

# MANUAL DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

**PARA O PERSOAL QUE TRABALLA  
NA CONSERVACIÓN DA NATUREZA**



Edita:



**XUNTA DE GALICIA**

**CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,  
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E  
XUSTIZA**

Secretaría Xeral

Autora:

**Ana V. Meca Juncal**

*Técnico Superior de P.R. L. do Servicio  
de Prevención de Riscos Laborais  
da Administración Xeral  
da Xunta de Galicia.*

Enxeñeira Técnica Forestal.

***Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza***

## **PRESENTACIÓN**

A *Lei 31/95, de 8 de novembro de Prevención de Riscos Laborais*, no seu artigo 19, esixe que o empresario garantice que cada traballador reciba unha formación en materia preventiva centrada especificamente no seu posto de traballo ou función de cada traballador, entre outros preceptos.

Para dar cumprimento a esta esixencia, a seguir inclúese a citada documentación sobre a avaliación de riscos e medidas preventivas nas actividades e tarefas que fan o personal pertencente a Dirección Xeral de Conservación da Natureza da Consellería de Medio Ambiente e Desenvolvemento Sostible.

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

## ÍNDICE

| ACTIVIDADES                                   |                                                                   |    |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----|
| <b>DESPRAZAMENTOS</b>                         | <i>Desprazamentos a pé</i>                                        | 7  |
|                                               | <i>Desprazamentos en vehículo</i>                                 | 9  |
|                                               | <i>Desprazamentos en tractor</i>                                  | 10 |
|                                               | <i>Desprazamentos en embarcación</i>                              | 11 |
|                                               | <i>Desprazamentos en helicóptero</i>                              | 13 |
| <b>TRABALLOS FORESTALES</b>                   | <i>Medidas preventivas xerais</i>                                 | 14 |
|                                               | <i>Desbroces</i>                                                  | 16 |
|                                               | <i>Apilado de residuos</i>                                        | 16 |
|                                               | <i>Apertura de buratos e casillas</i>                             | 17 |
|                                               | <i>Plantación</i>                                                 | 17 |
|                                               | <i>Podas dende o chan</i>                                         | 18 |
|                                               | <i>Podas en altura</i>                                            | 19 |
|                                               | <i>Corta das árbores</i>                                          | 20 |
|                                               | <i>Desrramado e troceado das árbores</i>                          | 21 |
|                                               | <i>Apilado de madeira</i>                                         | 22 |
|                                               | <i>Colocación de postes</i>                                       | 23 |
|                                               | <i>Tendido de valado / arame</i>                                  | 23 |
|                                               | <i>Queimas de residuos e queimas controladas</i>                  | 24 |
| <b>TRABALLOS EN CONCAS FLUVIAIS</b>           | <i>Actividades en Piscifactorias e Centros Ictiolóxicos</i>       | 26 |
|                                               | <i>Recollida de mostras en verquidos</i>                          | 28 |
|                                               | <i>Pesca eléctrica</i>                                            | 29 |
|                                               | <i>Colocación de sinais de caza e pesca</i>                       | 30 |
| <b>MANIPULACIÓN DE ANIMALES</b>               | <i>Contacto con animais en xeral.</i>                             | 31 |
|                                               | <i>Manipulación de animais en granxas</i>                         | 33 |
|                                               | <i>Recollida de animais feridos, enfermos ou mortos</i>           | 38 |
|                                               | <i>Recollida de animais e cebos envenenados</i>                   | 40 |
|                                               | <i>Coidado de animais en cautividade</i>                          | 40 |
| <b>APLICACIÓN DE PRODUCTOS FITOSANITARIOS</b> | <i>Aplicación de produtos fitosanitarios, desinfectantes, ...</i> | 43 |
| <b>INCENDIOS FORESTALES</b>                   | <i>Extinción de incendios forestales</i>                          | 46 |

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

| <b>CONDICIÓN DE TRABAJO</b> |                                        |    |
|-----------------------------|----------------------------------------|----|
|                             | <i>Condicións ambientais</i>           | 51 |
|                             | <i>Condicións físicas e psíquicas</i>  | 52 |
|                             | <i>Riscos específicos das mulleres</i> | 54 |
|                             | <i>Traballo nocturno</i>               | 54 |

| <b>MANEJO DA MAQUINARIA</b> |                                     |    |
|-----------------------------|-------------------------------------|----|
|                             | <i>Tractor</i>                      | 57 |
|                             | <i>Remolque</i>                     | 62 |
|                             | <i>Maquinaria portátil en xeral</i> | 63 |
|                             | <i>Motoserra</i>                    | 67 |
|                             | <i>Desbrozadora</i>                 | 68 |
|                             | <i>Motocultor</i>                   | 69 |
|                             | <i>Cortacesped</i>                  | 71 |
|                             | <i>Atomizador</i>                   | 71 |
|                             | <i>Motobomba</i>                    | 72 |
|                             | <i>Hidrolimpadora</i>               | 73 |
|                             | <i>Ferramentas manuais</i>          | 74 |
|                             | <i>Operación de repostaje</i>       | 75 |
|                             | <i>Mantemento da maquinaria</i>     | 76 |

| <b>EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL E OUTROS EQUIPOS DE TRABAJO</b> |                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----|
|                                                                     | <i>Casco de protección</i>            | 78 |
|                                                                     | <i>Gafas</i>                          | 78 |
|                                                                     | <i>Mascarilla</i>                     | 79 |
|                                                                     | <i>Protectores auditivos</i>          | 79 |
|                                                                     | <i>Roupa</i>                          | 79 |
|                                                                     | <i>Luvas</i>                          | 81 |
|                                                                     | <i>Calzado de seguridade</i>          | 81 |
|                                                                     | <i>Arnés</i>                          | 82 |
|                                                                     | <i>Vadeador</i>                       | 82 |
|                                                                     | <i>Sombreiro</i>                      | 82 |
|                                                                     | <i>Crema Protectora</i>               | 82 |
|                                                                     | <i>Chaleco salvavidas</i>             | 82 |
|                                                                     | <i>Botiquín de primeiros auxilios</i> | 83 |

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

| <b>PRIMEIROS AUXILIOS</b> |                                              |    |
|---------------------------|----------------------------------------------|----|
|                           | <i>¿Qué facer cando ocorre un accidente?</i> | 84 |
|                           | <i>Hemorraxias</i>                           | 85 |
|                           | <i>Queimaduras</i>                           | 85 |
|                           | <i>Fracturas</i>                             | 85 |
|                           | <i>Intoxicacións</i>                         | 86 |
|                           | <i>Feridas</i>                               | 87 |
|                           | <i>Picaduras de avespas e abellas</i>        | 87 |
|                           | <i>Accidentes Oculares</i>                   | 87 |
|                           | <i>Desmaíos</i>                              | 87 |
|                           | <i>Hipotermia</i>                            | 87 |
|                           | <i>Conxelación</i>                           | 88 |
|                           | <i>Agotamento por calor</i>                  | 88 |
|                           | <i>Insolación</i>                            | 88 |
|                           | <i>Reanimación cardio-pulmonar</i>           | 88 |
|                           | <i>Transporte de feridos</i>                 | 89 |



## ACTIVIDADES

### DESPRAZAMENTOS

#### DESPRAZAMENTOS A PÉ

##### **Caídas dende alturas (rocas, árbores, escaleiras, muros, ocos no chan, ó auga, ...).**

- Poñer atención o lugar por onde se camiña por si poidera haber algún desnivel, fortes pendentes ou buratos no chan.
- Camiñar despacio e pisar en lugares seguros cando o chan esté mollado ou sexa irregular.
- Cando se camiña por sitios queimados poñer atención nos ocos formados da combustión de tocós e raíces.
- Cando se camiña polas rochas e pedras, facelo con precaución e pisando sobre firme.
- Non correr hacia abaixo nas ladeiras.
- Evitar subir ás árbores e non andar por riba dos troncos cortados.
- Cando o terreo de traballo se poña demasiado esvaradío e perigoso poderase tomar a decisión de non transitar por esas zonas mentres as condicións climatolóxicas sexan desfavorables.
- Cando se desenvolva o traballo preto de concas fluviais, recoméndase buscar un sitio firme onde se poidan a poiar os pés de forma segura e saber nadar por si se caera ó mesmo.
- Empregar sistemas de iluminación axeitados como unha linterna cando se camiña polo monte e pola beira dos ríos, cando a luz natural non sea suficiente, cando se estea a facer de noite.
- Recoméndase o emprego de calzado antideslizante e casco de protección cando haia perigo de caída dende muros, rochas, desniveis, terrapléns, ...



##### **Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...**

- Prestar atención onde se pisa ó camiñar polo monte, evitando os obstáculos, pedras, raíces das árbores, zonas esvaradías, zonas con musgo, ramas, .... Se é posible camiñar por zonas despxeadas de vexetación.
- Pisar sobre chan seguro. Non correr ladeira abaixo.
- Ter coidado ó camiñar por terreos esvaradíos, zonas de lameira, terreos mollados, ..., facelo pisando sobre firme.
- Extremar as precaucións á hora de revisar o terreo de traballo, especialmente nas marxes dos ríos.
- Empregar focos ou linternas que proporcionen luz suficiente cando se fagan as vixiáncias nocturnas.
- Emprego de calzado de seguridade con sola antideslizante e punteira reforzada.



**Caídas de obxectos por desplome (desprendimentos de masas de terra, rocas, aludes, muros, ...).**

- Recoméndase coñecer o lugar onde se traballa antes de comenza-lo mesmo e facelo cando as condicións do terreo sean as axeitadas.
- En lugares con moita maleza, onde se teña que pasar por debaixo das ramas das árbores e haxa perigo de que caían, así como as piñas, ... levar posto un casco de protección.
- Cando se transite por terreos con fortes pendentes ou pedregosos, deberase prestar maior atención as derrubas ou desprendementos que se produzan nas zonas superiores á zona por onde se camiña. Nestas zonas recoméndase que se vaia en compañía doutra persoa que poida avisar dun posible percance e se éste da alarma non hai que moverse ata ver de onde ven o perigo e, despois, fuxir rapidamente e protexerse detrás dunha árbore grande ou calquera outra protección segura. Se non hai, poñerse nun lugar despexado e con visibilidade para poder apartarse millor.
- Asegurar de que se pasa por lugares que estén fóra da zona de alcance dun posible esvaramento por rodadura dun tronco.
- O camiñar por terreos queimados, ao pasar xunto a unha árbore queimada ou debilitada polo lume, fágao pola parte de riba e con atención.
- Recoméndase empregar calzado de seguridade con sola antideslizante.



**Pisadas sobre obxectos punzantes ou cortantes.**

- Prestar atención as zonas por onde se transita e especialmente se hai arame de espiño, ramas, rochas e pedras.
- Prestar atención cando se camiña polos vertedoiros incontrolados de non pisar sobre obxectos con aristas afiladas, cristais, ...
- O camiñar polas zonas onde están a traballar ter coidado de non pisar as ferramentas.
- O camiñar por terreos queimados débese observar que non haia cañotos queimados no chan que poidan penetrar na sola da bota.
- Recoméndase empregar botas de seguridade con sola antideslizante e resistente a perforación.



**Explosións.**

- Na vixiáncia en zonas próximas a canteiras ter a precaución de non aproximarse os sitios onde se estén a facer as tarefas de dinamitacización. Se se está a facer algún traballo nas proximidades, recoméndase facerllo saber ao responsable da mesma.

**Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.**

- Recoméndase a utilización de roupa reflectánte de alta visibilidade cando se camiñe preto de estradas, pistas forestais ou lugares onden están traballando máquinas. Tamén cando existan malas condicións de visibilidade (chuvia, neboa, ...).
- Facerse ver polo conductor dos vehículos cando se pase preto deles.
- Queda prohibido situarse no radio de acción dunha máquina mentras está traballando.



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Non se colocar diante dos tractores que estean a traballar.
- Non se deitar ou sentar baixo un tractor.

**Contactos eléctricos (tódolos accidentes causados pola electricidade).**

- Cando se vixie preto de liñas eléctricas nos que poida haber algún tipo de contacto coas mesmas, tomar a precaución antes de facer nada de avisar a compañía eléctrica responsable da mesma para que corte o suministro de corrente durante o tempo necesario.
- Se se camiña polo monte e atopamos un cable do tendido no chan tomar a precaución de non pisalo nin tocalo directamente ou cun obxecto. Avisar o servizo de mantemento da compañía eléctrica correspondente.



**Contactos térmicos (queimaduras, ...).**

- Empregar cremas con protección solar cando haxa unha exposición prolongado ó sol. Se aplicarán a 1ª hora e cada 4 horas sobre os brazos, pescozo e cara, (non se permite o traballo sen camiseta).

