



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

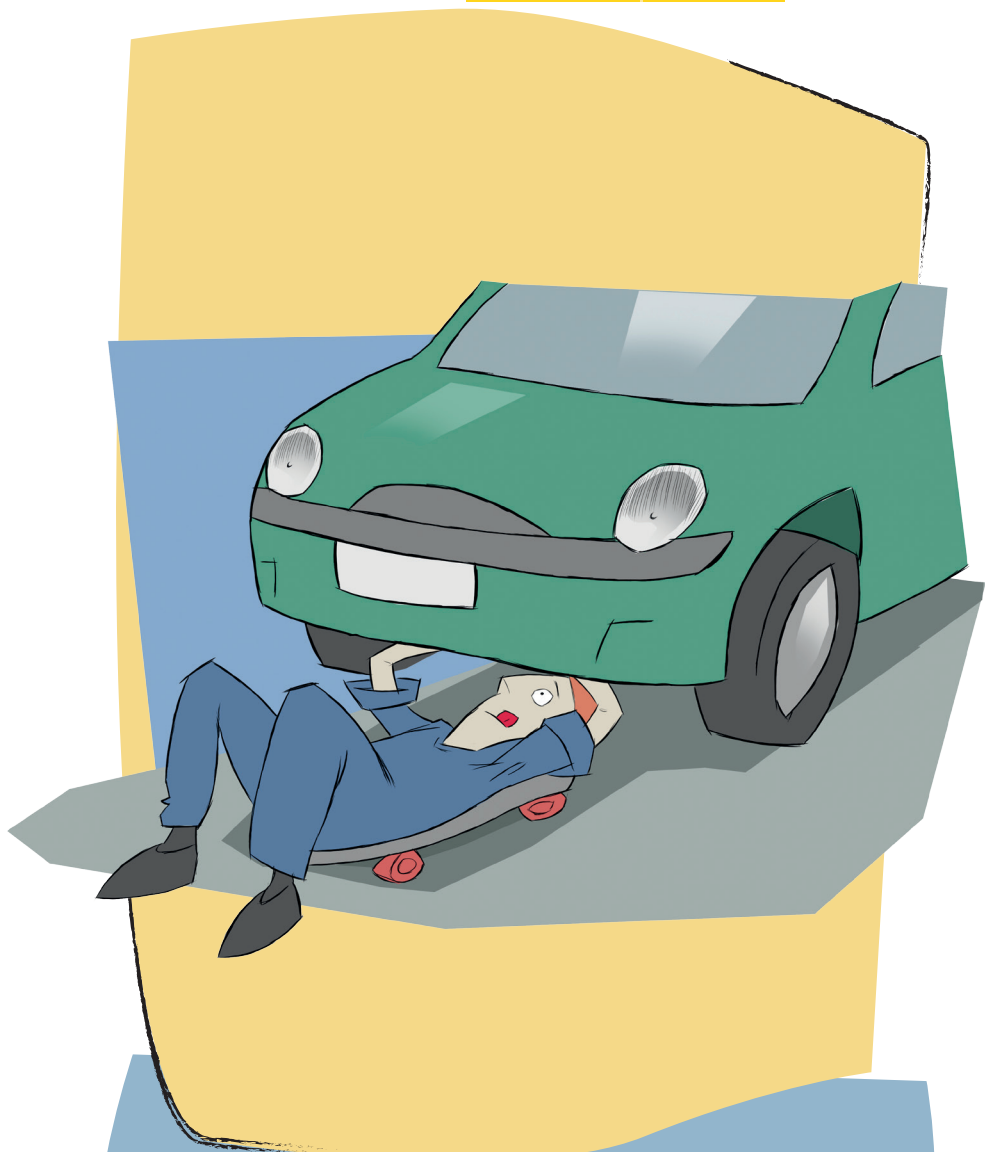
MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

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**  
**TRANSPORT I MANTENIMENT DE VEHICLES**



**Disseny i realització:**  
HT Publicidad, Grupo Tafalla  
[www.htgrupotafalla.com](http://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

---

## Transport i manteniment de vehicles

---

En l'actualitat, tant la fabricació com el manteniment de mitjans de transport fa possible que es compleixi amb els requisits més destacats que els usuaris demanen: seguretat, confort i rapidesa. Cada petit pas que es dóna a cada operació és vital per aconseguir els objectius marcats, incloent-hi el respecte per les normes de seguretat per a la prevenció dels riscos derivats de cadascuna de les activitats.


