



Manual de buenas prácticas en **BUQUES DE PESCA**

MUTUA BALEAR
Área de seguridad e higiene en el trabajo



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES
PREVENTIVAS DE LA
SEGURIDAD SOCIAL

Manual de buenas prácticas en **BUQUES DE PESCA**

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS	6
01. Caídas al mismo nivel	8
02. Caídas a distinto nivel	10
03. Caída de “Hombre al agua”	13
04. Atrapamientos	16
05. Cortes y golpes con herramientas	19
06. Caídas de objetos	22
07. Sobreesfuerzos	24
08. Riesgo eléctrico	27
09. Exposición al ruido	29
10. Vibraciones	30
11. Quemaduras por contacto	31
12. Contacto con sustancias químicas, tóxicas o irritantes	32
13. Riesgo de incendio	34
14. Riesgo de explosión	37
15. Riesgo por labores de buceo	39
16. Exposición a agentes biológicos (seres vivos, desechos, hongos)	41
17. Condiciones medioambientales desfavorables	43
18. Situaciones de emergencia y evacuación (colisión, hundimiento)	45
19. Factores psicosociales	46
ANEXO I. Golpe de calor	48
ANEXO II. Manipulación manual de cargas	54
ANEXO III. Equipos de protección individual	56

1. INTRODUCCIÓN

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) califica a la pesca como una de las ocupaciones más arduas y peligrosas. En España son más de 32.000 las personas que trabajan en este sector que, como en otros países, presenta unos elevados índices de incidencia de accidentes de trabajo.

Las personas trabajadoras del sector marítimo pesquero están expuestas a riesgos muy heterogéneos: riesgos derivados de las propias operaciones de la pesca y riesgos producidos por la navegación. El buque es un lugar de trabajo inestable, en continuo movimiento, con espacios de trabajo reducidos. Estas condiciones pueden incrementar los riesgos para la seguridad y salud. Por lo tanto, en este sector nos enfrentamos a accidentes de trabajo marítimos y accidentes de trabajo operacionales. En este contexto, la evaluación de riesgos específica, elaborada por un técnico competente, juega un papel fundamental. Contribuirá a eliminar o minimizar los riesgos de sufrir accidentes y enfermedades profesionales durante el trabajo.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece que todas las personas trabajadoras tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud, así como la obligación de cooperar con el empresariado y velar por su propia seguridad y salud y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad laboral. La información y formación de la plantilla constituye un pilar básico para la acción preventiva.

En este manual hemos intentado abarcar los riesgos más habituales y las medidas preventivas a adoptar en los buques

BUENAS PRÁCTICAS EN BUQUES DE PESCA

de pesca. Esperamos que este manual de buenas prácticas pueda resultar un complemento útil a las actividades de prevención que el empresariado debe efectuar para garantizar la seguridad y salud del personal.



2. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

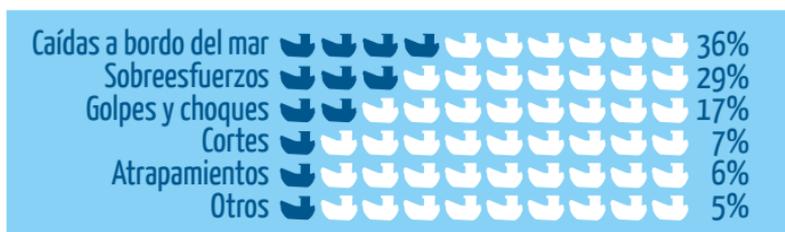
Los accidentes en el sector tienen un doble origen:

Accidentes marítimos

- Afectan a la totalidad del buque como lugar de trabajo.
- Afectan a toda la tripulación.
- En ocasiones se cobran la vida de muchas personas trabajadoras.



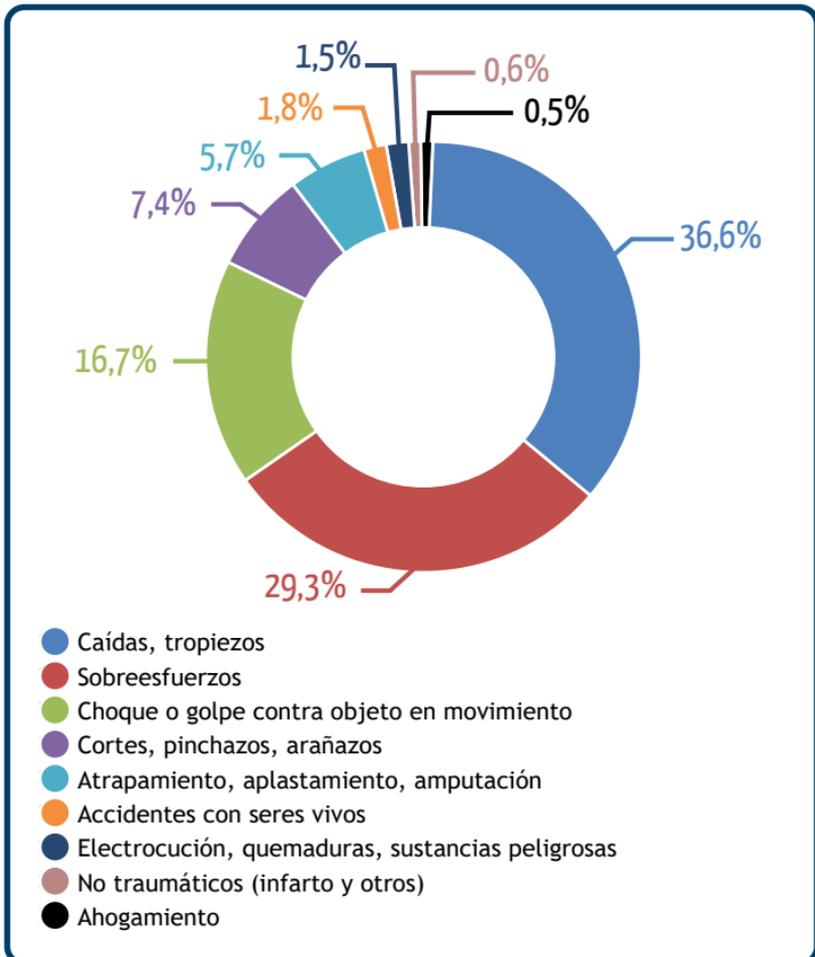
Accidentes operacionales relacionados con los riesgos derivados de las tareas de pesca



Fuente: CNMP Sevilla Datos ITSS y Censo de buques MAPA

BUENAS PRÁCTICAS EN BUQUES DE PESCA

Los riesgos más frecuentes en el sector pesquero:



Fuente: INSSST Caracterización de la siniestralidad en la actividad pesquera.

A continuación, enumeramos algunos de los riesgos más habituales, así como sus medidas preventivas.

2.1 CAÍDAS AL MISMO NIVEL

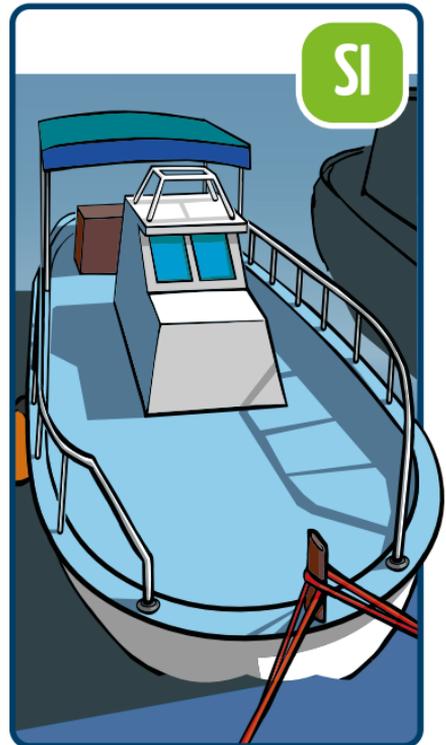
Las posibles causas de este riesgo son múltiples: tropiezos con objetos fijos de la cubierta, superficies resbaladizas por operaciones en máquinas, restos de pescado, acumulación de hielo, tareas de limpieza, aparejos tirados en cubierta, superficies desiguales, etc.

