



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

IMAXE E SON



Diseño e realización:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
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

Imaxe e son

O sector de imaxe e son pode definirse como o conxunto de empresas que participan na creación, produción, distribución, exhibición e difusión de contidos audiovisuais. Trátase ademais dun sector moi amplo, xa que abarca cinema, vídeo, televisión, radio etc. con características relevantes no estudo dos riscos laborais relacionados co posto de traballo.

Neste sector agrúpanse os traballadores de empresas dedicadas ás seguintes actividades:

- Produción de eventos musicais
- Empresas do sector fotográfico
- Empresas televisivas
- Multimedia
- Animación
- Produtoras de cine, vídeo e televisión

Os traballadores expostos son, entre outros:

- Disc/vídeo-jókey
- Montador
- Operador de laboratorio fotográfico
- Retocador fotográfico dixital
- Auxiliar de son en cinema e televisión
- Reporteiro
- Auxiliar de estudo de gravación
- Axudante de produción
- Operador de cámara



Os principais equipos empregados con riscos asociados son os seguintes:

- Cámaras
- Complementos da cámara e equipos de son
- Materiais de iluminación
- Trípodes e outros

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 imaxe e son

RISCOS DE SEGURIDADE

- Risco de accidentes en desprazamentos
- Risco de caídas de persoas ao mesmo nivel
- Risco de golpes e choques
- Risco de caída de obxectos en manipulación
- Risco eléctrico

RISCOS HIXIÉNICOS

- Exposición a condicións ambientais
- Exposición ao ruído

RISCOS ERGONÓMICOS

- Manipulación manual de cargas
- Traballos de pé
- Uso de pantallas de visualización de datos
- Fatiga visual
- Trastornos musculoesqueléticos

RISCOS PSICOSOCIAIS



**Riscos e
Medidas Preventivas**

Riscos de seguridade

RISCOS DE ACCIDENTES EN DESPRAZAMENTOS

Os desprazamentos son habituais. Para evitar o risco de accidente co teu vehículo debes seguir unha serie de pautas e condutas xerais que seguro que coñeces e son moi importantes.

- Planifica o traxecto, establecendo puntos de descanso.
- Respecta os períodos de sono (dormir pola noite).
- Non consumas alcohol.
- Coida a alimentación, e procura facer inxestións pobres en graxas.
- Non conduzas baixo tratamento farmacolóxico, para evitar a posíbel somnolencia e a falta de reflexos.



RISCO DE CAÍDAS DE PERSOAS AO MESMO NIVEL

As caídas poden producirse ao mesmo nivel principalmente pola presenza de cablaxes de cámaras nas zonas de paso.

- Para evitar tropezóns, elimina a sucidade, papeis, po, derramos e lixo da zona de traballo.
- Non deixes elementos que poidan provocar tropezóns nas zonas de paso.
- Limpa derramos ou goteos de líquidos de maneira inmediata.
- Ten coidado de non dificultar a visión ao transportar material dun sitio a outro.
- Non corras, camiña amodo.



CABLAXE DE CÁMARAS

- Canaliza todo o cablaxe e sinalao con cinta visíbel nas zonas de paso

Riscos de seguridade

RISCO DE GOLPES E CHOQUES

Presta especial atención a portas de armarios ou caixóns abertos e respecta as zonas de paso para evitar golpes con cámaras ou outros elementos voluminosos.

- Mantén as zonas de paso despegadas e perfectamente iluminadas.
- O centro de traballo debe manterse limpo e ordenado.
- Non deixes armarios nin caixóns abertos.
- Protexe as arestas vivas e os saíntes do mobiliario.



RISCO DE CAÍDA DE OBXECTOS EN MANIPULACIÓN

As caídas de obxectos en manipulación son moi comúns debido ao peso dos equipos que se utilizan, como cámaras, trípodes, equipos de son e iluminación etc.

- Non manipules demasiados obxectos ao mesmo tempo.
- Suxeita de maneira segura os obxectos, sempre coas dúas mans.



