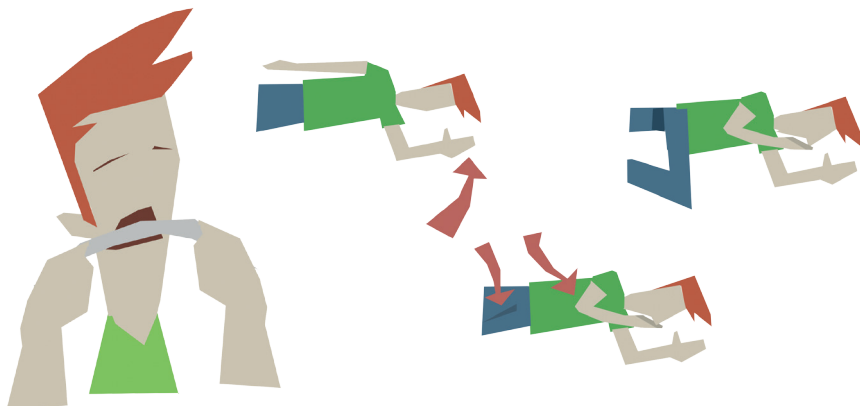
Contusions:

- Aplica sobre la zona afectada gel (però mai ho facis directament sobre la pell, posa una tovallola o drap entre el gel i la pell) o draps humits amb aigua freda durant uns 15 minuts
- Si és possible aixeca l'àrea afectada



Convulsions:

- Col·loca a l'afectat tumbat en un lloc on no es pugui colpejar i no impedeixis els seus moviments
- Posa'l en la posició lateral de seguretat





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