Se deben adoptar las siguientes medidas preventivas:

- Instalar barandillas, andariveles y pasamanos de mal tiempo.
- Mantener las superficies de cubierta limpias. Al llegar a la zona de trabajo se debe eliminar la suciedad, los desechos de pescados, los despojos y grasas, y mantener los suelos libres de agua, hielos, etc. Los desperdicios se depositarán en contenedores adecuados.
- Evitar la acumulación de residuos de grasa en los accesos a motores y maquinillas.
- Realizar mantenimiento antideslizante de todas las superficies. Utilizar plataformas enrejadas o alfombrillas de goma.
- Usar calzado de protección antideslizante.
- Informar de la meteorología existente a toda la tripulación para la adopción de medidas de precaución y atención (por el balanceo de la embarcación en caso de condiciones adversas).
- Avisar a la tripulación de los cambios repentinos de rumbo o de velocidad.
- Los obstáculos en cubierta se deben de eliminar o señalar con bandas amarillas y negras.

BUENAS PRÁCTICAS EN BUQUES DE PESCA

- Estibar el arte y otros materiales en cubierta de forma correcta, para evitar que puedan estar sueltos y ser causa de tropiezos.
- No circular por encima del aparejo. Si fuera necesario, se tomarán las precauciones necesarias.
- En la cubierta se instalará una iluminación acorde a las tareas que se estén ejecutando.
- Fomentar hábitos de orden y limpieza.



2. 2 CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

Un riesgo que puede provocar accidentes por diversas causas: mal estado o ausencia de protecciones en escalas, barandillas, regatas; por huecos en las escotillas; por trabajos de mantenimiento en palos, antenas o aparejos, en las operaciones de acceso al buque, etc.

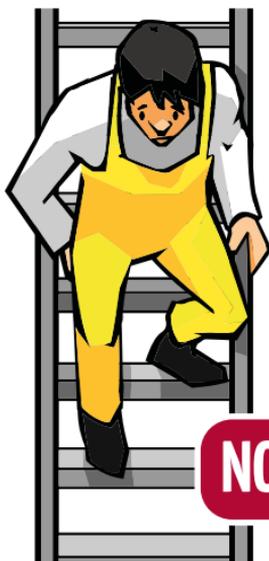
Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Las escalas y escaleras de mano deben de disponer de protección y estar en buen estado, con peldaños antideslizantes.
- Instalar la pasarela de entrada con red de seguridad y anclada. Se prohíbe el desembarque por otros medios que no sean la escala o pasarela instalada.



BUENAS PRÁCTICAS EN BUQUES DE PESCA

- Extremar las precauciones en los accesos del puerto al buque o entre buques:
 - Utilizar siempre equipos de protección individual: chalecos salvavidas, calzado de seguridad con suela antideslizante, guantes y casco para proteger la cabeza.
 - Auxiliarse de los miembros de la tripulación para que ayuden en el acceso en todo momento.
 - Prestar la máxima atención en el momento de acceso y no dar un paso hasta no estar seguro.
 - El acceso se efectuará a través de zonas en las que no haya obstáculos ni elementos o sustancias deslizantes.
 - Se accederá por la zona en la que las alturas desde el muelle o desde otro barco estén más equilibradas.
- En las escaleras de mano se debe subir de frente, agarrándose con las dos manos y sin portar objetos.



Nunca bajar de espaldas por las escalas.

Riesgos y medidas preventivas

- Las tapas de las escotillas o registros deben de estar cerradas o, en su caso, deben cerrarse al terminar el trabajo. En caso de que tuviesen que permanecer abiertas, se debe proteger su perímetro.



- Se usará arnés de sujeción para los trabajos en altura y cuando el estado del mar lo haga necesario.
- Las zonas de trabajo elevadas que lo permitan deben tener instaladas barandillas con listón intermedio y rodapié.
- Se debe comprobar que la regala esté en buen estado y tenga una altura suficiente.
- Durante la carga del pescado en la bodega, hay que extremar las precauciones y evitar situarse al borde de la escotilla.

2.3 CAÍDA DE “HOMBRE AL AGUA”

El origen de este riesgo puede darse: al lagar o virar el arte, por golpes de mar, en operaciones de embarque o desembarque, en zonas de peligro, etc.

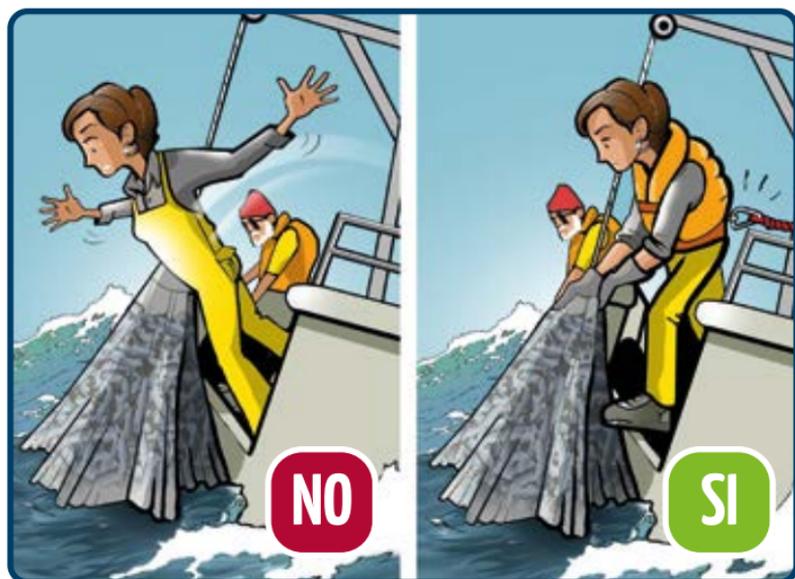
Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Proteger el perímetro del buque con amuradas o barandillas de seguridad que proporcionen una altura de seguridad de, al menos, un metro sobre la cubierta.
- En caso de mal tiempo se extremarán las precauciones y se evitará que las personas trabajadoras realicen sus tareas solos o sin vigilancia en cubierta. Se utilizará un chaleco con dispositivo de inflado automático.
- En los trabajos en lugares expuestos o que haya que inclinarse por encima de la borda, las personas trabajadoras se sujetarán con un sistema de retención.



En las maniobras con puertas, usar cinturón de seguridad y chaleco salvavidas.

Riesgos y medidas preventivas



- No utilizar cadenas, anillos, o ropa que pueda engancharse.
- Tener dispuesto el aparejo de forma adecuada, evitando así pisarlo al largarlo, y extremar la precaución en el desenganche.
- Instalar los equipos de manera que no dificulten la vigilancia de las tareas desde el puente.
- Debe existir un sistema eficiente de información entre el puente y la tripulación cuando se cambie de rumbo o de velocidad.
- Las personas trabajadoras deben estar acostumbrados al balanceo y cambio repentino de la embarcación.
- Deben tenderse cabos en la cubierta donde trabaja la tripulación para que puedan agarrarse de ellos.

BUENAS PRÁCTICAS EN BUQUES DE PESCA

- Si cae un hombre al agua, es preciso iniciar inmediatamente las maniobras de salvamento correspondientes: señal de alarma, lanzamiento de aros salvavidas, maniobras de hombre al agua del barco, bote salvavidas y rescate del náufrago.