CÁMARAS, TRÍPODES, EQUIPOS DE SON E ILUMINACIÓN ETC.

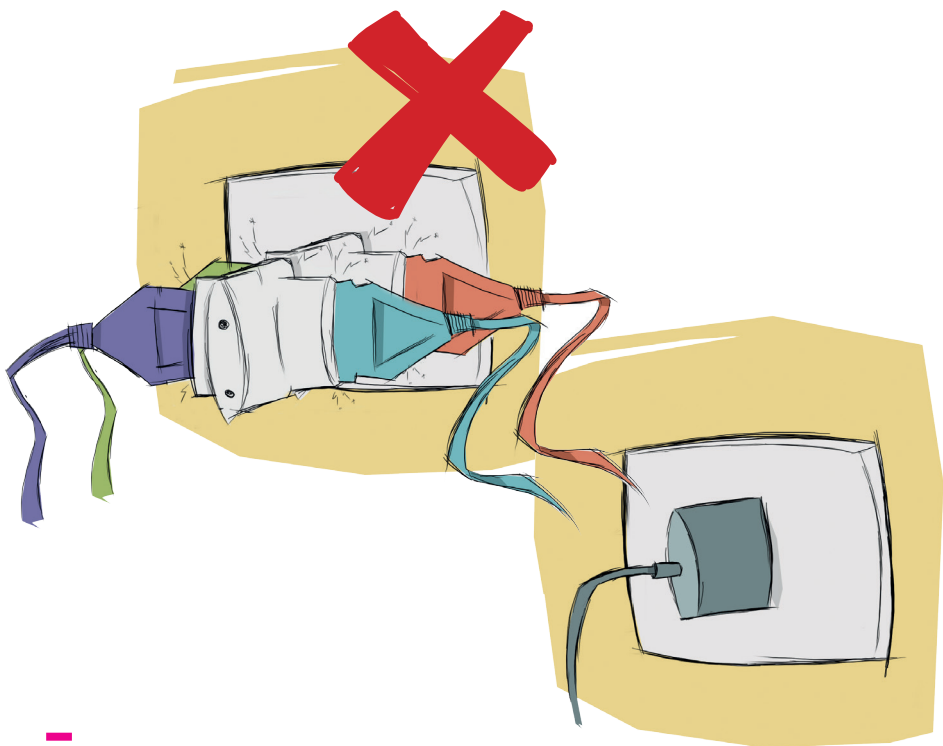
- Durante o seu uso, colócaos de maneira estábel para evitar a súa caída ou desprazamento.
- Utiliza as bolsas ou maletas deseñadas para o transporte para reducir o seu peso.

Riscos de seguridade

RISCO ELÉCTRICO

Lembra que é importante que comuniques a existencia de chispas ou indicio dalgunha deficiencia deficiencia nas máquinas eléctricas que uses.

- Se observas algunha deficiencia na instalación eléctrica, comunícao inmediatamente ao responsábel das instalacións.
- Evita o uso de ladróns en enchufes de corrente.
- Non vertas líquidos cerca de tomas de corrente, aparellos ou cadros eléctricos.



RISCO DE INCENDIO

Para evitar calquera conato de incendio, afasta os materiais inflamábeis ou combustíbeis de calquera foco de calor ou ignición. Se fumas, faino nas zonas exteriores destinadas para tal efecto. Dispón só da cantidade necesaria de materiais inflamábeis e combustíbeis para o traballo do día. O resto estará no almacén ou en locais independentes, illados e ventilados.

- Afasta os materiais inflamábeis ou combustíbeis de calquera foco de calor ou ignición.
- Está prohibido fumar dentro do centro de traballo.
- Coñece a utilización dos extintores de incendios adecuados ao tipo de lume.
- Coñece os carteis expostos con plano de localización e o procedemento de evacuación.
- Deixa libres as saídas de emerxencia.