Com a riscos a destacar, cal esmentar els derivats per postures forçades i treballs dempeus, ja que en aquest sector es requereixen operacions de precisió en postures inclinades o amb els braços aixecats durant bastant de temps i repetides vegades.

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

- Manteniment d'embarcacions esportives i d'esbarjo
- Tallers de reparació de vehicles
- Construcció i manteniment de vehicles
- Fabricació de components de vehicles
- Inspeccions tècniques de vehicles
- Fabricació, muntatge i reparació de carrosseries
- Transport per carretera i conducció de vehicles pesats
- Construcció i manteniment de material rodant ferroviari
- Manteniment preventiu i correctiu d'aeronaus

### **Els treballadors exposats són, entre altres:**

- Electricista, mecànic i electromecànic de vehicles i maquinària
- Mecànic de motors i sistemes auxiliars
- Reparador de sistemes pneumàtics i hidràulics, transmissió i frens, i direcció i suspensió
- Operari d'ITV
- Perit taxador de vehicles
- Conductors de vehicles pesats i maquinària
- Venedor i distribuïdor de recanvis i equips de diagnosi


- 
- 
- 
- Encarregat d'àrea comercial d'equips relacionats amb els vehicles
  - Tècnic de manteniment d'automòbils, trens i aeronaus
  - Reparador de sistemes de seguretat i comunicació de material rodant ferroviari
  - Mecànic de taller, de línia i d'hangar
  - Encarregat de l'àrea de carrosseria: xapa i pintura
  - Inspector d'assajos no destructius

**Els principals equips utilitzats amb riscos associats són els següents:**

- Armaris amb utilatge específic per al desmuntatge de suspensió, transmissió i frens
- Desmuntadora i equilibradora de rodes
- Fregadores, esmeriladores, radials o esmoladores
- Rebladores
- Comprovador, carregador, arrencador de bateries
- Equips específics utilitzats en tallers de reparació i manteniment
- Polidores
- Extrusora per recautxutat de pneumàtics

*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 transport i manteniment de vehicles**

### **RISCOS DE SEGURETAT**

- Risc d'atropellament
- Riscos de caiguda de persones
  - Caiguda al mateix nivell
  - Caiguda a diferent nivell
- Risc de cops i xocs
- Risc d'atrapament
- Projecció de partícules
- Risc de tall
- Risc de caiguda d'objectes
- Risc d'incendi
- Risc d'explosió
- Risc de contacte
  - Contacte amb substàncies químiques
  - Contacte tèrmic (cremades)
  - Contacte elèctric

### **RISCOS HIGIÈNICS**

- Exposició a substàncies tòxiques o irritants
- Exposició al soroll
- Exposició a radiacions no ionitzants

### **RISCOS ERGONÒMICS**

- Manipulació manual de càrregues
- Esforços i moviments repetitius
- Treballs dempeus
- Trastorns musculoesquelètics

### **RISCOS PSICOSOCIALS**



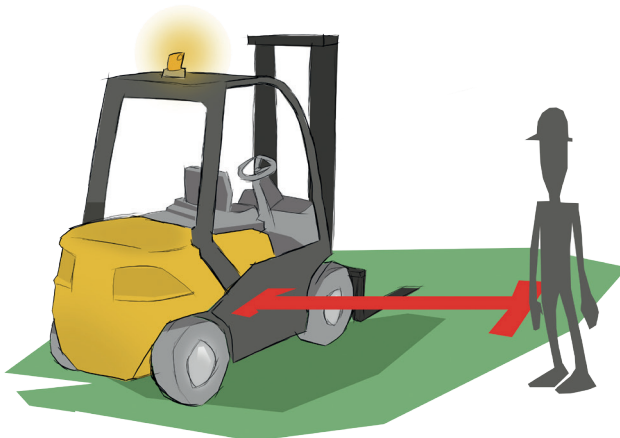
**Riscos i  
Mesures Preventives**

## Riscos de seguretat

### RISC D'ATROPELLAMENT

*El risc d'atropellament amb els vehicles pot resultar mortal, has de tenir en compte una sèrie de mesures preventives ja sigui quan manegis els vehicles com quan et desplacis per l'interior del taller.*