2.4 ATRAPAMIENTOS

El origen de este riesgo se da con: ejes de transmisión, correas y otras partes móviles desprotegidas de maquinaria, con el arte/aparejo, etc.

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Los equipos de trabajo utilizados a bordo de los buques o en las operaciones de carga y descarga deben de cumplir con legislación vigente, disponer del marcado CE y contar con un manual de instrucciones. Se deben respetar las medidas de seguridad y mantenimiento que estipula el fabricante.
- La tripulación que maneja la maquinaria tendrá formación e información y estará autorizada para su uso.
- Priorizar el uso de máquinas que requieren una menor intervención manual en las operaciones de lance y recogida del arte.
- Las partes móviles de las máquinas que presentan peligro llevarán protectores adecuados (resguardos o dispositivos similares). No se deben eliminar ni retirar estas protecciones.
- Los mandos de los equipos de trabajo serán siempre accesibles, independientemente si realizamos una o varias tareas.
- Colocar interruptores de emergencia accesibles que permitan parar la máquina en condiciones seguras.

BUENAS PRÁCTICAS EN BUQUES DE PESCA

- Usar los equipos de protección individual con marcado CE que sean necesarios en cada operación.
- Mantener las distancias adecuadas entre las máquinas.



- Llevar la ropa de trabajo ajustada al cuerpo y evitar el empleo de pulseras, anillos, cadenas, etc.
- El personal autorizado siempre ejecutará las operaciones de mantenimiento con la máquina parada y enclavada.
- Almacenar el aparejo en cajonadas o contenedores adecuados de manera que pueda salir libremente, sin intervención de la tripulación.

Riesgos y medidas preventivas

- Mantener una distancia de seguridad con el aparejo durante su lanzamiento. Evitar entrar en las cajonadas para librar enredos (utilizar medios auxiliares) y no posicionarse encima de la red.



Trabajando sin distancia de seguridad con elementos del arte de pesca

2.5 CORTES Y GOLPES CON HERRAMIENTAS, ELEMENTOS DEL BUQUE O LA CAPTURA

Estos riesgos pueden surgir al manipular equipos que presentan elementos cortantes o durante la captura.

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Los elementos que supongan un riesgo de corte deben protegerse con resguardos móviles con enclavamiento, resguardos regulables o retráctiles, etc.
- Usar la maquinaria solo por el personal formado y designado por la empresa.
- Se utilizarán las herramientas de acuerdo con su función, manteniéndolas en buen estado y realizando un mantenimiento preventivo de las mismas.
- Limpiar y guardar adecuadamente cada herramienta después de su uso.
- Disponer de iluminación adecuada tanto en las zonas de trabajo como de paso, así como en la sala de máquinas.
- Proteger de manera adecuada las partes salientes, las aristas cortantes y los ángulos agudos, especialmente los que se encuentren a la altura de la cabeza, las puertas y los lugares de baja altura.
- Estibar correctamente los cestos, bidones, cajas, nasas y otros útiles. Implementar medidas tales como topes para evitar el desplazamiento de cestos, cajas y otros útiles que puedan golpear a la tripulación.

Riesgos y medidas preventivas

- Estibar las capturas de manera que se eviten movimientos peligrosos de las mismas.
- Proteger y señalar los obstáculos a la altura de la cabeza (bandas amarillas y negras con 45° de inclinación).
- Conocer las especies potencialmente peligrosas. Revisar las nasas antes de extraer las capturas.



BUENAS PRÁCTICAS EN BUQUES DE PESCA

- Mantener los cuchillos en perfecto estado. Guardarlos protegidos y en lugares adecuados.
- Utilizar guantes de protección apropiados para evitar cortes y pinchazos con las capturas o con elementos del buque.



Trabajo de corte sin guantes de protección Vs con guantes.



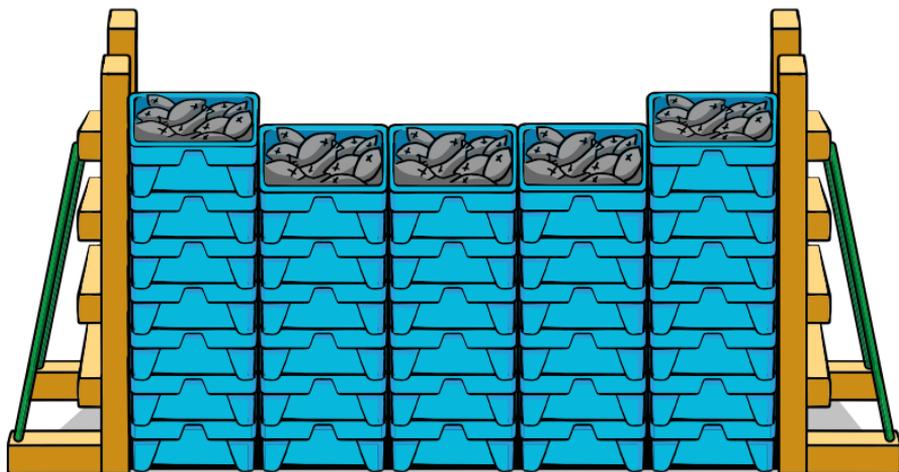
Usar guantes de protección en las capturas.

2.6 CAÍDAS DE OBJETOS

Este riesgo puede provocar accidentes por diversas causas: estanterías sueltas, apilamientos inestables, estiba incorrecta de materiales, etc.

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Los elementos materiales deben de estar correctamente colocados en la cubierta y ubicados en los espacios destinados a este fin.
- Se debe de formar e informar a la plantilla sobre el uso de los medios de elevación y transporte de cargas, respetar las cargas máximas, equilibrar los materiales durante la elevación y transporte y no situarse bajo cargas suspendidas.
- Anclar las estanterías a elementos sólidos, colocando las cargas más pesadas en los estantes inferiores.



Las cubiertas deben tener una zona específica de almacenamiento de mercancías que deberán estar bien trincadas

BUENAS PRÁCTICAS EN BUQUES DE PESCA

- Realizar mantenimiento periódico de los equipos utilizados para la manipulación de cargas.



No situarse debajo de las cargas al izarlas, o en el trayecto de los cabos que en caso de ruptura pueden producir daños.

- Deben asegurarse todos los elementos móviles de la cubierta que se puedan desplazar por el balanceo del barco.
- Utilizar casco de protección homologado con marcado CE.

2.7 SOBRESFUERZOS

El riesgo de sobreesfuerzo está presente en numerosas tareas: la manipulación de las capturas, ya sea al extraerlas de las artes, al estibarlas en cubierta o en las bodegas, al izar las capturas al barco, al manipular el hielo, al apilar carga en el buque, etc.

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Alternar las tareas para evitar la acumulación de esfuerzos y movimientos repetitivos sobre los mismos grupos musculares.
- Evitar el manejo manual de cargas superiores a 25 kg por una sola persona como regla general. Este límite debería reducirse a 15 kg en el caso de mujeres, hombres mayores o jóvenes.
- Emplear medios de elevación o transporte auxiliares para las cargas pesadas, o manipularlas entre dos o más personas.



Durante la carga o descarga de las capturas pueden utilizarse cintas sin fin plegables, si no fuera posible se debe establecer sistema de rotación de estas tareas.



- Proporcionar al personal una formación e información adecuada sobre los métodos de trabajo, las condiciones de trabajo y los riesgos ergonómicos derivados de ellos.
- No acumular mucho aparejo, ir pasándolo a medida que se va levantando.
- Disponer de un espacio suficiente para manipular las capturas de forma que no sea necesario adoptar posturas forzadas.

Riesgos y medidas preventivas

- Realizar la vigilancia periódica de la salud.
- Contar con mesas de trabajo de la altura adecuada para la manipulación de capturas.