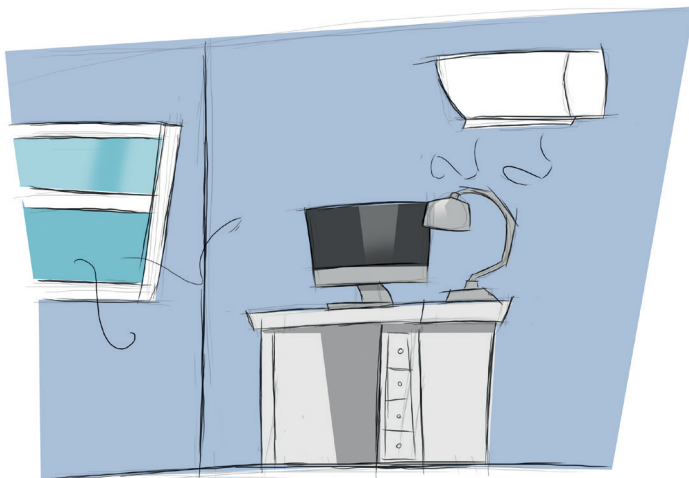


Riscos hixiánicos

Hai que diferenciar cando o contorno de traballo sexa un espazo pechado a cando sexa un espazo aberto, xa que as condicións de temperatura e ruído non van ser as mesmas.

EXPOSICIÓN A CONDICIÓNS AMBIENTAIS

- Mantén unha ventilación adecuada do local, sexa natural ou forzada.
- Acende, se é preciso, o sistema de aire acondicionado. A temperatura óptima encóntrase entre os 17 °C e os 27 °C e a humidade relativa entre o 30% e o 70%.
- Ten en conta a opinión do resto de compañeiros para acadar unhas condicións agradábeis para todos.
- Suspende os traballos cando as condicións atmosféricas poidan ocasionar un accidente.
- Bebe auga con frecuencia para manterte hidratado.





EXPOSICIÓN AO RUÍDO

- Regula o timbre do teu teléfono para que non resulte molesto cando te chamen.
- Evita berros ou tons de voz elevados cando te comuniques con outras persoas.
- Desprázate a un espazo pechado onde non poidas molestar os teus compañeiros.
- Evita as zonas de paso con grande exposición ao ruído.
- Reduce o tempo de exposición mediante quendas de traballo.
- Leva contigo protectores auditivos e úsaos se é preciso, aínda que o seu uso non sexa obrigatorio.

Riscos ergonómicos

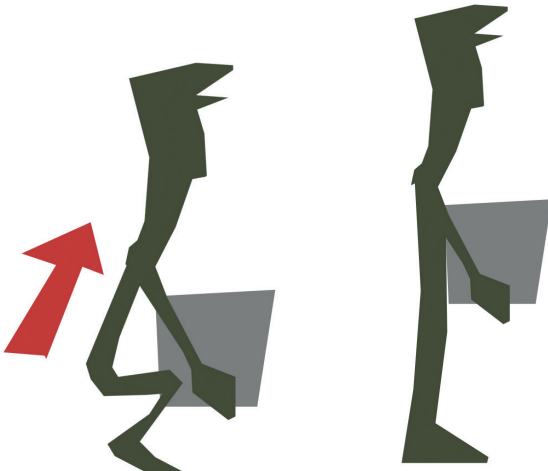
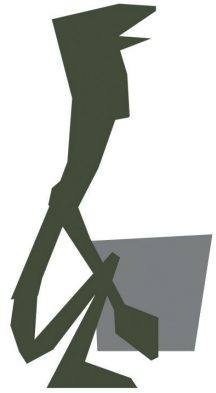
Para evitar riscos na manipulación manual de cargas, sigue as diferentes fases detalladas a continuación. Non realices movementos bruscos e forzados do corpo e procura cambiar de tarefa con frecuencia.