- Fes servir roba reflectora perquè et vegin quan et mous.
- No et posis mai darrere de la maquinària o vehicles. Segur que hi ha un altre lloc millor per parar-se a observar alguna cosa o parlar amb algú.
- Comprova que la maquinària o vehicle està en bones condicions de funcionament.
- Condueix de forma prudent, respectant els senyals, i fes servir vehicles i maquinària amb avisadors acústics i lluminosos per a la marxa enrere.
- Assegura't d'haver desconnectat tota la maquinària quan abandonis el teu lloc de treball.
- Senyalitza adequadament, abans d'iniciar qualsevol maniobra.





---

---

*Les caigudes poden produir-se al mateix o a diferent nivell. Presta especial atenció en les proximitats dels fossats de treball.*

### CAIGUDA AL MATEIX NIVELL

- Mantingues les zones de pas lliures d'objectes i perfectament il·luminades.
- Si hi ha objectes que no poden ser eliminats, senyalitza'ls.
- Per evitar ensopegades, elimina la brutícia, papers, pols, vessaments i deixalles de la zona de treball.
- Neteja immediatament els vessaments o degotejos de líquids, sobretot en zones de pas.
- Els objectes innecessaris, com a envasos i eines que no s'estan utilitzant, han de ser retirats.
- Vés amb compte de no dificultar la visió al transportar càrregues.
- Fes servir calçat adequat amb sola antilliscant i assegura't que portes els cordons ben lligats.
- No corris, camina a poc a poc.

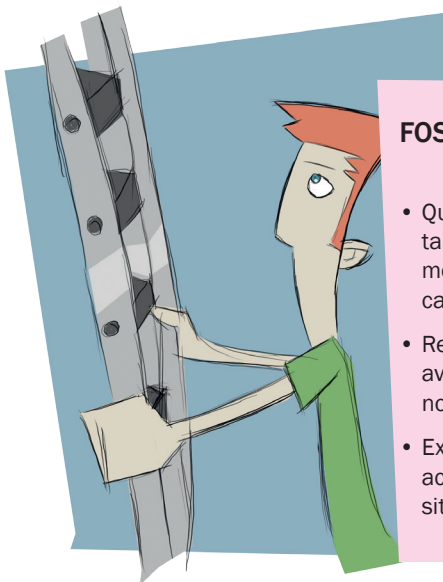


## Riscos de seguretat

### CAIGUDA A DIFERENT NIVELL

A més de les mesures anteriors, tingues en compte el risc derivat de l'ús d'escales de mà. Per prevenir aquest tipus de risc:

- A l'utilitzar escala de mà, assegura't que té suports antilliscants i para especial atenció a l'angle de col·locació i a la forma d'utilització.
- A les escales de mà cal pujar amb precaució, posant-te de cara i agafant-te amb les dues mans.
- Quan utilitzis plataformes elevadores o escales portàtils, assegura't que porten baranes i el sòl és antilliscant.
- Si precisas realitzar operacions (escatar o pintar) en la part superior d'una aeronau amb elevada altura i has d'abandonar la plataforma per accedir-hi, fes servir l'arnès de seguretat i revisa que estigui en bon estat abans de posar-t'ho.



### FOSSATS

- Quan no utilitzis els fossats, posa taules al damunt o una xapa metàl·lica per tancar-los i evitar que caiguis quan menys t'ho esperis.
- Recorda senyalitzar els fossats per avisar del perill, especialment quan no hi hagi vehicle.
- Extrema les precaucions quan accedeixis a un vehicle que estigui situat damunt d'un fossat.

---

## RISC DE COPS I XOCS

---

*Mantingues l'espai net i ordenat en la mesura del possible, principalment amb el material que deixis acumulat al terra i quan finalitzis amb l'ús dels equips o eines de treball.*

- Mantingues les zones de pas lliures d'objectes i perfectament il·luminades.
- El centre de treball ha de mantenir-se net i ordenat.
- No deixis equips o eines de treball ni materials en zones de pas i si no pots llevar-los, senyalitza'ls.
- Assegura't que les zones on poden allotjar-se objectes mòbils estan correctament identificades.