**DESPRAZAMENTOS EN VEHÍCULO**

**Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos, ...).**

- Cando se fagan largos traxectos no vehículo facer descansos para evitar as malas posturas durante a conducción.
- Os vehículos empregados deben estar en bó estado de conservación e mantemento, coas amortiguacións axeitadas ó terreo por onde se transita e asentos ergonómicos.



**Lumes.**

- Ter especial cuidado no lugar onde se deixa o vehículo, sobre todo en terreos secos. Nestes casos, hai que evitar facelos en zonas onde o contacto do tubo de escape ou outras partes quentes do medio de transporte poidan producir un lume.

**Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.**

- Empregar vehículos revisados e con rodas en bó estado que permitan transitar por lugares de difícil acceso ou que están en malas condicións.
- Circular a velocidade axeitada ó lugar por onde se vai, polos terreos alugados pola choiva e polos lugares onde haia xente traballando.
- Facerse ver polo conductor de outros vehículos cando se pase ou se estea a supervisar traballos preto deles.

**Accidentes de tráfico.**

- No utilizarán os vehículos persoas que non estén autorizadas nin capacitadas para elo.
- Formación específica “Out Road” sobre como conducir por pistas forestais, terreos con fortes pendentes e con mal estado de circulación
- Respetar o Código de Circulación, especialmente no que se refire a sinais de Stop, adiantamentos, semáforos, ..... Empregar o cinto de seguridade.
- Extremar as precaucións en situacións de tráfico denso e cando se circule por estradas e pistas forestais en mal estado ou descoñecidas.

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Evitar conducir en situacións de fatiga ou sono. Non consumir bebidas alcohólicas nin drogas.
- Prohibido empregar o teléfono móbil mentras se conduce.
- Se se aparca o vehículo en estradas xerais, débese sinalizar a súa situación, dacordo co Código de Circulación. Asegurarse de que quede posta a marcha correspondente e o freo demán levantado.
- Recoméndase ir provisto dunha emisora ou teléfono móbil que se poida empregar en caso de emerxencia; si se dota dunha emisora é convinte que se dispoña dunha centralita que coordine as chamadas e que poida pedir asistencia se é necesario, incluso no fin de semana, festivos e nos turnos de noite.
- Non saltar dos vehículos, empregar os sistemas que teñen para baixar.
- Durante o desprazamento á zona de traballo tódolos ocupantes permanecerán sentados nos seus asentos cós cintos de seguranza abrochados e nunca irán máis persoas para as que o vehículo esté deseñado.
- Si se transportan as persoas e os equipos de traballo no mesmo vehículo, debe dispoñerse de compartimentos aparte para a ferramenta que irá perfectamente anclada para evitar que se despracen e golpeen os ocupantes. As ferramentas deberán ir nunha caixa portaferamentas que deberá ir ben suxeita e tapada.
- Non sobrepasar en ningún momento a carga máxima autorizada, xa que perde estabilidade canto máis cargado vai o vehículo.
- Mantemento axeitado dos vehículos, facerlle as revisións (I.T.V.) pertinentes e os mantementos pertinentes establecidos polo fabricante do automóbil.
- Antes de saír cada vez, ve-lo estado dos neumáticos.
- Os vehículos utilizados deben estar ben conservados, dotados con tódolos elementos de seguridade. Se o vehículo é alugado, debe comprobarse o seu estado antes de alugalo e que tamén teñen tódalas revisións feitas e os elementos de seguridade (cintos, reposacabezas, freos, amortiguacións, airbag, ...).



## DESPRAZAMENTOS EN TRACTOR

### Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- Para baixar do tractor non se debe saltar, empregar permanentemente tres puntos de apoio, os dous pés e unha man, ou un pé e as dúas mans nos estribos e asas.

### Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Non utilizar o tractor para o transporte do persoal, nin permitir que o fagan os demais.
- Circular a velocidade axeitada polos lugares onde haia xente traballando.

### Accidentes de tráfico.

- Non subirse nin baixarse a un tractor en marcha.
- Cumplir as Normas de Circulación.
- Antes de incorporarse as vías de circulación, limpar os faros e a matrícula e conectar o xirofaro. Evitar as incorporacións á estrada en zonas sen visibilidade.

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Sempre que sexa posible circular polo arcén.
- A carga que sobresaia por detrás dos vehículos deberá ser sinalizada por medio dun panel de 50 por 50 cm. pintado con franxas diagonais de cor vermello e brancas. O panel colocárase no extremo posterior da carga, de maneira que quede constantemente en posición perpendicular o eixo do vehículo; colocaránse dous paneis, un en cada extremo da carga.
- Entre a posta e saída do sol ou baixo condicións metereolóxicas ou ambientais que diminúan sensiblemente a visibilidade, a superficie do panel de sinalización, cando non sexa de material reflectante, deberá dispor en cada esquina dun dispositivo reflectante de cor branca.
- Circularase a unha velocidade que non supere os 40 km/h tanto de día como de noite e se sinalará a súa presenza mediante unha luz rotatoria de cor amarelo-avermellado que será visible en tódalas direccións dende unha distancia de 100 m.; en caso de avería desta luz utilizarase a luz de cruce.
- Mantemento axeitado do tractor, facerlle as I.T.V. pertinentes.
- Non levar pasaxeiros a non ser que exista un segundo asento.



**Exposición a rúidos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.**

- Adoptar as medidas necesarias para que teñan a máxima insonorización posible e a redución de vibracións como dispoñer de cabinas insonorizadas, asento con regulación en altura e amortiguación confortable, ....

**DESPRAZAMENTOS EN EMBARCACIÓN**

**Caídas dende alturas (ao auga, ...).**

- Todos os barcos que non dispoñan de pasarela pola eslora deberán dispoñer de pantalán para acceder a ela.
- No caso de que se teña que acceder a embarcación dende o muelle, as escaleiras polas que se suba e baixe deberán cumprir todas as medidas de seguridade no que se refire ao material, largueiros, chanzos antideslizantes, ...
- Levar chaleco salvavidas para cada un dos tripulantes que sexan autoinflables de 150 newtons EN 396.
- Dispoñer de bengalas na embarcación e sinalizar o lugar onde están gardadas.
- Dispoñer de aros salvavidas e sinalizar o lugar onde se atopan. Estes aros deberán levar o nome da embarcación.
- Precaución no acceso a embarcación e nas tarefas que se fagan nela. Se deberán empregar botas impermeables con sola antideslizante.
- Para ir a bordo destas embarcacións é obrigatorio saber nadar.



**Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...**

- Manter a cuberta do barco en bó estado de conservación e limpeza. Manter as



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

dependencias da embarcación ordeadas.

- Empregar totalas agarradeiras dispostas para ese fin cando se camiñe pola cuberta da embarcación. É obrigatorio no caso da zodiac que dispoña dun cabo ou agarradeiras arredor da embarcación para poder agarrarse, no caso de que este cabo se encontre roto ou non o haia, repoñelo ou arranxalo antes de saír coa embarcación.

**Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, cortes, pedras, ferros, ...).**

- Todos os obxectos e ferramentas que se leven na embarcación deberán estar ben estibados e amarrados.

**Envorcadura da embarcación.**

- Precaución no manexo da embarcación, ir á velocidade axeitada as condicións climáticas e o estado da mar (oleaxe) ou río (pedras).

**Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos, ...).**

- Dispoñer na embarcación dun asento ergonómico, que non sexa ríxido e que absorva as vibracións; se a zodiac que se manexa tamén leva asento, éste tamén deberá ser así, ergonómico e con respaldo.
- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no apartado de “Condicións físicas e psíquicas” no que se refire a sobreesforzos, para a manipulación de cargas.



**Exposición a ambientes calurosos ou fríos.**

- Seguir as medidas preventivas as que se fai referencia no apartado de “Condicións ambientais” no que se refire a exposición a ambientes calurosos ou fríos.

**Queimaduras.**

- Empregar cremas con protección solar cando haxa unha exposición prolongado ó sol. Se aplicarán a 1ª hora e cada 4 horas sobre os brazos, pescozo e cara, (non se permite o traballo sen camiseta).
- Levar botiquín tipo C de primeiros auxilios.
- Non facer tarefas de mantemento e revisión dos motores se non se teñen coñecementos para elo; se fose necesario facelo co motor parado e en frío.



**Contactos eléctricos (tódolos causados pola electricidade).**

- Totalas embarcacións que se empreguen deberán ter as revisións e mantementos recomendados polo fabricante así como de tódolos elementos de seguridade.
- Manter todos os circuítos eléctricos ben illados.

**Lumes.**

- Dispoñer de un ou varios extintores nas embarcacións (lanchas e zodiacs) e sinalizar os lugares onde se atopan.
- Dispoñer dun procedemento de seguridade sobre as medidas que se deben tomar perante unha situación de incendio a bordo. O mando da embarcación ten que ter coñecementos sobre como apagar o lume e se non fose posible (cando o lume prende preto ou



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

no depósito de combustible, ...) como actuar nestes casos, ademais de coñecementos de primeiros auxilios.

- É obrigatorio en todas as embarcacións que dispoñan dun sistema de comunicación, UHF no caso da lancha e un teléfono ou emisora na zodiac.

**Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas embarcacións que se empregan.**

- Bó estado e mantemento das embarcacións.

**Para poder manexar as embarcacións (lancha e zodiac) compre ter a formación que no seu caso esixan os organismos responsables de cada masa de auga.**

## **DESPRAZAMENTOS EN HELICÓPTERO**

### **Caídas dende alturas (medios de transporte, ...).**

No embarque:

- Agardar a certa distancia da parte dianteira do helicóptero a que o piloto nos faga un sinal para subir a bordo.
- Sen apresurarse, achegarse ao aparello; coa cabeza lixeiramente baixa. Hai que mirar cara ó chan e non para as pás, xa que isto distrae a atención, podendo tropezar e caer.

Unha vez dentro do helicóptero e durante o voo:

- É obrigatorio abrochar o cinto.
- Obedecer en todo momento as intrucións do piloto da aeronave.
- Moverse dentro da cabina o menos posible.

Durante o desembarque:

- Agardar a autorización do piloto para desembarcar do helicóptero.
- Despois de abrir as portas laterais descender de forma ordeada do mesmo.
- Tanto o embarque como o desembarque debe facerse de forma que o piloto sempre poida ver a operación.
- Cando o helicóptero toma terra nunha ladeira, hai que afastarse ou aproximarse pola parte máis baixa dela, de forma que as pás do rotor principal queden o máis distantes posible da cabeza.





## TRABALLOS FORESTALES

Inclúense neste apartado de “Traballos Forestais” tódalas actividades de mantemento e conservación que se fan nas instalacións, espacios naturais, ...

### MEDIDAS PREVENTIVAS XERAIS

#### **Caídas dende alturas (rocas, árbores, escaleiras, muros, medios de transporte, máquinas, ocos no chan, ó auga, ...).**

- Poñer atención o lugar por onde se está a facer o traballo por si poidera haber algún desnivel, fortes pendentes ou buratos no chan.
- Cando o terreo de traballo se poña demasiado esvaradío poderase tomar a decisión de suspender o traballo mentres as condicións climatolóxicas sexan desfavorables.
- Evitar subirse e andar sobre as ramas, troncos, ... durante o manexo das ferramentas.
- Cando se traballe en terreos con forte pendente farase cara arriba, como é o caso dos taludes.



#### **Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...**

- Inspeccionar a zona de traballo e planificar o traballo a realizar establecendo o método de labor, o material e o equipo de protección a empregar.
- Manter os pés ben apoiados durante o traballo.
- Nos desprazamentos pisar sobre seguro, non correr ladeira abaixo.
- Non traballar cando o terreo esté moi esvaradío, xíe ou neve.

#### **Caídas de obxectos por desplome (desprendimentos de masas de terra, rocas, aludes, muros, ...).**

- En traballos que se desenvolvan en terreos con fortes pendentes ou pedregosos, deberase prestar maior atención as derrubas ou desprendementos que se produzan nas zonas superiores á área de traballo.
- Hai que asegurar de que o personal se encontra fóra da zona de alcance dun posible esvaramento por rodadura dun tronco.
- Nas zonas donde haia risco de que roden troncos ou rochas, débese poñer un vixía que avise. Se éste da a alarma, non hai que moverse ata ver de onde ven o perigo e, despois, fuxir rapidamente e protexerse detrás dunha árbore grande ou calquera outra protección segura. Se non hai, poñerse nun lugar despexado e con visibilidade para poder apartarse millor.