Se observan mesas de trabajo a una altura adecuada para manipular la captura.

2. 8 RIESGO ELÉCTRICO

El riesgo se produce en las instalaciones eléctricas de los buques, agravado en ocasiones por la presencia de zonas húmedas o mojadas.

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- En los locales húmedos y espacios confinados hay que trabajar con tensiones de seguridad.
- La instalación eléctrica será revisada por el personal autorizado. Este personal realizará las reparaciones o conexiones.
- Cuando sea necesario, se deben utilizar los Equipos de Protección Individual apropiados.
- Hay que mantener la instalación eléctrica en buen estado (cables, clavijas, enchufes, interruptores, etc.).
- No efectuar conexiones de cables que queden al descubierto. El aislamiento de los cables eléctricos debe estar en perfecto estado.
- Controlar que no se deposite material combustible cerca de aparatos o instalaciones eléctricas.
- Realizar un control visual antes de comenzar a trabajar.
- Colocar pararrayos en todos los palos y mástiles de madera.
- Si el barco está construido con material no conductor, conectar el pararrayos a una chapa de cobre fijada en el casco, muy por debajo de la línea de flotación.

Riesgos y medidas preventivas

- Los cuadros eléctricos estarán protegidos, cerrados y correctamente señalizados.
- Las herramientas eléctricas dispondrán de protección adecuada contra la proyección de líquidos.
- En caso de mal tiempo se mantendrán cerrados los accesos a la sala de máquinas.
- Para operaciones de mantenimiento eléctrico se eliminará la tensión o, si ello no fuera posible, se seguirán todas las disposiciones de seguridad establecidas en el Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de las personas trabajadoras frente al riesgo eléctrico.



Solo el personal autorizado y cualificado puede realizar conexiones o reparaciones eléctricas a bordo.

2.9 EXPOSICIÓN AL RUIDO

Dentro de los buques de pesca existen zonas con elevados niveles de ruido, que exponen a las personas trabajadoras a este riesgo.

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Todas las que la evaluación específica de exposición a ruido indique.
- Efectuar un mantenimiento adecuado de máquinas y herramientas. Se debe priorizar la compra de las que presenten menor riesgo de exposición al ruido.
- Aislar las fuentes de ruido, ubicándolas lo más lejos posible de las zonas de trabajo. Señalizar las zonas de riesgo.
- Utilizaremos los equipos de protección individual adecuados al nivel de ruido y con marcado CE.
- Reducir el tiempo de exposición mediante turnos de trabajo.
- Informar a la plantilla del riesgo que supone trabajar con ruido dentro del buque y las medidas preventivas a adoptar.
- Realizar la vigilancia periódica de la salud.



2.10 VIBRACIONES

En los buques de pesca existen zonas con vibraciones procedentes de las instalaciones o de la maquinaria, que exponen a la plantilla a este riesgo.

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Las que la evaluación específica de exposición a vibraciones exija.
- Delimitar y señalizar las zonas de exposición a vibraciones.
- Reducir el tiempo de exposición de cada persona trabajadora.
- Revisar y realizar un mantenimiento periódico de las instalaciones y equipos de trabajo para evitarlas. Utilizar un diseño ergonómico de las herramientas, materiales que atenúen las vibraciones, etc.
- Informar al personal del riesgo que supone trabajar con vibraciones.
- Diseñar programas de reducción de vibraciones, así como la realización de controles médicos.

2. 11 QUEMADURAS POR CONTACTO

El riesgo de quemadura tiene su origen en diferentes zonas de los buques: al deambular por la sala de máquinas, al acceder a partes no protegidas de luminarias, al contactar con partes calientes de maquinaria, en la zona de cocina, etc.



Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Las superficies calientes se deben de aislar, apantallar o separar para evitar el contacto, señalizando el riesgo.
- Trabajar en espacios lo más amplios posible.
- Utilizar equipos de protección individual con marcado CE frente al contacto térmico.

2. 12 CONTACTO CON SUSTANCIAS QUÍMICAS, TÓXICAS O IRRITANTES

El uso de determinados productos de limpieza o de productos de mantenimiento para las instalaciones o maquinaria, pueden exponer a las personas trabajadoras al contacto con productos químicos.

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Emplear las sustancias químicas que presenten el menor nivel de peligrosidad.
- Se tendrán a disposición de la plantilla las fichas de datos de seguridad que emite el fabricante.
- Usar solo productos etiquetados y conservar las etiquetas en buen estado.
- El almacenamiento de los productos químicos será en lugares adecuados, bien ventilados, señalizando su ubicación y manteniéndolos en sus envases originales cerrados.
- Establecer métodos de trabajo que contemplen: el uso de protecciones colectivas, individuales, el adecuado almacenamiento, la higiene y limpieza antes, durante y después de la utilización.
- Disponer de equipos de protección individual con marcado CE.
- Tener métodos de recogida de derrames y eliminación de residuos.
- Asegurar una ventilación adecuada de las zonas de trabajo con presencia de sustancias tóxicas o irritantes.

BUENAS PRÁCTICAS EN BUQUES DE PESCA

- Utilizar sistemas de extracción localizada siempre que lo indique la evaluación de riesgos o la ficha de datos de seguridad.
- Realizar controles ambientales periódicos, mantenimiento preventivo y reposición de los filtros de ventiladores y extractores, siempre según las instrucciones del fabricante.

Cuadro resumen de incompatibilidades de almacenamiento de residuos peligrosos

					
	+	-	-	-	+
	-	+	-	-	-
	-	-	+	-	+
	-	-	-	+	○
	+	-	+	○	+

+

○ Se pueden almacenar conjuntamente.

○ Solamente podrán almacenarse juntos si se adoptan ciertas medidas preventivas.

- No deben de almacenarse juntos.

2.13 RIESGO DE INCENDIO

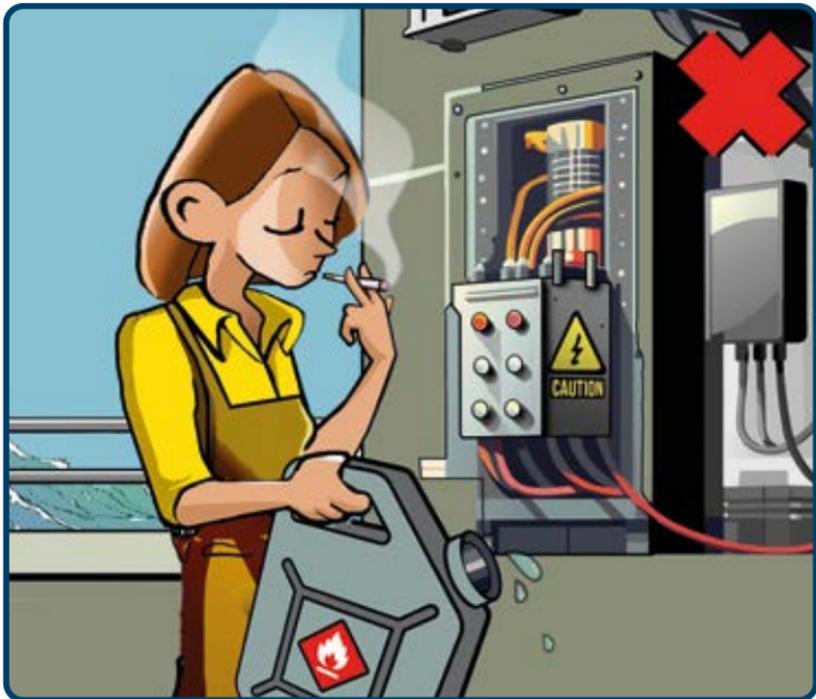
Las causas más frecuentes del riesgo pueden ser: cortocircuitos de cables y baterías, calentamiento de material combustible, chispas ocasionadas por distintos elementos, corriente estática, humo y hollín de chimeneas, sopletes de soldar y de corte, cigarrillos arrojados negligentemente, acumulación de gases y vapores en sala de máquinas, sentinas y camarotes, en diversas tareas realizadas con presencia de material combustible, etc.