## RISC D'ATRAPAMENT

---

*Qualsevol equip de treball amb parts mòbils accessibles pot ser el causant d'un atrapament, segueix les normes de seguretat establertes per a cadascuna d'elles, extrema la precaució amb l'ús del frenòmetre.*

- Segueix les normes de seguretat establertes en cadascuna de les màquines.
- No manipulis els protectors de seguretat de les màquines.
- No facis operacions de manteniment sense tenir la màquina parada.
- Porta roba de treball ajustada al cos i no duguis polseres, cadenes o altres objectes que puguin enganxar-se en les màquines utilitzades.

## FRENÒMETRE

- No introdueixis les mans en els corrons del banc d'assajos.
- Extrema la precaució durant la seva neteja o manteniment.

---

## Riscos de seguretat

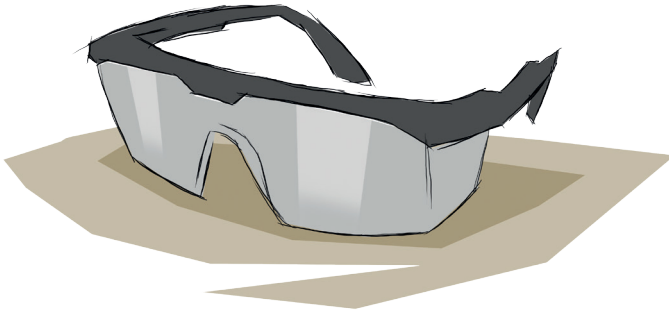
---

### RISC DE PROJECCIÓ DE PARTÍCULES

---

*No oblidis que els ulls són molt sensibles a la projecció de partícules i que les repercussions són importants. Extrema la precaució amb l'ús de la desmuntadora o equilibradora de rodes i l'ús d'eines manuals com la fregadora.*

- Fes servir els equips de protecció adequats amb marcatge CE.
- Extrema les precaucions quan utilitzis esmeriladores, fregadores elèctriques o radials on es projecten materials abrasius a gran velocitat.



### DESMUNTADORA I EQUILIBRADORA DE PNEUMÀTICS

- Elimina la brutícia adherida al pneumàtic abans de posar en funcionament la desmuntadora o equilibradora de pneumàtics.

---

---

## RISC DE TALL

---

*Fes servir amb precaució i evita distraccions en l'ús de qualsevol màquina o eina manual que es faci servir per a l'operació de tall, mecanitzat o muntatge, com a serres, fregadores, radials o esmeriladores, entre d'altres.*

- No utilitzis els equips de tall per a usos diferents d'aquells als quals estiguin destinats.
- Mantingues en bon estat de neteja i conservació tots els equips de treball.
- Guarda les eines tallants en fundes i/o suports adequats.

### UTILLATGE

- Extrema la precaució durant el desmuntatge de suspensions, transmissions i frens.
- Usa guants de seguretat encara que l'operació sigui breu.

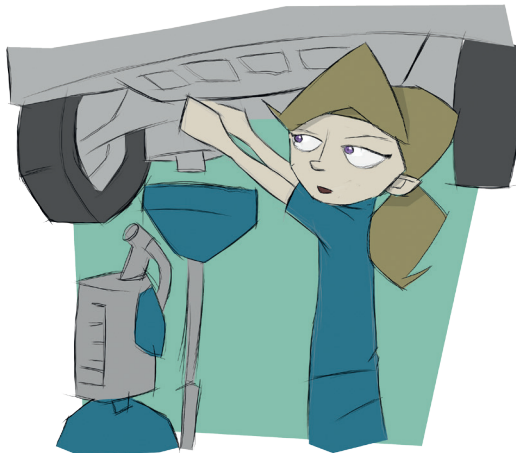


## Riscos de seguretat

### RISC DE CAIGUDA D'OBJECTES

*En operacions d'elevació de càrregues existeix el risc de caiguda d'objectes.*

- No amunteguis material pesat de manera insegura.
- Fes servir casc de seguretat, especialment en zones amb risc de caiguda d'objectes.
- No et situïs sota les càrregues suspeses, especialment quan utilitzis el pont grua per desmuntar parts d'una aeronau per portar a reparar (motors).
- Assegura't que els emmagatzematges estan protegits i són segurs.