#### **Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, cortes, pinchazos, rozaduras, golpes con pedras, ferros, ...).**

- Manter unha distancia de seguridade entre os traballadores non inferior a 5 metros.
- Empregar as ferramentas únicamente para os traballos para as que fóron concebidas.
- Manter a orde e limpeza da ferramenta e maquinaria empregada.
- Non tirar a ferramenta para que o compañeiro a colla.

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- O mango das ferramentas e a parte metálica non teñen que presentar fisuras ou deterioro e a unión de ambas partes ten que ser segura.
- Ter despexada de ramas e matorral a traxectoria da ferramenta no seu manexo.
- Situar-se correctamente para evitar cruzar os brazos durante o manexo da ferramenta.
- Non dirixir os golpes cara os lugares cercanos ós pés ou dedos dos mesmos.
- Seguir tamén as medidas preventivas que se propoñen no apartado de “*Emprego de maquinaria portátil e ferramentas manuais*” no que se refire a golpes por obxectos ou ferramentas.



***Proxección de fragmentos e partículas.***

- Nos traballos que poidan xerar desprendementos de pedras, restos vexetais, astillas, ... empregar gafas de protección ou unha pantalla facial.

***Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de terra, ferramentas, pedras, plantas, ...).***

- Manter un ritmo de traballo constante adaptado as condicións do operario para manter controlada a situación en todo momento.
- Non coller peso por riba das posibilidades de cada un.
- Coller as ferramentas e o material co lombo recto e as pernas flexionadas.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se propoñen no apartado de “*Condicións físicas e psíquicas*” no que se refire a sobreesforzos.

***Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.***

- Recoméndase adquirir sinais de obra que advirtan da presenza de persoal traballando e cintas delimitadoras (de bandas vermellas e brancas).
- Cando se fagan traballos preto de pistas, estradas, camiños polos que poidan circular calquer tipo de vehículo, poñerse e dotar ao persoal dun chaleco reflectante de seguridade para que poidan ser vistos.
- En terreo con pendente non colocarse xusto encima ou debaixo do tractor que estea a traballar, para evitar esvarar cara a él ou que caian pedras ou outros materiais desde a rúa que abre o tractor.



***Contactos eléctricos.***

- Antes de facer calquer traballo no monte requirir información sobre as traxectorias e voltaxes das posibles liñas eléctricas que existan no lugar de traballo e sobre a obriga de cortar a subministración cando sexa posible.
- En calquera caso, para facer os traballos, a distancia mínima de seguridade ata as conductiones eléctricas máis próximas será de 3 metros.



## **DESBROCES**

### ***Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...***

- Inspeccionar a zona de traballo fixándose nos obstáculos que poidera haber como pedras, rochas, ...establecendo o método de labor, o material e o equipo de protección a empregar.
- Non desbrozar de costas aos desniveis, taludes, ...

### ***Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, cortes, golpes con pedras, ferros, ...).***

- Precaución cando se desbrocen zonas nas que poidera haber algunha pedra ou estar o terreo irregular ou haber algún oco no chan.
- A desbrozadora deberá estar sempre suspendida do arnés durante o traballo.
- Si se acumulan ramillas ou restos vexetais entre o disco e a protección, para o motor para solucionalo problema.
- Cando non se esté desbrozando e esté o motor en marcha, alonxar o dedo do acelerador. O disco ten que estar completamente parado se non se acciona o acelerador.
- Antes de facer calquera xiro comprobar antes que non hai ninguén próximo nin hai obstáculos.
- Empregar calzado de seguridade con sola antideslizante e punteira reforzada, luvas, pantalón con proteccións anticorte, casco e pantalla.



### ***Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de ferramentas, pedras, maleza, ...).***

- Ter o arnés correctamente abrochado co peso repartido no sdous ombreiros por igual, mantendo o lombo recto durante o traballo e evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Estando a desbrozadora colgada do arnés libremente, a folla se ten que manter paralela o chan a unha altura de 10-20 cm.
- Non tirar bruscamente da máquina cando se produza un atasco.
- Manter un ritmo de traballo constante adaptado as condicións do individuo.

## **APILADO DE RESIDUOS**

### ***Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, pinchazos, golpes con ferros, ...).***

- Manter unha distancia con respecto a outros operarios. Dar tempo a que se retiren antes de aproximarse cargados o lugar de apilado.
- Cando non se empreguen as forcas deixalas nun sitio visible apoiadas contra unha árbore, pila de residuos, ... cós ganchos cara abaixo.
- Empregar botas de seguridade antideslizantes, luvas, gafas de protección ou pantalla facial e casco.



### ***Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola***



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

|                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>manipulación de ferramentas, ramas, maleza, ...).</i></b>                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>– Ó transportar as ramas se manterán preto do corpo e a carga levaráse equilibrada e mantendo o lombo recto e vendo onde se pisa cando se vai cargado.</li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>APERTURA DE BURATOS E CASILLAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |
| <b><i>Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>– Pisar sobre chan estable.</li><li>– Analizar o terreo antes de iniciar a tarefa para detectar posibles riscos.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |
| <b><i>Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, golpes con pedras, ferros, ...).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>– Non dirixir os golpes hacia lugares cercanos aos pés.</li><li>– Cando se cambie de casilla ou burato, coller a ferramenta polo mango próximo á parte metálica e co brazo estirado paralelo ao corpo.</li><li>– Nos traballos que se desenvolvan en terreos pedregosos e con pendente, prestar maior atención ás derrubas que se poidan producir por riba de onde están a traballar o resto dos traballadores.</li><li>– Empregar botas de seguridade con sola antideslizante e luvas.</li></ul> |  |
| <b><i>Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de terra, ferramentas, pedras, plantas, ...).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>– Os apalancamentos non se farán de forma brusca.</li><li>– Manter un ritmo de traballo constante adaptado as condicións do operario para manter controlada a situación en todo momento.</li><li>– Ao facer o burato ou casilla tentar de non dobrar o lombo e facer a forza cós brazos.</li></ul>                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PLANTACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |
| <b><i>Caídas dende alturas (rocas, ocos no chan,, ...) e esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...</i></b>                                                                                                                                        |                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>– Protexer e sinalizar os buratos de plantación xa feitos no terreo.</li></ul>                                                                                                                             |                                                                                      |
| <b><i>Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, golpes con pedras, ferros, ...).</i></b>                                                                                                                                                   |                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>– Manter ordeadas as ferramentas e maquinaria empregada.</li><li>– Non dirixir os golpes hacia lugares cercanos aos pés.</li><li>– Empregar botas de seguridade con sola antideslizante e luvas.</li></ul> |  |
| <b><i>Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de terra, ferramentas, pedras, plantas, ...).</i></b>                                                                                            |                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>– Coller as ferramentas e as plantas co lombo recto e as pernas flexionadas.</li><li>– Agachar se dobrando os xeonllos e mantendo o lombo dereito.</li></ul>                                               |                                                                                      |

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Non coller peso por riba das posibilidades de cada un. Facer o traballo entre dúas persoas cando sexa de plantar árbores grandes con cepellón.

***Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.***

- Manter unha distancia de seguridade fóra do radio de acción da maquinaria.
- Non sobrepasar os límites de estabilidade da maquinaria en terreos inclinados. Traballar perpendicularmente as cotas de nivel.

**PODAS DENDE O CHAN**

***Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...***

- Antes de empezar o traballo deberíase estudar a zona escollendo cales son as ferramentas máis apropiadas, así como o material de seguridade.
- Non traballar en días con mala visibilidade ou mal tempo ou cando a árbore esté cuberta de xeo, faga vento, ... .



***Caída de obxectos desprendidos (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador sempre que non as esté a manipular).***

- Cando se estén a supervisar os traballos de poda, non colocarse embaixo das ramas que caen ao seren cortadas.
- Prestar atención ás polas que poidan estar podres.
- Non permanecer preto da xente que esté a traballar.

***Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, cortes, golpes con ramas, pedras, ferros, ...).***

- Sempre que nos sexa posible nos situaremos xunto a árbore a podar, de forma que o tronco nos protexa de posibles cortes.
- Gardar a distancia de seguridade respecto doutros compañeiros.
- Traballar un só operario en cada árbore.
- Coller a tesoiras con as dúas máns.
- Nos cambios de sitio no traballo poñerlle os protectores de corte as ferramentas que se empreguen, no caso da tesoiras atar os mangos para que non se abran.
- Se se emprega un serrucho, o iniciar o corte suxeitar con ambas máns e dar movementos cortos e con pouca presión hasta profundizar un pouco o corte, evitando que nos salte a ferramenta.
- Rematar o traballo, non deixar polas a medio cortar, se quedan enganchadas noutra polas, quitálas, non as deixar nas árbores.
- Empregar luvas, gafas de seguridade, casco e botas de seguridade con sola antideslizante e pantalóns con proteccións anticorte.



***Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).***

- Se se empregan tesoiras coñecer as súas limitacións, o diámetro máximo que se pode cortar. Non facer sobreesforzos ao abrilos e pechalos.



- Prohíbese agatuñar directamente sobre as árbores e sebes que se van podar.

## **PODAS EN ALTURA**

### **Caídas dende alturas (árbores, escaleiras, ...).**

- Antes de empezar o traballo deberíase estudar a zona escollendo cal é o material de seguridade máis apropiado, as ferramentas, así como o número de traballadores necesarios.
- Non traballar en días con mala visibilidade ou mal tempo ou cando a árbore esté cuberta de xeo, chova ou neve.
- Estudiar previamente os puntos de corte nas ramas que estén en situación inestable e podalas.
- Disporase de arneses anticaída e sistemas de enganche homologados para o traballo en árbores altas, cando o risco de caída sexa superior a 3 m.
- Como mínimo traballarán dúas persoas, unha subida á árbore, experta que sea competente para facer o traballo e en boa forma física, e a outra abaixo, encargada da corda de seguridade e que sexa coñecedora das técnicas de salvamento. Entre ambas haberá contacto visual e verbal.
- O traballo en altura require gran esforzo físico polo que se evitará a fatiga mediante descansos pertinentes.
- Os escaladores han de ter coñecementos prácticos e teóricos en seguridade nas técnicas de escalada, nas tarefas que se realizan e no manexo do equipo de traballo, así como no mantemento do equipo de escalada.
- Na zona de traballo haberá un xogo adicional de material de escalada para facilitar o salvamento e axudar ó escalador en caso de emerxencia; non se empregará material de seguridade defectuoso.
- Todas as ferramentas e instrumentos que se empreguen menos as serras de cadea deberán estar firmemente suxeitas a correa cando non se empreguen.
- Se se emprega motoserra que sexa o máis lixeira posible según a existencia do traballo a realizar e se manterán as precaucións no referente o emprego da motoserra (rebote, mantemento, ruído, vibracións, ...).
- Si se empregan escaleiras manter a proporción 1:4, por cada catro unidades en altura manter unha unidade en horizontal de separación da base da árbore.
- No emprego das escaleiras manuais é obrigatorio suxeitar a escaleira e posionala correctamente para que non poda sufrir desprazamentos bruscos.
- Prohíbese o uso da escaleira por máis dunha persoa simultaneamente.
- Prohíbese transportar as ferramentas ao subir polas escaleiras (izaránse e baixaránse mediante un dispositivo independente da escaleira).



### **Caída de obxectos desprendidos (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador sempre que non as esté a manipular).**

- Cando se estén a supervisar os traballos de poda, non colocarse embaixo das polas que caen ao seren cortadas.
- Precaución coas polas podres e desprendidas.
- Non abandonar a árbore deixando as polas a medio cortar.

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Traballar un só operario en cada árbore para evitar que as ramas caian enriba doutro compañeiro que esté na mesma árbore.
- En días de forte vento non facer esta tarefa.

***Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, cortes, golpes con ramas, ...).***

- Ó arrancar a podadora ou a ferramenta que se empregue para podar asegurarse de que o elemento cortante se encontra afastado das mans.
- Empregar para facer esta tarefa luvas, gafas de protección, casco, botas de seguridade con sola antideslizante e protectores auditivos si se empregan máquinas e pantalóns con protección anticorte.

***Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).***

- Ter axustado correctamente o arnés con peso repartido por igual nos dous ombreiros e cadeiras. Manter o lombo recto na medida do posible.

**CORTA DAS ÁRBORES**

***Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...***

- Inspección da zona e planificación do traballo a realizar; establecer o método de labor, o material e o equipo de protección a empregar.