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, transpaletas) ou con axuda doutras persoas sempre que sexa posíbel.
- Evita xirar o tronco mentres manipulas as cargas.
- Sitúa os obxectos que tes que manipular á altura comprendida entre os xeonllos e os ombros.
- Ao realizar a manipulación de cargas manualmente, ten en conta os seguintes pasos que debes seguir:

PASOS QUE SE DEBEN SEGUIR

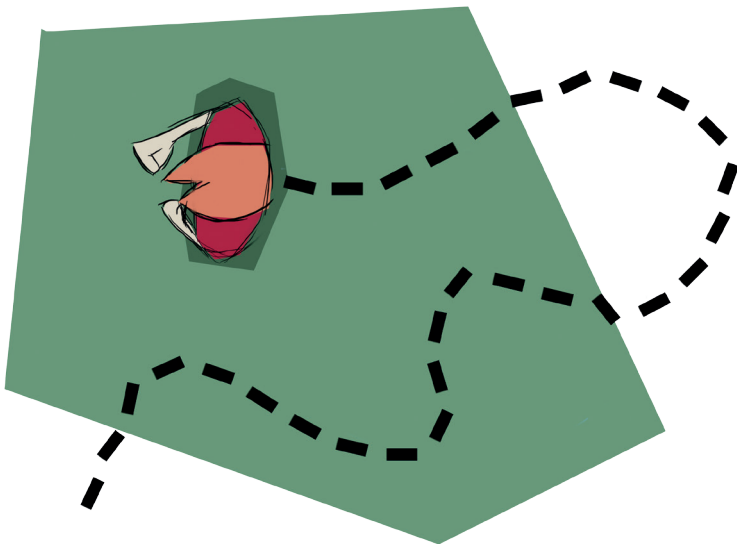
- 1.º *Apoia os pés firmemente.*
- 2.º *Separa os pés lixeiramente.*
- 3.º *Dobra os cadrís e os xeonllos para coller a carga.*
- 4.º *Levanta a carga coas costas rectas.*
- 5.º *Mantén a carga tan cerca do corpo como sexa posíbel.*



Riscos ergonómicos

TRABALLO DE PÉ

- Evita na medida do posíbel os movementos bruscos e forzados do corpo.
- Mantén o corpo ergueito e co tronco recto.
- Non esteas demasiado tempo na mesma posición, cambia de postura e realiza movementos suaves de estirada dos músculos.



USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

- Coloca a pantalla a uns 40 cm de distancia e a parte superior da pantalla á altura dos ollos.
- Utiliza o repousapulsos do teclado.
- Traballa coa man apoiada sobre o rato, o pulso recto e o cóbado apoiado sobre a mesa formando un ángulo de 90°.
- Utiliza un portadocumentos cando a tarefa principal consista en pasar páxinas.
- Gradúa o brillo e o contraste mediante os mandos da pantalla.
- Coloca a pantalla de maneira que a luz incida lateralmente.



OBXECTIVOS DE CÁMARAS ETC.

- Alterna o seu uso con outros equipos de traballo.

Riscos ergonómicos

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

- Mantén o corpo ergueito en todo momento para previr deformacións da columna.
- Evita os xiros e inclinacións importantes do tronco cara adiante ou cara aos lados.
- Cambia de posición con frecuencia para evitar a fatiga física.



MOBILIARIO

- Asegúrate de que a mesa teña as dimensións adecuadas para o desenvolvemento da tarefa. Son: 160 cm de ancho por 80 cm de alto e 100 cm de profundidade.
- Respecta un espazo libre de 60 cm para as extremidades.
- Regula o asento da túa cadeira en altura e inclinación e usa o apoiabrazos no caso de que exista.
- Utiliza un repousapés cando, ao axustar a cadeira á altura da mesa de traballo, as pernas queden colgando.

Riscos psicosociais

Unha mala planificación das tarefas que debes 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 destes riscos.

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 permitirá implantar medidas preventivas adaptadas que eviten a aparición de riscos psicosociais.