### AIXAFAMENT

- Assegura't que els gats hidràulics d'elevació de cotxes són segurs, han passat les revisions de manteniment pertinents i no presenten cap defecte o desgast que pugui comportar un perill.

---

---

## RISC D'INCENDI

---

*Per evitar qualsevol conat d'incendi, allunya els materials inflamables o combustibles de qualsevol focus de calor o ignició.*

- Disposa només de la quantitat necessària de materials inflamables i combustibles per al treball del dia, guarda la resta en el magatzem o en locals independents aïllats i ventilats.
- Retira les caixes, envasos, i papers que no siguin necessaris.
- Transvasa les substàncies perilloses lentament, evitant les projeccions i polvoritzacions, omplint els recipients pel fons.
- No utilitzis roba de treball de fibres acríliques, usa roba de cotó i calçat conductor.
- Està prohibit fumar dins del recinte de treball.
- Realitza revisions periòdiques de les instal·lacions elèctriques i mantén-les aïllades i protegides.
- Coneix la utilització dels extintors d'incendi adequats a la classe de foc.
- Coneix els cartells exposats amb plànol de localització i el mètode d'evacuació.
- Deixa lliures les sortides d'emergència.



## Riscos de seguretat

### RISC D'EXPLOSIÓ

*En els tallers tinguin una gran importància les operacions relacionades amb les bateries degut tant al despreniment d'hidrogen durant la recàrrega, com a l'ús d'eines o peces metàl·liques quan es troben descobertes.*

- Tingues especial cura quan manegis productes altament inflamables i procura que no hi hagi una font d'ignició propera que pugui provocar un accident de conseqüències greus.
- Fes servir l'extracció localitzada per evitar la concentració de pols, resines i fibres en suspensió.
- Comprova l'hermeticitat dels conductes de gasos.
- Situa les ampolles de gasos comprimits en locals independents en l'exterior, ben ventilats, tancats i senyalitzats.
- Assegura't que els tancs d'emmagatzematge de combustibles inflamables estan degudament senyalitzats i no presenten cap fissura o desperfecte.
- Revisa que els circuits de distribució i vaporitzadors estiguin en bones condicions i que hagin estat revisats per manteniment.



### BATERIES

- Extrema la precaució amb el despreniment d'hidrogen durant l'operació de càrrega de bateries, realitzant l'operació segons el mètode establert i usant els EPI necessaris.
- No utilitzis eines o peces metàl·liques en bateries descobertes.
- Emmagatzema les bateries danyades de forma responsable, com a generador de residus perillosos, i avisa a l'organisme encarregat per a la seva recollida.



Pots trobar-te amb diferents tipus de contacte, amb substàncies químiques com a pintures, o tèrmics amb parts calentes dels vehicles o parts mòbils d'equips de treball.

## CONTACTE AMB SUBSTÀNCIES QUÍMIQUES

- No utilitzis substàncies químiques si no has rebut la informació i/o formació necessària per fer-ho.
- Assegura't que l'envàs del producte inclou una etiqueta visible amb la informació bàsica sobre els seus perills inherents i sobre les precaucions a prendre en la seva manipulació.
- Llegeix i respecta les precaucions de l'etiqueta.
- Fes servir els equips de protecció individual (EPI), amb marcatge CE, indicats en l'etiqueta del producte i segueix les seves prescripcions d'ús.
- No transvasis el producte a un altre envàs i assegura't que està ben tancat i no degoteja quan acabis d'usar-ho.
- Renta't les mans després de manipular substàncies químiques perilloses, encara que hagi usat guants.
- Emmagatzema les substàncies químiques perilloses separades i allunyades d'altres productes, en cambres amb ventilació i senyalització i seguint les condicions que marqui la fitxa de dades de seguretat.
- Recorda que disposes de les fitxes de dades de seguretat amb informació complementària sobre el producte per a qualsevol dubte que tinguis.