***Caída de obxectos por manipulación (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador que as esté a manipular).***

- No apeo ter claro a ruta de escape en caso de emerxencia, que serán dúas en diagonal, respecto do eixe de caída, pero nunca cruzando dito eixo, e eliminar os obstáculos que se encontren nelas.
- Antes de facer o apeo ter en conta os factores que interveñen na dirección de caída da árbore (o vento e a súa dirección, a sobrecarga pola neve, inclinación, ramas, podredumbre, ...).
- Non apear as árbores cando exista forte vento.
- Asegurarse de que os elementos de seguridade da motoserra están en perfecto estado.
- Antes de empezar a talar hai que asegurarse que non haia nadie nun diámetro non inferior ó dobre da altura da árbore. Antes de dar o corte de derribo dar a voz de aviso.
- Non apear a outra árbore contra a que haia quedada colgada, nin tampouco intentar apear a que esté facendo de soporte.
- Pedir axuda a outros compañeiros se unha árbore queda colgada, senon se consegue cortala, sinalizar a zona de perigo.
- Si unha árbore ten as ramas secas prestar maior atención a o seu posible desprendimento polas vibracións.
- Empregar xiratroncos para as árbores enganchadas, facendo palanca dende o lado oposto hacia áquel donde queiramos que o tronco xire.
- Asegurarse de que hai suficiente combustible no depósito antes de empezar o corte de talado.



***Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, cortes, golpes con ramas, fustes, pedras, ferros, ...).***

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Examinar a zona de traballo para detectar posibles riscos (árbores ou ramas a punto de desprenderse, rocas soltas, animais perigosos, etc).
- Non apoiarse sobre outras ramas ou troncos asegurándose de que os pés se asentan ben sobre o chan.
- Nos desprazamentos parar a motoserra.
- Manexar sempre a máquina cas dúas máns.
- Empregar luvas, gafas de seguridade ou pantalla facial, casco, protectores auditivos, pantalón de seguridade con reforzos anticorte e botas de seguridade con sol antideslizante.
- As árbores que se atopen nunha situación inestable, apealas empregando sistemas de suxección como cabreestantes.

***Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).***

- Ó empregar a palanca de derribo, manter o lombo recto e as pernas flexionadas, facendo o esforzo ó estirar as pernas.
- Non manipular os troncos unha persoa sola.

**DESRRAMADO E TROCEADO DAS ÁRBORES**

***Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...***

- Inspección da zona e planificación do traballo a realizar; establecer o método de labor, as ferramentas e o equipo de protección a empregar.
- Traballar cos pés ben asentados no chan. Non subirse aos troncos para facer o traballo.

***Caída de obxectos por manipulación (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador que as esté a manipular).***

- Prestar atención aos movementos que se producen no tronco cando se cortan as ramas que lle están servindo de apoio.
- Estudiar primeiro os puntos de corte das ramas que estén en situación inestable.
- Asegurarse de que os elementos de seguridade da motoserra están en perfecto estado.
- Asegurarse de que hai suficiente combustible no depósito antes de empezar o corte de aserrado.

***Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, golpes con ramas, pedras, ferros, ...).***

- Examinar a zona de traballo para detectar posibles riscos (árbores ou ramas a punto de desprenderse, rocas soltas, etc).
- Nunca poñer os pés baixo a troza a cortar ou sobre ela.
- Non apoiarse sobre outras ramas ou troncos asegurándose de que os pés se asentan ben sobre o chan.
- Terase un cuidado especial ó traballar en zonas con forte pendente. Debe planificarse o traballo de forma que os operarios non estén expostos ó impacto dos troncos que roden ou se deslicen.
- Empregar botas con sola antideslizante, pantalón con reforzos anticorte, luvas, pantalla facial, casco e protectores auditivos.



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Atrapamentos por ou entre obxectos (debidos a envorcaduras de troncos, ramas, ... quedando aprisionado por elas).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Non cortar as ramas inferiores do fuste que lle sirven de apoio, cortar primeiro as que estén libres, depois xirar o tronco para liberalas e por último cortalas.</li> <li>– En terreos con pendentes situarse pola parte superior da mesma para facer o desramado.</li> <li>– Empregar roupa ceñida para facer este traballo.</li> </ul> |
| <b><i>Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Facer uso do xiratroncos cando se lle teña que dar volta o fuste.</li> <li>– Traballar co lombo recto evitando as posturas incómodas e forzadas.</li> </ul>                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>APILADO DE MADEIRA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
| <b><i>Caídas dende alturas (troncos, ...).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Non subirse nin camiñar polas pilas de madeira. Non facer ningún traballo enriba delas.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |
| <b><i>Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Evitar andar sobre as polas, trozas e restos da corta.</li> <li>– Manter o orden e limpeza na zona de traballo.</li> <li>– Empregar calzado con sola antideslizante.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |
| <b><i>Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, golpes con fustes, pedras, ...).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter unha distancia de seguridade respecto doutros operarios, dar tempo a que se retiren antes de aproximarnos ao lugar de apilado, se este traballo se fai a mán.</li> <li>– Non deixar na pila trozas que non estén en equilibrio.</li> <li>– Empregar botas de seguridade con sola antideslizante con punteira reforzada, cinturón lumbar para cargas, luvas e casco.</li> </ul> |  |
| <b><i>Atrapamentos por ou entre obxectos (debidos a volcos de troncos, ramas, ... quedando aprisionado por elas).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Escoller sostenes de apoio resistentes para que no se derrube a pila unha vez feita.</li> <li>– Si unha pila é inestable habrá que reforzala convintemente ou desfacela. Non pasar pola parte inferior da mesma si se atopa nunha ladeira.</li> <li>– Ao coller o material da pila facelo pola parte de enriba, non coller os paus que se atopen suxeitos.</li> </ul>                 |                                                                                      |
| <b><i>Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cando se colla un tronco entre dúas ou máis persoas, levantalo e baixalo o mesmo tempo e situarse do mesmo lado para collelo.</li> <li>– Deberán mecanizarse as tarefas na maior medida do posible para evitar esforzos físicos excesivos.</li> </ul>                                                                                                                                 |                                                                                      |
| <b><i>Caída de obxectos por manipulación (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador que as esté a manipular).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Sinalar a zona de apilado para evitar accidentes da maquinaria.
- Apilar nunha zona o máis chan posible e calzar o material apilado tendo en conta que si chove o peso da madeira pode duplicarse.
- Se o apilado se realiza amán nunca apilar máis dun metro de altura aproximadamente e se é a máquina non sobrepasar os dous metros de apilado.
- As pilas de madeira se farán sobre chan firme e niveladas.
- Non manipular as trozas con ferramentas que non fíronse para iso.



***Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.***

- Planificar a actividade de maneira que ó apilar non se pase por zonas onde haia maquinaria ou personal traballando.

**COLOCACIÓN DE POSTES**

***Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...***

- Manter os pés ben apoiados durante o traballo.
- Non subirse e andar sobre os postes e materiais durante o manexo das ferramentas.

***Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, golpes con postes, pedras, ferros, ...).***

- Non dirixir os golpes hacia os lugares cercanos aos pés ou dedos dos mesmos.
- Cando se comence a clavar o poste o operario suxeitará o poste firmemente para que o seu compañeiro o golpee, ata que o poste se manteña vertical, por si solo; os golpes daranse despacio; despois o operario que suxeita alonxaráse para que o compañeiro finalice a tarefa.
- Empregar botas de seguridade, gafas ou pantalla facial, luvas e casco.



***Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).***

- Os apalancamentos non se farán de forma brusca.
- Se traballará a unha altura correcta mantendo a espalda recta evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Para coller os postes manter o lombo recto, flexionando as pernas para facer o esforzo con elas ao estiralas.
- Ó transportar os postes manteráse preto do corpo e a carga levaráse equilibrada mirando ben onde se pisa ó ir cargados.

**TENDIDO DE VALADO / ARAME**

***Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...***

- Manter ben os pés ben apoiados durante o traballo.

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Non andar por riba dos rulos de arame e demais materiais apilados mentras se manexan ferramentas.

**Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, golpes con ferramentas, pedras, ferros, ...).**

- Para o desenvolvemento do arame empregar unha barra que sirva de eixo do rulo na súa manipulación. Avanzarase con precaución e se manterá o rulo centrado na barra alonxado das mans do operario.
- Suxeitar a un lado e outro do corte do arame para evitar latigazos incontrolados.
- No tensado escoller puntos de apoio resistentes que nos permitan fixar e cravar a vaia ou arame con seguridade.
- Empregar botas de seguridade antideslizantes, pantalla facial, luvas e casco.



**Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).**

- Seguir as medidas preventivas do apartado de “Colocación de postes” e “Condicións físicas e psíquicas” no que se refire a sobreesforzos.

**QUEIMAS DE RESIDUOS E QUEIMAS CONTROLADAS**

**Lumes.**

- Cando se empregue un soplete de gas para iniciar a fogueira retíralo rápido e non deixalo na proximidade desta.
- O soplete se deixará nun lugar ben visible para que nadie prenda unha fogueira enriba o na súa proximidade.
- Vixiar que o soplete non teña escapes de gas.
- Facer as fogueiras en lugares de fácil acceso para evitar unha caída sobre o lume.
- Acercarse a fogueira pola parte que impacta o vento.
- Estar moi atento as proxeccións de pequenas partículas incandescentes que poidan provocar un corrimento do lume.
- Dispoñer en todo momento dun equipo de extinción de incendios axeitado á queima.
- Arar con anterioridade a superficie da queima e manter cortalumes perimetrales e transversales.
- Comunicar sempre a data e lugar da queima á autoridade competente.
- Non realizar queimas en días con moito vento.
- O lume prenderase nas partes máis altas para que avance pendente abaixo o que facilita o seu control.
- Vixiar a zona queimada o remate da queima para evitar que o lume se avive e volva a prender.
- Dispor na zona de traballo de auga en cantidade suficiente.



- |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– Ter sempre preparado un plan de evacuación.</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

Nestes traballos seguiránse tamén as medidas preventivas que figuran no apartado de “*Manexo de maquinaria*” (emprego de ferramentas manuais, ferramentas portátiles, motoserra, desbrozadora, tractor, ...).

## TRABALLOS EN CUENCAS FLUVIAIS

### ACTIVIDADES EN PISCIFACTORIAS E CENTROS ICTIOLÓXICOS

#### **Caídas dende alturas (escaleiras, presas, capturadeiros, tanques, ó auga, escalas ...).**

- Camiñar con precaución polas escalas e instalacións das minicentrais.
- Recoméndase o emprego de calzado antideslizante e casco de protección cando haia perigo de caída dende desniveis, ó río, neste último caso levar posto un chaleco salvavidas.
- En tódolos traballos que se fagan preto da beira e dentro dos ríos recoméndase saber nadar, ter formación sobor salvamento acuático e facer o traballo en compañía doutra persoa/s.



Nos capturadeiros e nas presas:

- Todos os desniveis que se atopen no lugar de traballo telos sinalizados con varandas resistentes de 90 cm. de altura por todo o perímetro ou outros dispositivos como reixas que impidan caer dentro deles.
- Os capturadeiros mantelos tapados cando non se esté traballando no interior.
- Empregar varandas e pasarelas para pasar por riba das gaiolas.
- Empregar sistemas de suxección coma un arnés cando haia fortes correntes de auga ou perigo de caída dentro da auga.
- Cando se fagan traballos dentro das presas ou capturadeiros facelo en compañía doutra persoa que poida axudar dende fóra ou pedir axuda se fose necesario.
- Cando se vaia co truel ou outras ferramentas de mango longo preto dos capturadeiros e desniveis facelo con precaución para non tropezar contra ningunha persoa ou obxecto que poida provocar caídas dende alturas.

#### **Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...**

- Cando se fagan traballos dentro do río empregar un sistema de suxección que permita estar unido ó exterior en caso de perigo de caída e cando haia fortes correntes de auga.
- Ter coidado ó camiñar por terreos esvaradíños, zonas de lameira, terreos mollados, ..., pisando sobre seguro. Se é necesario empregar un sistema de suxección como un arnés cando se traballe dentro das escalas e estacións de captura.
- Aplicar sal nas zonas onde haia risco de conxelación, sobre todo si se ten que facer un traballo nesa zona ó día seguinte.
- Manter o orden e limpeza na zona de traballo, evitar poñer caixas, ferramentas, aparellos en lugares de tránsito e onde se teñan que facer as tarefas.
- Empregar calzado de seguridade con sola antideslizante e punteira reforzada. Telo





**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

limpo de terra, pedras, que poidan diminuír a adherencia ao chan.

**Afogamentos.**

- Sempre que se traballe no río ou nos capturadeiros ter posto un chaleco salvavidas.

**Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).**

- Sempre que sexa posible substituír os traballos que impliquen facer moito esforzo físico por sistemas automáticos, como a apertura das comportas, a manipulación das reixas, etc.
- No caso de manipulación das bandexas dos peixes e outros materiais seguir as medidas preventivas que se recomendan no apartado “Condicións físicas e psíquicas” no se refire a sobreesforzos.



**Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, golpes con pedras, cortes, pinchazos, ...).**

- Todas as operacións nas que haia contacto físico cos peixes utilizar luvas impermeables, tentar de manter sempre as mans secas.
- Nas operacións de precintaxe e extracción do sangue prohibese o reencapsulado de xiringas polo risco de picadas. Tampouco se permitirá gardar o bisturí no seu envase orixinal. Disporáse dun recipiente especial para depositar tanto as xiringas coma os bisturís e agullas. Empregar luvas resistentes a perforación.
- Manter o instrumental en bó estado de uso; mantelo sempre visualmente localizado cando se está a utilizar e dispor dun lugar especialmente designado para gardar o instrumental.
- Prestar especial atención cando se manexen o marcador e o precintador, empregalos correctamente según as instrucións de uso e para os fins para os que foron deseñados.
- Cando se lle corte a aleta os peixes empregar un bisturí ben afiado e non facer o corte cara a un mesmo.
- Para o resto dos traballos de mantemento das instalacións seguiranse as medidas preventivas descritas no apartado “Maquinaria” e “Traballos forestais” según a maquinaria que se empregue e os traballos que se fagan.



**Proxección de fragmentos ou partículas (procedentes das máquinas ou ferramentas).**

- Usar gafas ou pantalla cando se faga calquer traballo que poida xerar a proxección de fragmentos ou partículas, coma no lixado das parrillas na estación de captura, o lavado dos tanques con maquinaria a presión ou outras operacións.
- Cando se empreguen a amasadora e picadora para preparar a comida para os peixes seguir as instrucións de uso das máquinas, non burlar os sistemas de protección das mesmas, verificar periodicamente o funcionamento do sistema de parada de emerxencia e se por algún motivo se produxera un atasco, avería non

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

tratar de solucionalo coas máquinas en marcha.

**Atrapamentos por ou entre obxectos (debidos a volcos de máquinas, ... quedando aprisionado por elas).**

- Os engranaxes dos motores das comportas deberán ter sempre as proteccións postas, so se quitaran en caso de arranxos e mantemento e se volverán a colocar unha vez rematadas estas operacións.

**Exposición a ambientes fríos, hipotermia.**

- Adecuación das roupas, vadeadores, do calzado e ou outros efectos pessoais que leve o traballador, especialmente cando se fagan tarefas nas que se esté en contacto coa auga.
- Empregar botas impermeables con protección térmica ou paredes acolchadas.
- Intercalar tempos de descanso suficientes.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se recomendan no apartado de “Condicións ambientais” no que se refire a exposición ao frío e humidade.



**Inhalación ou ingestión de sustancias nocivas (gases, productos fitosanitarios, anestésicos, desinfectantes, ...) e contactos con sustancias cáusticas ou corrosivas (productos fitosanitarios, desinfectantes, ...).**

- Seguir as medidas preventivas que se recomendan no apartado de “Aplicación de Productos Fitosanitarios, ...”.

**Exposicións a axentes biolóxicos (zoonoses, ...).**

- Desinfectar as instalacións onde se traballe cos peixes.
- Evitar o contacto con tecidos e líquidos orgánicos dos peixes.
- Recoméndase empregar luvas desbotables en todas as operacións que se manipulen os peixes.
- Lavar as máns con auga e xabón despois de manipularlos e sempre antes de comer.
- É preciso lavar as feridas con auga e xabón o antes posible.
- Estar vacunados contra enfermidades comúns no lugar de residencia e de traballo.
- Dispoñer dun botiquín de primeiros auxilios e coñecer as técnicas básicas de primeiros auxilios.

**RECOLLIDA DE MOSTRAS EN VERQUIDOS**

**Caídas dende alturas (rocas, ó auga, escalas ...).**

- Cando se tomen mostras en verquidos ter coidado de apoiar ben os pés nun sitio seguro e localizar arredor algunha cousa onde poder agarrarse se fose necesario.
- Camiñar despacio e pisar en lugares seguros cando o chan esté mollado ou sexa irregular, haia rochas, ... como nas beiras dos ríos, nas escalas, desembocaduras, desagües e instalacións das minicentraís.



**Inhalación ou ingestión de sustancias nocivas (pó, gases, fumes, productos**

***fitosanitarios, ...) e contactos con sustancias cáusticas ou corrosivas (productos fitosanitarios, herbicidas, desinfectantes, ...).***

- Empregar luvas impermeables e desbotables na recollida de mostras en verquidos e na recollida de cebos envenenados, procurando que non entren en contacto con ningunha parte do corpo.
- As luvas tamén protexan os antebrazos e se empregarán recipientes estancos.

**PESCA ELÉCTRICA**

***Caídas dende alturas (rocas, ó auga, na auga, nas escalas ...) e esvaróns, caídas, tropezos, caídas, ...***

- Cando se esté a facer pesca eléctrica tomar as precaucións necesarias para evitar caer no río, intentar apoiar os pés en firme no fondo do río sobre sitios seguros e comprobar cun pau o fondo se non se ve co obxecto de detectar zonas de rochas e pozas.
- Coordinación das persoas que recollen os peixes coa que manexa a lanza co obxecto de evitar as caídas no río debidos a tropezos, calambrazos, ...
- Empregar chaleco salvavidas, luvas e vadeador aislantes todas as persoas que se introduzan no río par facer a pesca eléctrica.



***Contactos eléctricos (tódolos accidentes causados pola electricidade).***

- Seguir as instrucións do manual en relación có mantemento e a desconexión da máquina.
- Evitar os arranxos caseiros no caso de conexións ou empalmes eléctricos.
- Desconectar sempre a ferramenta tan pronto como se deixe de utilizar ou cando se limpe.
- Revisar o correcto estado dos cables e clavixas dos aparatos eléctricos antes da súa utilización.
- Debe evitarse realizar reparacións provisionais. Os cables deben revisarse periódicamente e substituír os que se atopen en mal estado, deben estar en perfecto estado de impermeabilización e illamento e unhas boas fixacións.
- Empregaránse as máquinas cumprindo as medidas preventivas recomendadas no manual de instrucións.
- Todas as persoas que manexen o equipo de pesca eléctrica deberán ter formación sobre o su manexo, experiencia e coñecementos sobre reanimación cardiopulmonar.
- Só se empregará o equipo de pesca eléctrica para as funcións para as que foi deseñado.
- Formación sobor das medidas preventivas a adoptar en caso de risco eléctrico.



### **COLOCACIÓN DE SINAIS DE CAZA E PESCA**

***Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, golpes con madeiras, pedras, ferros, ...).***

- Precaución na colocación e agarre das sinais de chapa xa que as esquinas e bordes son cortantes. Empregar luvas anticorte cando se empreguen sinais de chapa.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se sinalan no apartado de “*Manexo de ferramentas manuais*” e “*Manexo da maquinaria portátil en xeral*” no apartado de golpes por obxectos ou ferramentas.





## MANIPULACIÓN DE ANIMAIS

### CONTACTO CON ANIMAIS EN XERAL

***Causados por seres vivos (mordeduras de animais salvaxes ou domésticos, picaduras de insectos e reptís, ...).***

En xeral:

- Ter precaución ao coller obxectos que estean no chan; non meter as máns directamente debaixo deles.
- Ao facer un descanso no monte, escoller un lugar aberto, onde se poida advertir a presenza de seres vivos.
- Se se collen restos de maleza, ... , móvaos un pouco antes de meter as máns debaixo para agarralos.
- Ter posto o equipo de protección individual servirá para evitar as picaduras, ... polo que se informará a todo o persoal sobre a obriga de levalo posto.
- Dispoñeráse dun botiquín na zona de traballo e revisaráse o contido dos mesmos e comprobarase que conteña produtos non caducados para calmar os efectos que producen as picaduras de insectos, e outras inciden.
- Impartirase formación específica sobre como actuar en caso de picaduras ou mordeduras de insectos ou serpes.
- Información específica sobre o comportamento dos animais cós que poida haber un posible contacto, é fundamental entendelas costumes dos animais en relación aos seus comportamentos alimentarios e as fluctuacións ambientais ou as relacións sociais, coma o illamento do seu rebaño, o instinto das femias para alimentar e protexer as crías e a variable natureza territorial e os patróns alimentarios.
- No control do microchip nos cáns, aconséllase que os cans teñan posto o bozal, se esta medida non fose posible, empregaránse luvas de coiro que protexan a man e o antebrazo e que sexan resistentes ao corte.



Para evitar as picaduras de avespas e abellas:

- Non se achegar a panales de abellas nin a nidos de avespas; se accidentalmente o fai afástese lentamente.
- Na proximidade de colmeas ou enxambres permaneza a sombra.
- Se unha abella ou avésa se posa sobre algunha parte do seu corpo, non intente matala nin espantala; permaneza quieto ou faga movementos lentos ata que se afaste.
- Durante a época de calor, se bebe algún líquido azucarado comprobe que non hai avespas nin abellas no borde do vaso ou na superficie do recipiente.
- Procure non comer ao aire libre.
- Se deixa a roupa no chan, sacudaá antes de poñela, pois pode haber algunha avésa nos seus pliegues.
- Evite andar por campos de trébol ou calquer área con abundantes flores.
- Durante a época de actividade non empregue roupa de cores chamativos, nin perfumes, sprays para o cabelo cando saia ao campo.
- No caso de ataque ou aproximación dunha colonia, tírese ao chan e permaneza

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

inmóvil ata que estes se afasten.

- Non se achegue, colla ou manipule froitas ao aire libre.

Manexo dos animais por especies:

- Os *Mamíferos* aparte da forza que teñen, algúns tamén teñen colmillos que poden ser perigosos. Para collelos hai que empregar lazos e despois anestésialos. No caso dos cános, agarralos polo rabo para inmovilizalos, xa que desta maneira se controla a columna e os seus movementos.
- Os *Carnívoros* teñen o perigo na dentadura. Se non están feridos hai que abordalos con lazos e sedalos para tranquilizalos.
- Os *Rumiantes* teñen perigoso os cornos e a forza. Recoméndase empregar luvas de coiro para agarrar os cornos, sobre todo o do Corzo e ter coidado coas extremidades posteriores, convén pegarse a eles para que en caso de patada non collan moita forza. Hai que lacealos e tranquilizalos. No caso das vacas dan a patada en ángulo de 45° polo que hai que situarse xusto detrás dela, detrás do rabo ; e no caso dos cabalos dan a patada de forma lineal, sen torcela polo que hai que situarse sempre nos cuartos traseiros para evitar a patada e que mordan, xa que a esa posición non chegan coa cabeza.
- As *Aves Rapaces* teñen o perigo no pico e nas garras. Ao collelas, ir por detrás delas e o primeiro que hai que facer es bloquearlle as patas polo que se empregaran luvas de coiro folgadas que protexan a man e o antebrazo e para as que sexan diurnas poñerlle unha caperuza para tranquilizalas.
- Os *animais venenosos* hai que collelos mediante canapán, redes, ... empregando luvas de coiro e botas altas e transportalos en caixas seguras e estancas.
- As *Rás e Sapos* poden producir urticaria polo que se manipularan con luvas que poden ser de goma.
- As *Arañas e animais similares* non son perigosas as que hai aquí polo que se recomenda simplemente manipulalas con luvas.
- As *Aves* poden ser perigosas polo seu pico, as ás e patas. No caso dos Alcatraces para collelos poñer luvas de coiro e gafas xa que lle chaman a atención os ollos e dirixen os seus picotazos aos mesmos. No caso das Gaivotas, Araos e Alcas poñer luvas de coiro e agarrarlle primeiro a cabeza e pescozo coa man estirada e despois as ás. As Garzas son moi agresivas o sentirse atrapadas, hai que prestar atención ao pico e pescozo xa que o poden encoller e botar hacia atrás gañando maior impulso e picando con máis forza.

No contacto cos animais empregar medios que permitan collelos mellor sen correr risco de mordedura, picaduras, arañazos, ... para elo se empregaran utensilios como panos, toallas, caperuzas, redes, canapáns, mangas, lazos, bozales, .... e tranquilizantes.

**Exposicións a axentes biolóxicos (zoonoses, ...).**

Todos os traballos nos cales existe contacto con animais e /ou os seus produtos (sangue, ouriños, feces, secrecións nasais, ovos, ...) poden poñer en contacto ao traballador con axentes biolóxicos infecciosos.

As enfermidades que se transmiten entre os animais vertebrados e os seres humanos chámanse zoonoses. Os animais poden transmitir diferentes zoonoses, ás veces sen mostraren síntomas da enfermidade.