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Las personas no autorizadas no deberían manipular las instalaciones y equipos eléctricos.
- Llevar a cabo una compartimentación adecuada de sectores, si es posible.
- Disponer del Plan de emergencias y actualizarlo adecuadamente.
- Todos los fallos eléctricos de los equipos, las instalaciones y las conexiones deberán notificarse inmediatamente.
- Realizar un mantenimiento adecuado de los equipos de trabajo para evitar que se sobrecarguen los circuitos.
- Todos los aparatos eléctricos portátiles deberán estar desconectados de los conductores principales cuando no se utilicen. Solo se deben usar los equipos autorizados en las clavijas homologadas para los mismos.
- En los recintos de alojamiento de la tripulación no se deben usar cables de extensión ni tomas de corriente múltiple.

BUENAS PRÁCTICAS EN BUQUES DE PESCA

- Al emplear lámparas o aparatos eléctricos portátiles, los cables flexibles deben estar protegidos en el paso de una puerta, una escotilla, un agujero de hombre, etc.
- Disponer solo de la cantidad necesaria de materiales inflamables y combustibles para el trabajo del día, el resto estará en el almacén o en locales independientes aislados y ventilados.
- Nunca deben depositarse materias combustibles cerca de aparatos o instalaciones eléctricas.

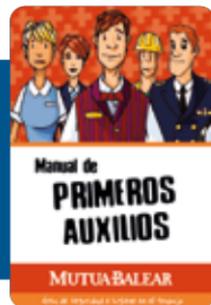


- La instalación eléctrica debe ser antideflagrante en aquellas zonas donde exista riesgo de atmósferas inflamables.

Riesgos y medidas preventivas

- Se debe realizar una limpieza y mantenimiento de la campana, filtros y conductos en la cocina.
- Se deberá prestar atención a la señalización de peligro de incendio en la sala de máquinas, tanques y conductos de combustible. Se tomarán especiales precauciones en trabajos de soldadura y en el almacenamiento de botellas que contengan gases inflamables u otros gases peligrosos.
- Vigilar que los sistemas automáticos de detección de incendios y alarmas, en los espacios en que haya riesgo de incendios, funcionan correctamente.
- Comprobar que todos los servicios contra incendios, bombas, mangueras, colectores, acoplamientos, extintores, etc. funcionan adecuadamente.
- Verificar que los medios de evacuación estén en todo momento libre de obstáculos. Se organizarán periódicamente ejercicios prácticos de lucha contra incendios.
- Bajo ninguna circunstancia se puede fumar en los lugares en que esté prohibido.

Manual de primeros auxilios:
www.mutuabalealear.es/verFichero.php?id=281

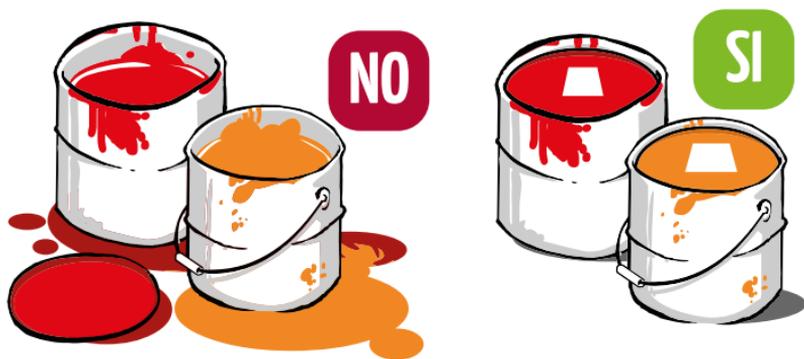


2. 14 RIESGO DE EXPLOSIÓN

El riesgo de explosión nace de las peculiaridades de determinadas actividades, sustancias almacenadas o ambientes peligrosos. A través de la evaluación de riesgo específica, el empresariado podrá implementar las medidas concretas para su empresa, aconsejadas por el técnico.

Las medidas preventivas genéricas serán:

- Controlar y evitar la concentración de polvos, resinas y fibras en suspensión mediante una extracción localizada.
- Disponer de una instalación eléctrica antideflagrante en aquellas zonas donde exista riesgo de atmósferas explosivas.
- Contar con una instalación de gases y productos inflamables de acuerdo con la reglamentación vigente.
- Mantener periódicamente las instalaciones.



Los recipientes de productos químicos sin cerrar pueden desprender gases y vapores peligrosos.

Riesgos y medidas preventivas

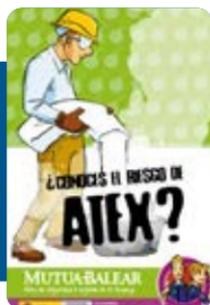


La existencia de capas finas de polvo depositado puede ser suficiente para formar una atmósfera explosiva peligrosa. Cuanto más fino y seco sea el polvo inflamable, mayor peligrosidad. El polvo depositado debe ser eliminado.

- Todas aquellas zonas en las que tras la evaluación se determine la existencia de riesgo de formación de atmósferas explosivas, deberán señalizarse.



Para más información consultar nuestro folleto, en www.mutuabaleaer.es, en el apartado de Prevención > Manuales de prevención



2. 15 RIESGO POR LABORES DE BUCEO

En las labores de buceo existen riesgos específicos derivados del medio subacuático e hiperbárico en el que se desarrolla el trabajo, con tres características que lo diferencian:

- Aumento de la presión.
- Aumento de la densidad.
- Condiciones termohigrométricas desfavorables.

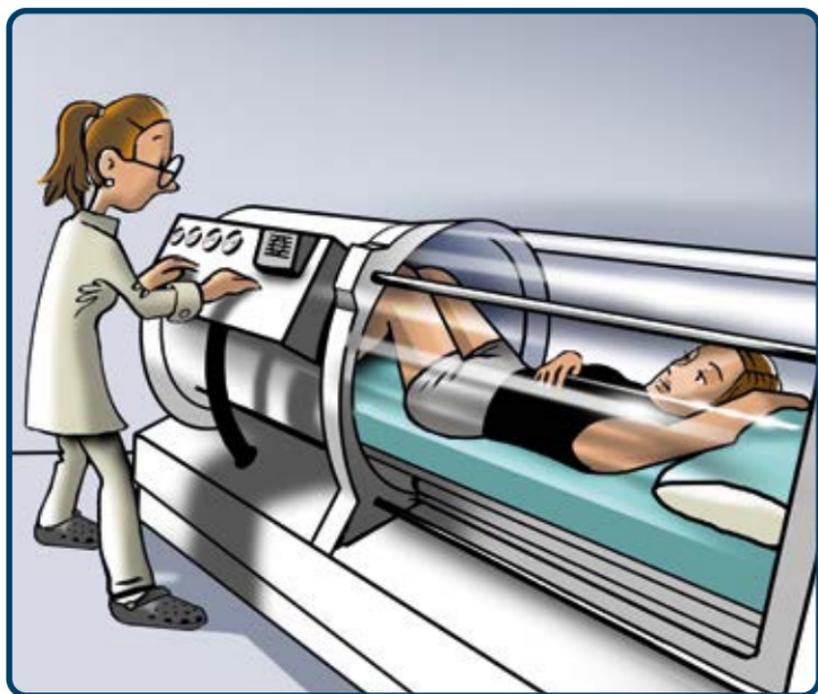
Son estas características las que determinan la existencia de unos riesgos diferenciados y específicos en este tipo de actividad laboral y que hacen necesaria la capacitación profesional de las personas trabajadoras que ejerzan estas tareas.