- Planifica o tempo e as tarefas que debes realizar de maneira ordenada, e intenta cumprilo estritamente.
- Se non tes moi claros os obxectivos que debes acadar no posto de traballo, fala co teu responsábel para que te dirixa a uns máis concretos e definidos. Isto axudarache a planificar as tarefas, acadar os obxectivos e conseguir así unha promoción ou valoración laboral.
- Solicita información e/ou formación cando vexas que a necesitas para desenvolver as túas tarefas.
- Relaciónate cos teus compañeiros e apóiate neles falando sobre calquera tema que che preocupe ou che cause unha situación de estrés ou incomodidade no teu posto de traballo, sexa xerada polo teu responsábel, un cliente ou outro compañeiro. Sobre todo se ves que a situación é límite (acoso ou violencia).
- Non prolongues de xeito habitual a xornada de traballo e, en caso inevitábel, 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 **senalización 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 614/2001, do 8 de xuño, sobre disposicións mínimas para a protección da saúde e seguridade dos traballadores fronte ao risco eléctrico. BOE n.º 148 do 21/06/2001
- 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

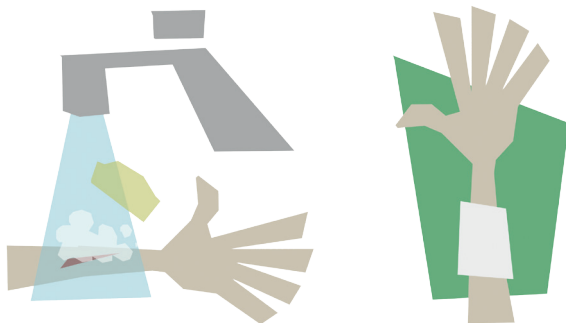
Máis normativa dispoñíbel na web do INSHT:

<http://www.insht.es>

Primeiros auxilios

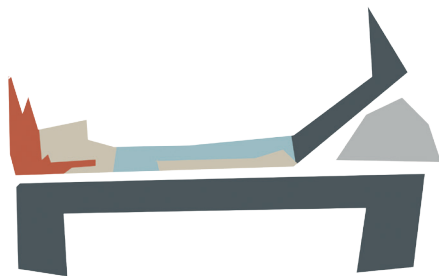
Feridas:

- Lava a ferida con auga e xabón.
- Non apliques pomadas.
- Cubre a ferida con gasa estéril (nunca con algodón).



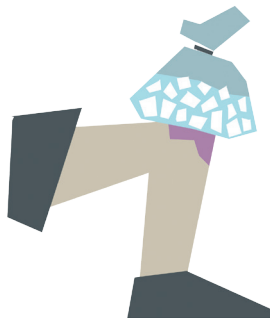
Desmaios:

- Deita o accidentado e levántalle os pés por riba do nivel do corazón.
- Faino nun lugar con boa ventilación e afrouxándolle a roupa.



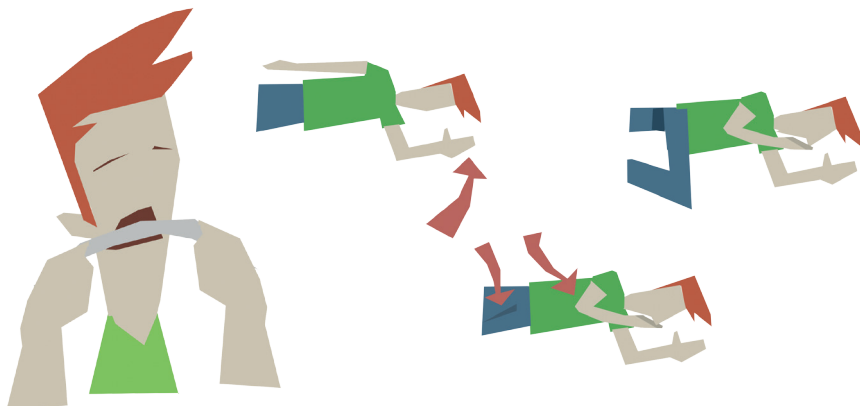
Contusións:

- Aplica xeo sobre a zona afectada (pero nunca o fagas directamente sobre a pel, pon unha toalla ou pano entre o xeo e a pel) ou panos humedecidos con auga fría durante uns 15 minutos.
- Se é posíbel, eleva a área afectada.



Convulsións:

- Coloca o afectado deitado nun lugar onde non poida golpearse e non impidas os seus movementos.
- Pono na posición lateral de seguridade.





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