Os axentes biolóxicos patóxenos poden penetrar no noso organismo e producir infección atopando a súa porta de entrada por diferentes vías: por inhalación de material contaminado (respiratoria), atravesando a pel intacta, a través de cortes, rabuñaduras, rascaduras, ...(dérmica), pola adherencia das superficies mucosas oral e nasal ou por vía

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

dixestiva (oral/nasal), polas superficies mucosas dos ollos (ocular) ou a través de picadas, picaduras, cortes ou lesións na pel (parenteral).

- A maioría destas zoonoses e outros axentes infecciosos poden evitarse si se emprega o sentido común e se adoptan certas precaucións xerais como:
  - o Non beber ou tratar quimicamente a auga das fontes nas que non se sepa se a auga é potable.
  - o Si se comen alimentos crudos (moras, uvas, fresas silvestres, ...) deben lavarse antes a conciencia.
  - o Evitar as mordeduras e picaduras de insectos metendo os pantalóns dentro das botas, levar camisas de manga larga e empregar repelentes de insectos e mosquiteros si é necesario.
  - o Deben eliminarse as garrapatas o antes posible.
  - o Evitar o contacto con tecidos e líquidos orgánicos de animais.
  - o Recoméndase empregar luvas sempre e sobre todo si existen grietas e abrasiões nas máns.
  - o Lavar as máns con auga e xabón despois de manipular os animais e sempre antes de comer.
  - o É preciso lavar mordeduras e feridas con auga e xabón o antes posible, con tratamento médico de seguimento sobre todo si se sospeita a exposición a un animal infectado de rabia;
  - o Estar vacunados contra enfermidades comúns no lugar de residencia e de traballo.
- A dispoñibilidade dun botiquín de primeiros auxilios e un coñecemento básico das técnicas de primeiros auxilios poden supoñer a diferenza entre un incidente importante e outro sin trascendencia.



## MANIPULACIÓN DE ANIMALES EN GRANXAS

### **Caídas dende alturas (escaleiras, muros, medios de transporte, máquinas, ...).**

No caso das perdices:

- No arranxo das redes dos parques de cría ou outras tarefas que se fagan en altura, si se empregan escaleiras manuais, seguir as medidas preventivas:
  - o Non empregar a escaleira se non está en bó estado, rexeitando se non ofrece garantías de seguridade; os largueiros deben ser dunha soa peza sen empalmes, con todos os chanzos e que ningún esté frouxo, roto, ... e colocados a mesma distancia, a 20 cm. como mínimo e 30 cm. como máximo.
  - o Non empregar escaleiras de má de 5 m. das que non haia garantía da súa resistencia.
  - o Disporán dalgún dispositivo antiesvaradío no seu pé, como as zapatillas, que se escollerán en función do tipo de chan no que se van apoiar. Os pés da escaleira



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- deben colocarse nunha superficie sólida e ben nivelada, nunca sobre ladrillos, bidóns, caixas, ...
- o As escaleiras deben colocarse con unha inclinación correcta, a relación entre a lonxitude da escaleira e a separación non punto de apoio será de 4 a 1.
- o Subir e baixar da escaleira sempre de fronte a ela utilizando as dúas máns para agarrarse aos chanzos, non aos largueiros.
- o Se se teñen que levar ferramentas ou calquera outro obxecto deben empregarse bolsas ou outro recipiente de maneira que as máns queden libres.
- o Non subir nunca máis dunha persoa.
- o Para traballar con seguridade hai que se colocar no chanzo apropiado, de forma que a distancia do corpo ao punto de traballo sea suficiente e permita manter o equilibrio; non ocupar os últimos chanzos.
- o Desprazar a escaleira tantas veces coma sexa necesario, non se estirar sobre a escaleira para acadar puntos afastados.
- No arranxo das redes dos parques de cría ou outras tarefas que se fagan dende o altura, si se empreguen andamios, seguir as medidas preventivas:
  - o Garantir que a plataforma de traballo é dunha peza ou varias solidarias entre si de polo menos de 60 cm. de ancho.
  - o Dotar a estada de varandas en todo o contorno da plataforma de traballo.
  - o Colocar as cruces de San Andrés en ambos laterais da estada.
  - o Colocar catro fusos niveladores para as patas da estada, ademais para o seu uso en terreos brandos disporáanse dormentes de reparto de cargas baixo os fusos.
  - o Adquirir arneses anticaídas e sistemas de enganche homologados.
  - o Só se permite montar a estada utilizando todos os elementos dispoñibles (cruces, fusos, e varandas).
  - o Nivelar a estada antes de traballar sobre ela, así como fixar as plataformas de apoio para que non poidan sufrir desprazamentos accidentais. A estada terá colocadas en todo momento as varandas en rodapés.
- No caso dos traballos de mantemento que se fagan nas instalacións preto de desniveis e pendentes tomar as precaucións necesarias como non traballar cara abaixo nas pendentes ou de costas ao desnivel,
- Empregar calzado con sola antideslizante, ...

***Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...***

- Cando se estén facendo traballos de limpeza das naves adoptar as medidas necesarias para evitar os esvaróns así como empregar o calzado axeitado con sola antideslizante e e mantelo limpo de terra, pedriñas, restos de excrementos, grasas, ... que impidan o agarre ao chan. Tamén cando se fagan os traballos nos parques ao aire libre e os traballos de mantemento das instalacións.
- Ollo aos buratos que se poidan facer os animais no chan, precaución ao camiñar polos parques de cría.

***Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas (ventiladores, ...).***

- No caso das aparellos que se empreguen como é o caso dos ventiladores, non arranxalos nin facer operacións de mantemento con eles en marcha, paralos antes de facer calquer axuste.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se describen no apartado de “*Manexo de maquinaria portátil en xeral*” para os golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas.



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Na recollida dos animais e no traballo de limpeza das instalacións dos mesmos facer descansos frecuentes ou variar o tipo de faenas, así como reducir os pesos que se levantan axudándose dun compañeiro e evitando movementos bruscos e rápidos.</li> <li>– Empregar carretillas manuais para o transporte de sacos de penso, caixas, materiais diversos, ...</li> <li>– Seguir ademais as medidas preventivas que se describen non apartado de “<i>Condicións físicas e psíquicas</i>” para os sobreesforzos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b><i>Exposición a ambientes calurosos ou fríos.</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dispor de prendas de auga e gafas de protección para evitar as proxeccións cando se fagan tarefas de limpeza.</li> <li>– Seguir ademais as medidas preventivas que se describen non apartado de “<i>Condicións ambientais</i>” para a exposición a ambientes calurosos ou fríos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b><i>Inhalación ou ingestión de sustancias nocivas (pó, gases, fumes, productos fitosanitarios, ...).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– No caso de que o aire esté contaminado de axentes gaseosos como amoníaco da basura (excrementos aves, plumas, caspa, ácaros, micoorganismos, ...), ácido sulfúrico procedente do esterco, monóxido de carbono procedente das calefaccións de gas mal ventiladas e polvo orgánico, .... dispoñer de algún mecanismo coma un extractor que permita capturar os contaminantes alí onde se producen antes de que poidan pasar ao aire. En caso de que non sexa posible empregar mascarillas que cubran toda a cara con filtros combinados para estas sustancias ou levar un respirador purificador de aire a motor con mascarilla que cubra toda a cara e filtros de alto rendemento.</li> <li>– Nos locais cerrados dispoñer dun sistema de ventilación axeitado que sexa capaz de reducir os niveis de contaminación do aire e de limpeza frecuente para impedir que o pó se acumule.</li> <li>– Se por algún motivo hai que suministrarlle anestésicos aos animais facelo nun lugar ventilado e só manipularán estas sustancias persoas con formación sobre a materia. Tamén se recomenda dispor de protocolos de actuación para o uso destas sustancias así como para as situacións de emerxencia que poideran producir cos anestésicos.</li> </ul> |
| <b><i>Contactos eléctricos (tódolos accidentes causados pola electricidade).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Todos os equipos eléctricos que se empreguen deben ter sistemas de desconexión.</li> <li>– Seguir as medidas preventivas que se propoñen no apartado de “<i>Manexo da maquinaria portátil en xeral</i>” para contactos eléctricos.</li> <li>– O cercado do pastor será sometido a revisións periódicas, estará sinalizado e será visible en todo o perímetro que abarque.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><i>Explosións.</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>No caso das perdices:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Limpar con frecuencia o pó depositado nas superficies pero sendo conscientes de que pode haber a posibilidade aínda que remota de que si se dispersan concentracións elevadas de pó acumulado en un medio cerrado e se encenden poden explotar.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><i>Causados por seres vivos (mordeduras de animais salvaxes, picaduras de insectos e reptís, ...).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Información específica sobre o comportamento dos animais cós que poida haber un</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

posible contacto, é fundamental entendelas costumes dos animais en relación aos seus comportamentos alimentarios e as fluctuacións ambientais ou as relacións sociais e os patróns alimentarios.

- En todas as tarefas que se fagan que impliquen o contacto cos animais usaránse luvas desbotables e batas.

***Exposicións a axentes biolóxicos (zoonoses, ...).***

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

**Na manipulación dos animais:**

- Para a prevención de zoonoses hai que:
  - o Erradicar as enfermidades que teñan os animais e vacinalos.
  - o Vacinación das persoas que estén en contacto cos animais.
  - o Hixiene axeitada das zonas de traballo, lugares onde están os animais.
  - o Preparación de técnicas axeitadas de preparación e manipulación do seu alimento (mezclas da comida con medicamentos).
  - o Emprego do equipo de protección individual axeitado.
  - o Emprego prudente dos antibióticos para reducir o crecemento de cepas resistentes.
- No caso da prevención de enfermidades respiratorias:
  - o Nos locais cerrados dispoñer de algún mecanismo que permita capturar os contaminantes alí onde se producen antes de que poidan pasar ao aire. En caso de que non sexa posible empregar mascarillas que cubran toda a cara ou mascarillas de media cara de alta protección tipo FFP2 e gafas de protección que protexan da entrada do pó nos ollos e das lesións oculares e enfermidades oculares.
  - o Nos locais cerrados dispoñer dun sistema de ventilación axeitado que sexa capaz de reducir os niveis de contaminación do aire e de limpeza frecuente para impedir que o pó se acumule.
- No caso da prevención dos problemas cutáneos:
  - o No caso das dermatite inducidas por insectos soen deberse a mordeduras ou picaduras, polo que se poden previr ou reducir levando roupa de cores claros e sen debuxos de flores e evitando aplicarse na pel sustancias olorosas.
  - o A dermatite producida polo contacto cos fertilizantes, plantas, produtos fitosanitarios, aditivos dos alimentos coma os antibióticos, ... se pode previr ou reducir mediante o emprego de roupas protectoras, luvas e unha hixiene persoal axeitada; calquera lesión producida polos animais por moi pequena que sexa debe ser tratada de inmediato para evitar as infeccións.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se describen non apartado de *“Recollida de animais feridos ou mortos”* e *“Contacto con animais en xeral”*.



**Na eliminación dos excrementos e animais mortos:**

- Os excrementos poden conter pequenos microorganismos de enfermidades que poden ser transmitidas ao home polo que se empregarán luvas desbotables e mascarillas de un só uso para a súa recollida e manipulación.
- Se se almacenan os excrementos en depósitos confinados, teñen que estar ventilados se teñen osíxeno insuficiente ou contén niveis tóxicos de gases e vapores; poder entrar con tranquilidade hai que levar posta unha mascarilla ademais debe haber unha persoa de vixilancia que manteña o contacto visual ou conversación co traballador que este no interior do depósito.
- Botar os animais que morran en depósitos especiais, empregando para elo luvas desbotables.



si  
para

***Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza***

Este apartado está adicado ás perdices e coellos criados en cautividade, aínda que as medidas que se propoñen se poden extender a outro tipo de animais criados da mesma forma.



## **RECOLLIDA DE ANIMAIS FERIDOS, ENFERMOS OU MORTOS**

### ***Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.***

- Cando se recollan animais feridos ou mortos nas estradas, tomar tódalas precaucións necesarias para facerse ver polos vehículos que transiten pola zona. Empregar chaleco reflectante.