Las medidas preventivas de carácter genérico que adoptaremos serán:

- Seguir estrictamente las medidas preventivas que especifica la evaluación de riesgos del puesto y cumplir la normativa vigente.
- Limitar el número y la duración de las inmersiones lo máximo posible. Establecer una rotación entre trabajos en superficie y trabajos que requieren inmersión.
- Respetar estrictamente las tablas de descompresión o utilización de ordenadores de buceo.
- Evitar inmersiones incontroladas en sus ascensos y descensos.
- No bucear en solitario.

Riesgos y medidas preventivas

- Adecuada elección del traje isotérmico en función de la temperatura del agua (traje húmedo, semiestanco o estanco) para evitar el frío.
- Llevar un mantenimiento periódico y preventivo de los equipos de trabajo de buceo.
- En cualquier actividad de buceo hay que establecer previamente los procedimientos de emergencia. Tener siempre localizado el teléfono de emergencias y la cámara hiperbárica más próxima operativa en ese momento.



2. 16 EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS (SERES VIVOS, DESECHOS, HONGOS, ETC.)

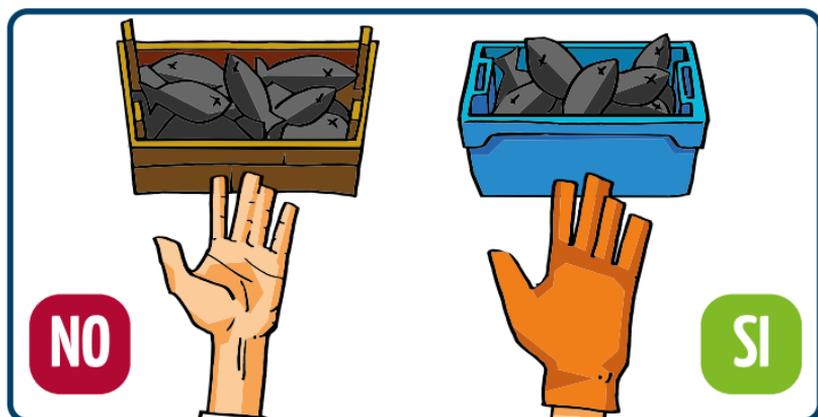
La mayoría de los riesgos biológicos en las actividades de pesca se van a presentar en los procesos de manipulación de las capturas, al entrar en contacto con organismos potencialmente patógenos o por el contacto con especies de peces, otras capturas y productos derivados de estas, que pueden resultar peligrosas de diversas maneras para los puestos de trabajo expuestos.

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- El orden y la limpieza son importantes para prevenir accidentes y situaciones potencialmente peligrosas para la salud. Establecer y realizar un programa de limpieza y desinfección en el barco y formar a la tripulación en estos hábitos.
- Utilizar siempre los medios de protección personal adecuados en cada caso, evitando en la medida de lo posible que estos generen condiciones de oclusión y exceso de humedad y calor. Usar guantes que protejan hasta el codo, botas altas, gafas, casco, etc. Los equipos de protección individual serán acordes a las tareas y se seguirán las recomendaciones de la evaluación de riesgos del puesto.
- Evitar introducir las manos en la pila de pescado, emplear un rastro y palas.
- Inspeccionar las redes para estar seguros del tipo de pescado que se ingresa en cubierta y estar prevenidos si se capturan accidentalmente algunas especies potencialmente peligrosas.

Riesgos y medidas preventivas

- Cuando se empleen herramientas como cuchillos afilados u hojas de corte circular, se emplearán guantes de cota de malla. Siempre que sea posible, se deberán mecanizar los procesos en que se vean implicadas herramientas de corte, especialmente cuando estos sean monótonos y repetitivos como descabezado, eviscerado, etc.
- Instruir acerca de las especies marinas potencialmente peligrosas.
- En los puestos de mayor riesgo como maquinillas y viradores, o en la manipulación de especies peligrosas, mantener solo al personal más experimentado.
- Sustituir los embalajes de madera por otros de plástico sin aristas.
- No desatender las pequeñas heridas producidas por espinas, dientes y aletas del pescado, que deberán ser debidamente lavadas y desinfectadas.
- Seguir las pautas recomendadas de vacunación para las personas trabajadoras del mar.



Utilice guantes especiales para evitar lesiones y enfermedades en las manos.

2. 17 CONDICIONES MEDIOAMBIENTALES DESFAVORABLES

Entre los factores externos a tener en cuenta, se encuentran las condiciones meteorológicas. El trabajo realizado en la sala de máquinas, bodegas o cubierta, puede generar estrés térmico tanto por calor como por frío.

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Verificar las condiciones meteorológicas de forma frecuente e informar a la plantilla.
- Limitar las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado. Si es posible, proporcionar ayudas mecánicas para la manipulación de cargas.
- Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo.
- Proporcionar ropa de protección adecuada a las condiciones medioambientales.
- Utilizar medios de protección contra el sol.
- Establecer pausas durante la ejecución del trabajo que permitan a la persona trabajadora restablecerse de las malas condiciones.
- Regular la temperatura de acuerdo con las exigencias climáticas (calefacción, aire acondicionado, etc.).
- Suspender los trabajos cuando las condiciones atmosféricas puedan ocasionar un accidente. Permitir al personal, en la medida de lo posible, adaptar su propio ritmo de trabajo.
- Proporcionar agua potable cerca de los puestos de trabajo.

Riesgos y medidas preventivas

- Sustituir la ropa humedecida para evitar la congelación del agua y la consiguiente pérdida de energía calorífica.
- Realizar reconocimientos médicos periódicos para detectar disfunciones circulatorias, problemas dérmicos, etc.



Protección frente al frío y la humedad.

2. 18 SITUACIONES DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN (COLISIÓN, HUNDIMIENTO, ETC.)

Existen situaciones que pueden llevar a una colisión del buque. Y en determinadas circunstancias de emergencia puede producirse el hundimiento. La prevención se basa en el estricto cumplimiento de la reglamentación en vigor. Se deben de seguir todas las normas de circulación, que se aplicarán en todas las condiciones de visibilidad y a una velocidad segura para evitar el riesgo y poder detenerse a una distancia adecuada.

Las medidas preventivas genéricas que adoptaremos serán:

- Todo barco debería disponer de un plan de emergencia. El plan debe de tener en cuenta las características específicas del buque, el equipo salvavidas disponible y el número de tripulantes.
- La plantilla debe recibir una formación constante y de repaso en lo que atañe a todas las situaciones de urgencia que puedan producirse a bordo del buque.
- Observar que los chalecos salvavidas sean compatibles con arneses de seguridad, ropas y otros equipos y que haya dotación suficiente.
- Almacenar y señalar los equipos salvavidas correctamente, solicitando al fabricante o proveedor el número suficiente de folletos informativos.
- Limpiar las bandas reflectantes para evitar que pierdan visibilidad.

Riesgos y medidas preventivas

- Señalizar, para llamar la atención, todo peligro, obligación, indicación o salida.

	COLOR	SIGNIFICADO	INDICACIONES
	ROJO	PROHIBICIÓN	COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS, ALTO, PARADA, LUCHA CONTRA INCENDIOS
	AMARILLO AMARILLO ANARANJADO	ADVERTENCIA	ATENCIÓN, PRECAUCIÓN, VERIFICACIÓN
	AZUL	OBLIGACIÓN	COMPORTAMIENTO ESPECÍFICO, NECESIDAD DE UTILIZAR EPI
	VERDE	SALVAMENTO AUXILIO SEGURIDAD	SALIDAS, PUERTAS, PASAJES, PUESTOS DE SALVAMENTO O SOCORRO

Atienda a la señalización de seguridad durante el acceso, estancia y desembarque del buque.