---

## Riscos de seguretat

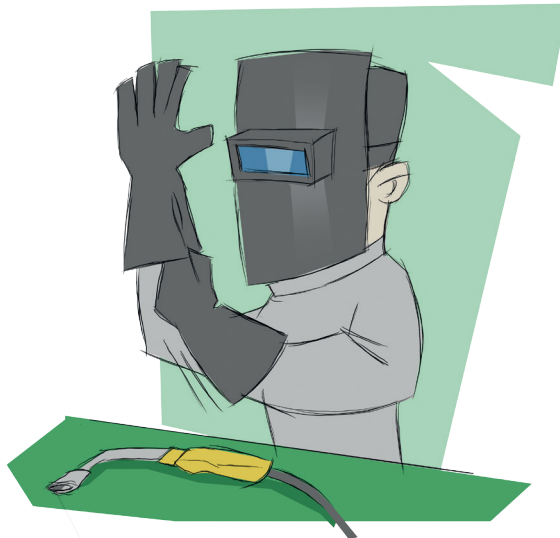
---

### CONTACTE TÈRMIC (CREMADES)

---

*Tocar una superfície calenta, pot provocar-te cremades en la pell.*

- Revisa que les zones i àrees perilloses amb aquest risc estiguin ben senyalitzades i que les superfícies calentes estiguin ben aïllades.
- Si l'espai de treball no és suficientment ampli, realitza rotacions en les tasques que has d'exercir i evita estar moltes hores exposat.
- Fes servir equips de protecció individual, amb marcatge CE, en el cas que hagi de manipular objectes o superfícies calentes. Els guants no s'utilitzen només per a no tacar-te.
- Quan facis operacions de soldadura, vés amb compte de no cremar-te amb les peces calentes o la flama amb la qual vas a treballar.



---

---

## CONTACTE ELÈCTRIC

---

*Produït per contactes elèctrics indirectes amb parts dels equips posades accidentalment en tensió, com a conseqüència d'avaries o fallades en el quadre elèctric o en els propis equips.*

- Comprova diàriament l'estat de cables, endolls i aparells elèctrics.
- Assegura't que els sistemes de presa de terra estan en combinació amb interruptors diferencials i magneto-tèrmics.
- Evita l'ús de lladres en endolls de corrent.
- No aboquis líquids prop de presses de corrent, aparells o quadres elèctrics.
- En cas d'avaría, desconnecta la tensió, treu l'endoll i comunica els danys per a la seva reparació.
- Fes servir equips amb doble aïllament en ambients amb presència d'aigua.
- No posis obstacles davant de l'interruptor principal perquè sigui totalment accessible.
- Assegura't que el quadre elèctric està tancat i que el perill elèctric està degudament senyalitzat.

### LES CINQ REGLES D'OR

- Segueix el procediment de treball: obre amb tall visible totes les fonts de tensió, realitza enclavament o bloqueig dels aparells de tall, confirma l'absència de tensió, posa a terra i en curtcircuit totes les fonts de tensió i delimita la zona de treball amb senyalització.

---

## Riscos higiènic

---

*Pots trobar-te amb diferents tipus d'exposicions causades per operacions específiques com el pintat, escatat, o els propis gasos de combustió dels vehicles.*

### EXPOSICIÓ A SUBSTÀNCIES TÒXIQUES O IRRITANTS

---

- Mantén una ventilació adequada del lloc de treball, natural o forçada.
- Quan realitzi operacions de transvasament, fes servir extracció localitzada i sistemes tancats per disminuir el possible alliberament de contaminants.
- Si detectes que l'extracció no és suficient o els filtres dels ventiladors poden estar obstruïts, revisa'ls i avisa al teu responsable.
- Revisa que els recipients estiguin hermèticament tancats.
- En cas d'aparició de vapors orgànics nocius despresos en el treball, evita la seva respiració i avisa immediatament al teu responsable.
- Realitza les tasques de neteja en locals ben ventilats i no barregis productes que puguin provocar gasos nocius.
- Assegura't que els controls periòdics ambientals es realitzen i són correctes.
- Fes servir EPI respiratoris, amb marcatge CE, si no pots utilitzar l'extracció localitzada o és insuficient.

### PINTURES

- Si existeixen cabines de pintura, fes servir-les.
- Segueix les instruccions de manipulació de la fitxa de seguretat del producte.

### POLS

- Extrema la precaució amb la pols originada en el tall o polit de peces.

### GASOS

- Evita les inhalacions d'altres concentracions de gasos de combustió dels vehicles.