### ***Exposicións a axentes biolóxicos (zoonoses, ...).***

Nos traballos ó aire libre pode haber perigo de contacto con virus, bacterias, parásitos que poden causar algún tipo de dano para a saúde polo que, como non se sabe con o que nos podemos contaxiar, débese adopta-lo principio de precaución e comportarse coma se poideseamos estar infectados:

- Débese evitar no posible a utilización de útis/ferramentas que poidan causar cortes, abrasións ou picaduras.
- Cubrir calquera ferida ou rabuñadura con apósitos impermeables.
- De ocorrer calquera corte, rabuñadura, mordedura ... lavar inmediatamente con xabón e auga corrente ou cunha solución desinfectante e aplicar un apósito impermeable.
- Utilizar luvas desbotables de vinilo ou nitrilo ou ben de caucho deseinfectables, en determinadas situacións, en función do tipo de animal pode ser necesaria a utilización de luvas anticorte. Non tocar a cara, boca e nariz coas luvas postas.
- De se contaminar a cara ou outras áreas expostas, lavalas con auga e xabón ou utilizar a solución desinfectante.
- No caso de que se produza calquera proxección ós ollos lavalos utilizando un frasco lavaollos que se levará no botiquín do vehículo de transporte. As persoas que leven lentes de contacto deberán quitálas e lavar de novo os ollos; en operacións de risco é preferible non usalas.
- Botar as luvas nunha bolsa de plástico forte e pechala.
- Lavar máns, uñas e antebrazos despois de calquera manexo de animais e sempre antes de comer, beber, fumar, usar o teléfono, tomar medicación, poñer lentes de contacto, aplicarse maquillaxe ... material desbotable utilizado introducido nas bolsas deberase tratar como residuo biocontaminante.
- Non suxeitar cos dentes calquer elemento que estivera en contacto previo cos animais.
- Toda a roupa que esté en contacto con animais débese levar nunha bolsa e lavalas aparte.
- Os cadáveres e restos dos animais deberánse botar aparte en bolsas ou recipientes herméticos.



Estas son medidas preventivas xerais que se deben adoptar sempre para previr o contaxio de enfermidades polos animais. A continuación faise unha reseña das enfermidades que se poden coller así como quenes as transmiten e as medidas preventivas específicas.

- A *Rabia* é unha enfermidade que pode contraerse de animais salvaxes coma cans e gatos abandonados, muerciélagos, lobos, ganado vacún, cabalos, .... Este virus transmítese coa saliva polo que todas as mordeduras deben lavarse a conciencia con auga e xabón, recibir asistencia médica e intentar obter a cabeza do animal para

facen probas.

- A *Tularemia* ou *Febre dos Coellos* é unha enfermidade bacteriana que se pode transmitir de forma indirecta a través das garrapatas, moscas picadoras, fontes contaminadas ou directa por mordeduras dos animais infectados. Recoméndase non beber de fontes das que non se sepa se a auga é potable e en caso de ter un contacto con estes animais manter os brazos e as mans limpas e desinfectadas e empregar luvas de goma. Esta enfermidade non existe en España na actualidade.
- A *Tuberculosis* e a *Brucelosis* poden ser transmitidas polos ruminantes. Empregar mascarilla e luvas.
- A *Salmonelosis* pode ser transmitida ao home polas aves ó tocar heces ou superficies contaminadas. Recoméndase empregar luvas desbotables.
- A *Leptospirosis* pode ser transmitida polos roedores, animais domésticos e salvaxes. Recoméndase non tocar a auga, terra húmida, vexetación contaminada así como a orina e os tecidos dos animais infectados e empregar roupa de protección persoal, luvas e botas altas.
- A *Toxoplasmosis* pode ser transmitida polos felinos a través das feces. Recoméndase lavar as mans despois de manipular os animais, a terra e todo o que esté en contacto con eles empregar luvas.
- A *Gripe Aviar* pode ser transmitida polas aves silvestres, principalmente as acuáticas e migratorias a través das feces e secrecións respiratorias. Recoméndase adoptar prácticas de traballo axeitadas e medidas hixiénicas correctas expostas anteriormente, así como empregar o equipo de protección individual formado por roupa protectora impermeable desbotable, calzas impermeables desbotables, luvas de nitrilo ou vinilo desbotables, protector respiratorio tipo FFP2 e gafas protectoras.
- A *Tiña* é unha enfermidade micótica que se transmite ó home a través dos cans, polo que si se sospeita de que un cán que se vai coller poidera ter tiña empregar luvas desbotables e ter tapadas todas as zonas do corpo que poideran entrar en contacto co animal.
- O *Tétanos* é unha enfermidade que afecta tanto a animais coma aos seres humanos, as bacterias que o causan son moi comúns nos chás e nos aparatos dixestivos de moitos animais. As feridas sobre todo as profundas son as que teñen máis posibilidades de infectarse, a prevención consiste no cuido apropiado da ferida e a vacinación sistemática.
- A *Sarna* é unha enfermidade transmitida por parásitos, débese evitar o contacto coa roupa polo que se empregará en caso de ter que manexar un animal enfermo un mono ou similar que sexa impermeable e desbotable.
- As *Tenias* son un parásito que se transmite ao home por vía oral, polo que se recomenda non comer durante o traballo.
- As *Garrapatas* poden transmitir varias enfermidades como a *Piroplasmosis* e a *Enfermidade de Lynne*. Para evitalas recoméndase non levar ningunha parte do corpo ao descuberto, fumigar a roupa de traballo e levala e lavala aparte. No caso de collelas débense cubrir con aceite ou graxa para que morran e esperar a que se solten.

En caso de calquera accidente/incidente, (en especial cortes, picadas ou proxeccións ós ollos) se deberá informar ó delegado de prevención ou ó titular do centro de traballo para que xestionen as comunicacións de axuda médica. Se nos días posteriores se sofre calquera alteración da saúde se deberá comunicar ó médico o accidente/incidente ocorrido.

**Causados por seres vivos (mordeduras de animais salvaxes, picaduras de insectos e reptís, ...).**

- Información específica sobre o comportamento dos animais cós que poida haber un posible contacto, saber as costumes, relacións sociais, comportamentos e reaccións ante o home.
- Dispoñer dun botiquín de primeiros auxilios e un coñecemento básico das técnicas de primeiros auxilios.
- Empregar redes ou outro aparello de captura, así como gaiolas ou caixas para o seu traslado.

**RECOLLIDA DE ANIMAIS E CEBOS ENVENENADOS**

**Exposicións a axentes biolóxicos (zoonoses, ...).**

- Para coller animais, manipúlalos ou estar en contacto con eles hai que empregan roupa que tape as extremidades así como luvas de coiro resistente ao corte e a perforación se hai risco de mordedura ou de nitrilo ou vinilo en caso contrario e botas altas.
- Na manipulación de animais petroleados hai que empregar os equipos de protección individual recomendados (botas altas de goma impermeables, mono impermeable, luvas largas de goma, mascarilla que protexa a nariz e boca, gafas ou máscara facial e sombreiro impermeable). No caso de manchar algunha parte do corpo con petróleo pódese quitar con vaselina líquida. É importante seguir estas recomendacións xa que o petróleo se trata dun produto irritante.

**Causados por seres vivos (mordeduras de animais salvaxes, ...).**

- No manexo dos animais envenenados como estes non teñen ningún sín toma aparente hai que ser precavidos e collelos con axuda dun lazo, canapán, redes e sempre empregando luvas de coiro resistentes á perforación e ao corte e botas altas.

**Contactos con sustancias cáusticas ou corrosivas (venenos, ...).**

- Coma os cebos poden conter venenos de moi diversa indole e non se pode saber nese momento o que son, hai que adoptar o principio de precaución e collelos con luvas de nitrilo ou vinilo desbotables e gardalos en recipientes herméticos

**COIDADO DE ANIMAIS EN CAUTIVIDADE**

**Exposicións a axentes biolóxicos (zoonoses, ...).**

- Usar protección respiratoria axeitada cando a exposición ó pó sea inevitable.
- Establecer programas de sanidade, vacinación e inoculación. Vacunar os animais e poñer en cuarentena aos animais enfermos.
- Poñer luvas de goma cando se manipulen a todos os animais.
- A mellor medida para evitar o contaxio de enfermidades transmitidas pola saliva ou excrementos dos animais é lavarse frecuentemente as máns.
- Para evitar as enfermidades transmitidas por respirar os póis contaminados, empregaránse mascarilla e gafas de protección.
- Seguir ademais as medidas preventivas establecidas no apartado de “Contacto con animais en xeral”.

**Causados por seres vivos (mordeduras de animais salvaxes, picaduras de insectos e reptís, ...).**

Na manipulación:

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Cando se traballe con animais preveer unha saída de escape.
- Si se manipulan os animais ter forza e experiencia suficientes, e preciso coñecer aos animais e ter paciencia cando se traballa con eles.
- Evitar traballar con animais cando se esté cansado.
- Ter coidado ao aproximarse aos animais para non asustalos. Achegarse a eles en diagonal frontal para non sorprendelos e non se sintan ameazados. Os traballadores deben desprazarse con movementos lentos e pausados, evitando os gritos.
- Camiñar detrás dos animais, nunca diante deles.
- Suxeitar axeitadamente os animais nas tarefas de vacinación, curación, ...
- Establecer unha rutina no manexo dos animais.
- Non picar nunca a un animal arrinconado.
- Tocar os animais con delicadeza e non empuxar o chocar contra eles.
- Respetar aos animais, o seu tamaño e voluminosidade os fan potencialmente perigosos.
- Proporcionar lugares especiais para animais machos.
- Ser cauteloso ao traballar preto de animais machos, son agresivos por natureza.
- Ter un coidado especial cerca dos recién nacidos porque os animais teñen fortes instintos maternos.
- Ser precavido preto de animais asustados.
- O comportamento do animal é impredecible, polo que os traballadores deben permanecer constantemente en alerta cando os manexan. Os traballadores deben buscar indicios de agresividade e temor; estea varían co tipo de animal, pero poden incluír pelos de punta, orellas cara atrás, movementos da cola ou mostrar os dentes. Se é posible, o traballador debe evitar manexar o animal ata que este se calme.
- Ter precaución especial ao manexar animais que estén enfermos, lesionados ou que teñan unha cría recente. Se é necesario capturalos, facelo con axuda de dispositivos para a captura e de outros traballadores.
- Os traballadores deben ter moito coidado ao aplicar inyeccións ou manexar obxectos filosos arredor dos animais, xa que un movemento súbito pode provocar un pinchazo.
- Ao capturar ou manexar un animal atado, os traballadores deben practicar unha boa ergonomía mantendo recta as costas. Se o animal comenza a sacudirse con demasiada violencia, para poder controlalo con seguridade, o traballador debe soltar se é seguro facelo. Sempre ter unha ruta de escape aberta ao traballar con animais.
- Empregar no manexo dos animais zapatos de seguridade con sola antiesvaradía, roupa forte e luvas.
- Evitar a excitación dos animais, logo dun manexo brusco poden pasar ata 30 minutos antes de que un animal se calme e se normalice o seu ritmo cardíaco.
- Os animais poden ser agresivos cando están aislados dos demais da súa especie, se ocorre isto procurárase poñelo en compañía doutro.
- Nalgúns casos podense empregar para mover aos animais periódicos, correas planas, plásticos enrollados, ...
- Ter presente a zona de fuga dun animal, xa que é a súa zona de seguridade; os traballadores deben manterse no límite desa zona, se un animal dá a volta e se enfrente a persoa, significa que a persoa está na súa zona de fuga. Ter en conta





**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

tamén que os animais de temperamento moi inestable teñen a súa zona de fuga máis ampla e os máis sociablea a teñen máis estreita, o mesmo pasa se o animal está excitado ou non. Especial atención nos vacúns e equinos.

- Non empregar a forza para facer mover ao animal; para que se desprace hacia diante, situarse por detrás a altura dos cuartos dianteiros e para que se mova hacia atrás, situarse en fronte del.

Na contención e aloxamento:

- Asegurarse de que todos os recintos, portalóns e pasadizos e vaías están en boas condicións e son suficientemente fortes para conter ao animal.