2.19 FACTORES PSICOSOCIALES

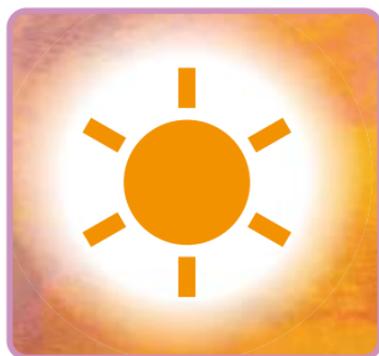
Dentro de la actividad pesquera son numerosos los factores de riesgo psicosocial: el ritmo de trabajo, los largos periodos de ausencia del entorno familiar y social, el trabajo en espacios limitados, las condiciones ambientales, la dificultad propia de la tarea, etc. En estas condiciones se hace necesaria una evaluación específica del riesgo, atendiendo a las medidas preventivas propuestas en cada caso.

Las medidas preventivas genéricas a tener en cuenta son:

- Controlar las condiciones de trabajo y la vida de la plantilla en los barcos.
- Planificar los diferentes trabajos de la jornada, teniendo en cuenta una parte para imprevistos.
- Realizar alternancia de tareas para evitar la monotonía del trabajo.
- Distribuir claramente las tareas y competencias.
- Estudiar los recursos humanos necesarios y la carga de trabajo para respetar los periodos de descanso establecidos.
- Fomentar la participación de la plantilla en temas como los ritmos y el horario de trabajo.
- Incrementar la participación del personal en la negociación de los objetivos que se establecen, en la toma de las decisiones, en las medidas de organización, en los métodos de trabajo, etc.
- Establecer canales de información que abarquen no solo los aspectos de seguridad y salud, sino también los organizativos y productivos.
- Poner en marcha actuaciones en promoción de la salud laboral: estilos de vida saludables, mejora de la salud mental, potenciación de la actividad física, etc.

ANEXO I: ACTUACIONES EN CASO DE GOLPE DE CALOR

Si un compañero presentara síntomas de haber sufrido un golpe de calor, dar aviso al responsable inmediatamente.



Mientras tanto:

- A los primeros síntomas de mareo y desvanecimiento, se recomienda acostar a la persona afectada en un lugar fresco y ventilado, con las piernas levantadas y nunca sentado.
- El golpe de calor debe ser tratado inmediatamente, porque puede provocar la muerte del paciente.
- Debe bajarse la temperatura corporal con paños fríos o bolsas de hielo sobre la cabeza.
- Si el problema empeora o si la temperatura corporal de la víctima aumenta rápidamente, hay que quitarle la ropa y pasarle una esponja mojada por la cara o, de ser posible, aplicar baños de agua helada. Luego, se le debe cubrir el cuerpo con una sábana mojada o rociarlo con agua fría. Se debe mantener fresca y mojada a la persona hasta que su temperatura corporal regrese a la normalidad.

Evitar:

- Permanecer al sol si se comienza a sentir agotamiento por calor. Comunicar el estado a un superior y desplazarse a un lugar sombreado y ventilado.
- Atender a una persona afectada por insolación o golpe de calor bajo los rayos del sol. Procurar trasladarlo a un lugar ventilado y fresco.
- No dar bebidas a una persona que esté desmayada, ya que se corre el riesgo de ahogarla.

Anexo II: Manipulación manual de cargas

ANEXO II: MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar, ya que en condiciones ergonómicas desfavorables (postura inadecuada, agarre inadecuado, carga alejada del cuerpo, etc.) puede generar riesgos de trastornos musculoesqueléticos, repercutiendo negativamente en nuestra salud en forma de dolor de espalda, cervicales o lesiones en las muñecas.

Recomendaciones

A la hora de manipular cargas intentaremos siempre ayudarnos de medios mecánicos como carretillas elevadoras, cintas transportadoras, etc. Aún así, hay veces en que manipular cargas es inevitable. Por ello, es importante saber cuáles son las técnicas más adecuadas.

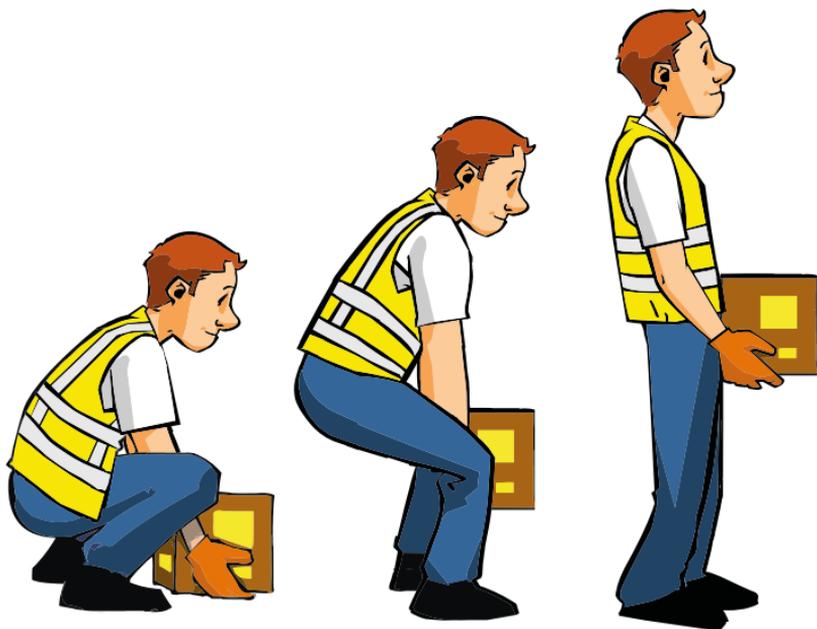


A) Inspección previa de la carga y del recorrido a seguir

Puntos de agarre, observar si el bulto está etiquetado indicando el peso, vías libres para el transporte de la carga, etc.

B) Planificar el levantamiento de la carga

1. Mantener los pies separados y firmemente apoyados en el suelo. Agacharse flexionando las rodillas. Mantener la espalda recta.
2. Incorporarse sin dar tirones, estirando las piernas.
3. Mantener la carga lo más cercana al cuerpo, con los brazos estirados y la espalda recta.



Anexo II: Manipulación manual de cargas

El movimiento de alzado de la carga debe efectuarse de manera suave, sin tirones y con los brazos extendidos y agarrando la carga con toda la palma de la mano. Durante el transporte la carga, esta se llevará lo más pegada posible al cuerpo.



C) Utilizar la fuerza de las piernas

Los músculos de las piernas son los más potentes del cuerpo humano, mucho más que los de los brazos, que son los que normalmente utilizamos para levantar y/o desplazar objetos.

Debemos utilizar las piernas para dar el primer impulso de la carga que vamos a levantar. Para ello, flexionaremos las piernas, doblando las rodillas. El hecho de flexionar las piernas ayuda a mantener recta la columna.

Los músculos de las piernas deben utilizarse también para empujar un vehículo, un objeto, etc.

D) Aprovechar el peso del cuerpo

La utilización del peso de nuestro propio cuerpo para realizar tareas de manipulación manual de cargas permite reducir considerablemente el esfuerzo a realizar con las piernas y los brazos.

E) Aprovechar la tendencia de caída de los objetos

Para bajar una carga desde un plano superior a otro inferior, por ejemplo de una mesa al suelo, lo que debemos hacer es aprovechar el propio peso del objeto, limitándonos a frenar su caída.