---

## EXPOSICIÓ AI SOROLL

---

*Produït pels diferents equips de treball utilitzats, com pot ser el torn o la fresadora en treballs de mecanitzat.*

- Evita les zones de pas amb exposició a soroll elevat i assegura't que estan correctament senyalitzades.
- Redueix el temps d'exposició mitjançant torns de treball.
- Fes servir els EPI adequats al nivell de soroll ambiental, que tinguin marcatge CE, i mantén-los en condicions adequades d'ús.
- Recorda apagar aquells equips que no utilitzis per evitar soroll de fons molest mentre facis altra tasca.



---

## EXPOSICIÓ A RADIACIONS NO IONITZANTS

---

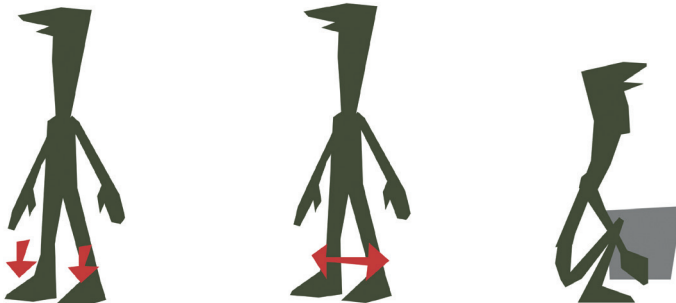
- Redueix el temps d'exposició mitjançant torns de treball.
- Para especial atenció a les instruccions del fabricant de la maquinària abans de començar els treballs.
- Assegura't que els equips estiguin degudament aïllats i les zones on es realitzen operacions de soldadura estiguin degudament senyalitzades i fes servir els equips de protecció individual amb marcatge CE, necessaris per al desenvolupament d'aquesta tasca.
- Quan facis assajos no destructius en un taller de reparació de motors per detectar esquerdes superficials i internes i usis mètodes de detecció de per ultrasò i raigs X, fes-te les revisions mèdiques dins del programa de vigilància de la salut.

## Riscos ergonòmics

*Presta especial atenció a les fases que has de seguir per a la manipulació manual de càrregues i fes servir sempre que puguis un equip auxiliar com a carretons o portapalets o l'ajuda d'una altra persona. No facis moviments bruscos i forçats del cos i procura variar 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 mentre manipules les càrregues.
- Situa els objectes a manipular a l'altura compresa entre els genolls i les espatlles.
- En realitzar la manipulació de càrregues manualment tingues en compte els següents passos a seguir:



#### PASSOS A SEGUIR

*1r* Recolza els peus fermament.

*2n* Separa els peus lleugerament.

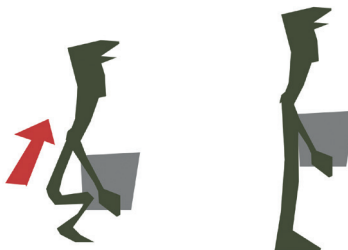
*3r* Flexiona el maluc i els genolls per agafar la càrrega.

---

---

*4t Aixeca la càrrega amb l'esquena recta.*

*5è Mantingues la càrrega tan a prop del cos com sigui possible.*



---

## ESFORÇOS I MOVIMENTS REPETITIUS

---

- Dedica una mica de temps a visualitzar els mitjans de treball per trobar la posició més còmoda i útil.
- En operacions repetitives realitza petits descansos.
- Evita postures forçades que et suposin un esforç extraordinari.

---

## TREBALLS DEMPEUS

---

- Mantingues un peu recolzat sobre un objecte o reposapeus per reduir la tensió muscular.
- Col·loca el plànol de treball a l'altura aproximada dels colzes.
- Mantingues el cos dret amb el tronc recte.
- No romanguis massa temps en la mateixa posició, canvia de postura i realitza moviments suaus d'estirament dels músculs.

---

## TRASTORNS MUSCULESQUELÈTICS

---

- Mantingues el cos dret sempre 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.

---

## 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'aquest risc. Si aquestes condicions són deficitàries, poden donar 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 681/2003, de 12 de juny, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors exposats als riscos derivats **d'atmosferes explosives** en el lloc de treball. BOE núm. 145 de 18/06/2003.
- 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>



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