Anexo II: Manipulación manual de cargas

Límites de fuerza o carga recomendados que se han de tener en cuenta en la Manipulación Manual de cargas

Peso máximo en condiciones ideales:



*O si se quiere proteger a la mayoría de la población.

Peso máximo en condiciones especiales:



Para trabajadores sanos y entrenados en manipulación esporádica y en condiciones seguras (evitar si se puede: utilizar grúas, elevadores, etc.).

BUENAS PRÁCTICAS EN BUQUES DE PESCA

Para fuerzas de empuje o tracción, como indicación general no se deberán superar los siguientes valores:

25 kg

para poner
en movimiento
una carga

10 kg

para mantener
una carga
en movimiento

Peso máximo en posición sentada:

5 kg

en general

Anexo III: Equipos de protección individual

ANEXO III: EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

El empresariado está obligado a establecer en qué puestos de trabajo se deberán usar los Equipos de Protección Individual (EPI), delimitar los riesgos que hacen necesaria esta protección, las partes del cuerpo que se deben proteger y el tipo de EPI que se deberá utilizar. El EPI suministrado a cada persona trabajadora cumplirá con la normativa vigente.

Esta sería una lista no exhaustiva de los tipos de EPI teniendo en cuenta los riesgos más frecuentes que pueden darse en un buque pesquero:

GUANTES DE TRABAJO

se deben utilizar para las maniobras de pesca. Son flexibles, resistentes a riesgos mecánicos, productos químicos, aceites y grasas, y de fáciles de conservar.



ROPA DE TRABAJO

Es una ropa de protección frente al frío, lluvia, salpicaduras de agua de mar, etc.

ROPA DE ALTA VISIBILIDAD

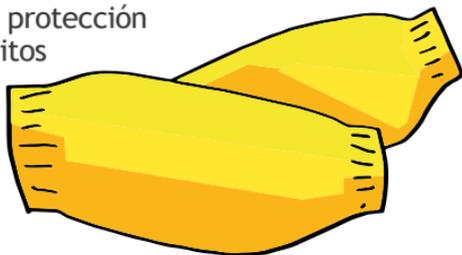
Son prendas de colores brillantes (amarillo, naranja o rojo) para que la persona trabajadora sea vista con facilidad. Se deben llevar siempre que se esté en cubierta.



Anexo III: Equipos de protección individual

MANGUITOS DE TRABAJO

Protegen los brazos, desde los hombros hasta las muñecas. Se colocan por encima de los guantes para una buena protección de los brazos. Los manguitos tienen gomas elásticas que permiten un ajuste perfecto a la muñeca y brazo de la persona trabajadora.



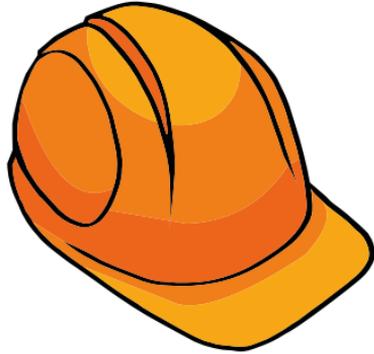
CALZADO DE PROTECCIÓN (BOTAS DE AGUA)

Calzado con suela sólida de protección y antideslizante. Son resistentes y aíslan del medio ambiente. Además, deben disponer de puntera contra impactos.



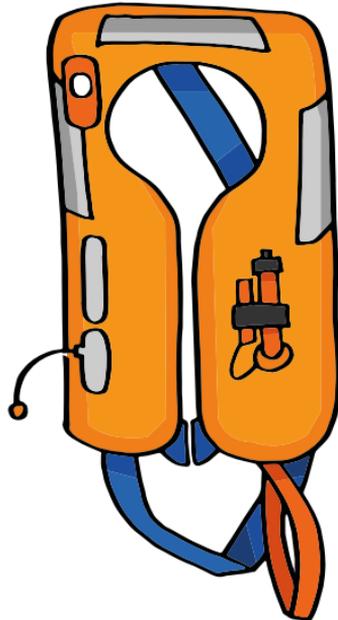
CASCO DE SEGURIDAD

Imprescindible en labores que impliquen cargas suspendidas. Tiene que adaptarse y sujetarse adecuadamente.



CHALECO SALVAVIDAS INFLABLE

Se usará siempre durante trabajos en cubierta. Permite el uso simultáneo de arnés anticaída o de ropas impermeables. Dispone de radiobaliza personal incorporada.



Anexo III: Equipos de protección individual

GAFAS DE SEGURIDAD

Sirven para evitar o reducir los daños oculares producidos por proyecciones o salpicaduras de líquidos que puedan tener lugar durante las faenas de pesca. Deben ser gafas de montura universal provistas de protectores laterales.



PROTECTORES AUDITIVOS (OREJERAS)

Se utilizarán protectores auditivos cuando se identifique el riesgo y así lo establezca la evaluación. Cuando los niveles de ruido superan los 80 dB(A), el empresariado debe poner a disposición de la plantilla protectores auditivos individuales.



SISTEMA ANTICAÍDA

Diseñado para prevenir o detener las caídas libres, de altura o al agua. Compuesto por un dispositivo de presión del cuerpo que se conecta a un punto de anclaje fijado a la estructura del buque.



OFICINAS CENTRALES
Gremi Forners, 2
Polígono Son Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel. 971 43 49 48

CLÍNICA MUTUA BALEAR
Bisbe Campins, 4
07012 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 00

OFICINA PALMA
Rambla, 16 bajos
07003 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 22

INCA
Avda. Antonio Maura, 115 A
(esquina canónigo Quetglas)
07300 Inca
Tel. 971 50 13 65

....
Avda. Antonio Maura, 130
07300 Inca
Tel. 871 00 28 68

MANACOR
Bateria12 (esq. Ronda Instituto)
07500 Manacor
Tel. 971 55 57 73

MAO
San Sebastián, 60
07701 Mao
Tel. 971 36 79 17

EIVISSA
Avda. Sant Josep de
sa Talaia, 41-43-45
07800 Eivissa
Tel. 971 30 07 62

**LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA**
Luis Doreste Silva, 64
35004 Las Palmas de G.C
Tel. 928 29 64 65

VECINDARIO
Fernando Guanarteme, 54
Local 3
35110 Las Palmas de G.C
Tel. 928 16 83 60

ARRECIFE DE LANZAROTE
El Isleño, 13
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel. 928 81 08 69

JANDÍA
Bentejuy 6 7 Bj A
35625 Jandia - Fuerteventura
Tel. 928 628 884

SANTA CRUZ DE TENERIFE
Eliás Ramos, 4
Residencial Anaga,
Edificio Sovhispan
38001 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 24 54 79

LOS CRISTIANOS
Av Amsterdam
"Edif Valdés Center" 1
38350 Arona - Los Cristianos -
Tenerife
Tel: 922 964 364

PUERTO DE LA CRUZ
Avda. Marqués de Villanueva
del Prado, s/n,
Centro Comercial La Cúpula.
Locales 98-99
38400 Puerto de la Cruz -
Tenerife
Tel. 922 38 99 85

MADRID
Alcalá 79
28009 Madrid
Tel. 91 759 95 21

BARCELONA
Marqués de Sentmenat 35
08014 Barcelona
Tel. 601 746 975

MÁLAGA
C/ Salitre, 14
29002 Málaga
Tel. 952 21 66 10

CÁDIZ
Avda. de los Descubrimientos
Polígono Urbisur
(Edif. Las Redes), portal 1
11130 Chiclana de la Frontera
Tel. 956 49 74 05

SEVILLA
Avda. Américo Vespucio 8
41092 - Isla Cartuja - Sevilla
Tel. 954 481 000



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL

mutuabaleares.es

elautonomo.es

cuidamostusalud.org

tresminutos.es