**Ademais das medidas preventivas que figuran a continuación seguir as indicacións que aparecen nas fichas de información de riscos laborais: “*Riscos por exposición a axentes biolóxicos en traballadores de recollida de animais salvaxes*”, “*Plan de Vixilancia da Influenza Aviar en Aves Silvestres en Galicia. Traballos de Recollida de Aves Mortas*” e “*Riscos por exposición a axentes biolóxicos na recollida e transporte de aves enfermas e feridas. Protocolo de actuación*”.**

## PRODUCTOS FITOSANITARIOS

### APLICACIÓN DE PRODUCTOS FITOSANITARIOS, ...

**Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (pó, gases, fumes, produtos fitosanitarios, anestésicos, ...) e contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (produtos fitosanitarios, herbicidas, desinfectantes, ...).**

Normas xerais:

- Para o emprego de produtos fitosanitarios compre ter o carné de Aplicador /Manipulador de Produtos Fitosanitarios. Só utilizarán os produtos fitosanitarios os traballadores cualificados e autorizados para elo. Ningunha persoa pode realizar traballos de tratamento con plaguicidas si non dispón da formación obrigada pola lei ou si non ten suficiente información sobre este tipo de traballos: riscos que implica a aplicación, a forma de facer a tarefa, equipos de protección e de primeiros auxilios para casos de emerxencia.
- Dispoñer das Fichas de Datos de Seguridade dos produtos fitosanitarios utilizados.
- Seguir as indicacións das Fichas de Datos de Seguridade (nome e cantidade de cada sustancia activa, usos autorizados, condicións nas que o produto pode ser empregado, modo de emprego e dosificación para cada un dos usos autorizados, prazo de seguridade para cada uso autorizado, pictograma, frases de risco, consellos de prudencia, información para os casos de intoxicación, instrucións para a eliminación do envase, ..) á hora da preparación e aplicación dos produtos fitosanitarios.
- Sempre se empregarán os equipos de protección persoal recomendados (botas altas de goma impermeables, mono impermeable, luvas largas de goma, mascarilla que protexa o nariz e a boca, gafas ou máscara facial, sombreiro impermeable).
- En ningún caso aplicar todos estes produtos usando sandalias, pantalóns cortos ou camisas de manga corta, nin tampouco se empregarán panos que cubran o nariz e a boca, como unha suposta medida preventiva para evitar a inhalación do produto; esta práctica suporá unha fonte adicional de entrada por vía oral debido a que non evita a inhalación do produto e favorece o contacto bucal durante a operación.
- Formación e información sobor o correcto uso e mantemento dos equipos de protección individual.
- As boquillas dos pulverizadores se limparán sempre empregando luvas e nunca se acercarán á boca ou a pel para desatascalas cando se obstrúan, xa que existe risco de intoxicación por contacto coa boca, para desatascalas empregar ur arame ou un fío de cobre.
- Cando se realicen tratamentos fitosanitarios con tractores que non dispoñan de cabina ou nos que ésta non sexa suficientemente hermética, o tractorista deberá levar posto o equipo de protección individual axeitado ós produtos empregados no tratamento.
- Ter preto da zona de traballo auga abundante que permita lavarse en caso de



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

contacto coa pel, lavar a zona afectada durante máis de 10 minutos.

- Almacenar os plaguicidas en locais que queden protexidos da choiva e do sol; os locais seran seguros e se deberán poder pechar con chave, na porta colocárase un cartel que avise sobre os riscos dos produtos almacenados. Todos estes produtos son sustancias perigosas polo que deben estar separados de alimentos e pensos e fóra do alcance de persoas que descoñezan o seu manexo.
- Agrupar as sustancias almacenadas por categorías de perigo (tóxicos, corrosivos, inflamables, ...). Nunca poñer os produtos tóxicos xunto aos corrosivos.
- As sustancias inflamables (gasolina, gasóleo, outros ...) han de gardarse nun armario que poida cerrarse con chave; igualmente hai que controlar o bó estado dos envases incluíndo a etiqueta para evitar as fugas e os derrames.
- Conservar os plaguicidas no envase orixinal de compra, deste modo se pode saber que produto conteñen.
- Nunca se deben trasvasar os plaguicidas a recipientes domésticos, isto pode dar lugar a que se confundan os produtos perigosos con outros de uso común ou con alimentos ou bebidas para persoas ou animais; se fose necesario trasvasar os produtos por causas de derrames ou roturas dos envases orixinais, hai que especificar o nome do produto e os seus efectos nocivos no novo recipiente.
- Os traballadores han de estar sometidos a vixilancia médica; os produtos fitosanitarios ademais de producir intoxicacións agudas, poden provocar trastornos i enfermidades que se manifestan a longo prazo.

**Antes dos tramentos:**

- Escoller o produto plaguicida axeitado, procurando empregar o menos tóxico dentro dos posibles para o fin proposto. Coidar o transporte e o almacenamento.
- Empregar técnicas de loita integrada cando sexa posible.
- Seguir sempre as instrucións da etiqueta, respetando as dosis recomendadas, recordar que a máis concentración é máis risco, non maior eficacia. Non empregar produtos sin etiqueta ou si a teñen sin antes leer a mesma.
- Facer as mezclas ao aire libre ou nunha zona ben ventilada e sempre empregando os equipos de protección individual obrigatorios que se indiquen na etiqueta de cada produto. Nunca se usarán as máns para remover as mezclas, aínda que se teñan as luvas postas; igualmente os embudos, filtros, paletas,... so se usarán para esas tarefas
- Vixiar especialmente as operacións de preparación do produto evitando o derrame de produtos líquidos ou a inhalación das formulacións en pó. Non fumar, comer nin beber durante este proceso.
- Revisar os equipos de aplicación en canto a fugas, calibralo con auga e asegurarse de que se encontra en condicións axeitadas de traballo.



**Durante as aplicacións:**

- Levar sempre o equipo de protección axeitado.
- Efectuar a rotación dos traballadores que fan os tratamentos para que a exposición sea menor e intermitente.

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Non comer, beber ou fumar durante o traballo. Non tomar bebidas alcohólicas. Evitar a contaminación da comida ou bebida que logo se vaia a consumir.
- Lavarse as máns antes de calquer actividade non laboral e non quedarse na zona de tratamento durante os descansos.
- Evitar os tratamentos con altas temperaturas, vento e choiva.
- Iniciar a aplicación no extremo da parcela na que sople o vento e avanzar en contra de éste para evitar a exposición do produto.
- Evitar a presenza de persoas non directamente implicadas no traballo na zona.
- No caso de que se empregue un pulverizador de mochila, intercalar unha tela impermeable entre a espalda e o depósito.

**Despois das aplicacións:**

- Hixiene persoal axeitada, lavarse con abundante auga e xabón. Lavado da roupa de traballo separada do resto e gardala nun lugar ben ventilado
- Non permanecer nin entrar no lugar tratado ata 24 – 48 horas despois do tratamento (aplicación en locais) a no ser que na etiqueta figure un prazo superior.
- Sinalizar o sitio tratado con carteis de “Aviso de perigo” para evitar accidentes, impedir que os animais accedan a estas zonas.
- Manter o produto plaguicida no envase orixinal e almacenalo en lugar fresco, ventilado e fora do alcance de outras persoas. Non usar os envases vacíos para outros usos.
- Respetar os prazos de seguridade e evitar a contaminación de augas de bebida.
- Non permanecer en zonas onde estén a facer tratamentos con produtos fitosanitarios. En caso necesario, ter postos os equipos de protección individual necesarios.
- Non transitar por zonas onde se estivera aplicando recentemente produtos fitosanitarios; en caso necesario, evitar o contacto de calquera parte do corpo coa vexetación tratada, levar postos os equipos de protección individual necesarios (traxe, luvas, botas, gafas, e mascarilla, gorro).
- Evitar que os produtos sobrantes dos caldos dos produtos contaminen as augas; non lavar os recipientes ou aparatos en fontes, ríos, ..
- Eliminar correctamente os envases de sustancias químicas seguindo as instrucións da etiqueta.
- Os envases dos plaguicidas que queden vacíos deben devolverse ao suministrador, si é posible; a lei lle obriga a facerse cargo da xestión dos residuos derivados dos seus produtos. Os envases que non se poidan devolver serán considerados residuos, para a súa eliminación deberá seguirse todo canto a lei dispón ao efecto e que queda establecido nas norma da Comunidade Autónoma. Ter en conta que un envase baleiro dun plaguicida é un residuo perigoso polo que está prohibido abandonalo ou eliminalo de forma incontrolada (queimalo, enterralo, ..).





## INCENDIOS FORESTALES

Este apartado está adicado aos Axentes Forestais que participan na extinción de incendios forestais durante a época de maior perigo.

### EXTINCIÓN DE INCENDIOS

#### **Caídas dende alturas (rocas, árbores, muros, medios de transporte, máquinas, ocos no chan, ...).**

- Poñer atención nos ocos formados da combustión de tocos e raíces.
- Pasar coidado entre rochas e pedras.
- Levar casco de protección posto.
- Pisar sobre chan seguro cando se poida e non correr ladeira abaixo.
- Se se acceden as torres de vixiáncia, ascender e descender polas escaleiras agarrándose aos barroteiros ou pasamáns e tendo especial coidado cos esvaramentos se o tempo é húmido.



#### **Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...**

- Se é posible transitar por zonas despexadas mirando ben por onde se pisa.
- Os lugares onde caen os retardantes normalmente quedan esvaradíos polo que se debe ter coidado ao camiñar por eles.
- Prestar atención aos compañeiros e as ferramentas cando se transite pola liña de defensa construída; non fuxir ladeira arriba cando o lume suba por ésta, tentar pasar cara aos flancos.

#### **Caídas de obxectos por desplome (desprendimientos de masas de terra, rocas, aludes, muros, ...).**

- Ó camiñar por terreos queimados, ao pasar xunto a unha árbore queimada ou debilitada polo lume, facelo pola parte de riba e con atención.
- Se hai risco de que roden rochas ou troncos, débese poñer un vixía que avise. Se este dá a alarma, non hai que moverse ata ver de onde ven o perigo e, despois, fuxir rapidamente e protexerse detrás dunha árbore grande ou calquera outra protección segura. Se non hai, poñerse nun lugar despexado e con visibilidade para poder apartarse millor.
- Cando os medios aéreos descarguen a auga, retirarse ata que remate a descarga. Se é imposible retirarse hai que deitarse de buzos no chan co casco posto, dirixindo a cabeza cara o avión e detrás dun tronco ou unha rocha se os hai, agarrándose a algo para evitar ser arrastrado pola auga. Tamén poñer a un lado, ladeira abaixo as ferramentas. Non correr, a menos que non se poida escapar.
- En traballos que se desenvolvan en terreos con fortes pendentes ou pedregosos deberase prestar maior atención as derrubas ou desprendementos que se produzan nas zonas superiores á área de traballo.



#### **Caída de obxectos desprendidos (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o**

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>traballador sempre que non as esté a manipular).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Non achegarse o persoal que esté a traballar ata que sexa visto e suspenda o traballo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                    |
| <b>Pisadas sobre obxectos cortantes ou punzantes.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– O camiñar por terreos queimados débese observar que non haxa cañotos queimados no chan que poidan penetrar na sola da bota.</li> <li>– Cando non se estén a usar as ferramentas se gardarán no seu sitio.</li> <li>– Evitar andar sobre as polas e as rochas sempre que sexa posible.</li> <li>– Recoméndase empregar botas de seguranza con sola resistente a perforación.</li> </ul>                                                                                                                                                                      |                                                                                    |
| <b>Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, golpes con madeiras, pedras, ferros, ...).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Para chamar a atención do persoal que esté a traballar, achegarse sempre pola parte frontal, non aproximarse ata que o vexa e interrompa a tarefa.</li> <li>– Si se empregan ferramentas, cando se esté parado soltar a ferramenta, apártea e póñaa en sitio ben visible.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <b>Proxección de fragmentos e partículas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cando se usen os extintores de explosión, os combatentes deben retirarse algúns metros cara atrás para evitar que algún fragmento deles os alcance ao estourar.</li> <li>– Se se empregan ferramentas manuais, en superficies pedregosas se impulsarán con suavidade para que non salten partículas. Empregar pantalla facial.</li> <li>– Se se sube ao helicóptero ou se se está na zona de operacións do mesmo, empregar gafas e casco de protección.</li> </ul>                                                                                          |                                                                                    |
| <b>Atrapamentos por ou entre obxectos (ferramentas, máquinas, medios transporte, ....).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se se empregan ferramentas comprobar o seu estado ou funcionamento antes de comenzar a tarefa que se vai facer.</li> <li>– Non empregar roupa folgada cando se empreguen ferramentas na que haia perigo de atrapamento entre as partes móbiles da máquina (motoserra, ...).</li> <li>– Non se deben colocar persoas e máquinas directamente uns por riba de outros en pendentes fortes senon espaciadas.</li> <li>– Non se colocar diante ou detrás dun tractor que estea a traballar e tampouco se sentar ou deitar para descansar debaixo del.</li> </ul> |                                                                                    |
| <b>Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter un ritmo de traballo constante adaptado ás condicións individuais, para ter controlada a situación en todo momento.</li> <li>– Non traballar por riba da altura dos ombreiros.</li> <li>– Non coller peso por riba das posibilidades de cada ún.</li> <li>– Formación sobre como manexar as ferramentas e sobre as posturas de seguranza das costas.</li> <li>– Realizar un recoñecemento médico previo para verifivar que a capacidade de traballo físico é axeitada á tarefa que se realiza.</li> </ul>                                            |                                                                                    |
| <b>Exposición a ambientes calurosos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Durante o arrefriamento e sufocación do lume deberase ter correctamente colocado todo o equipamento de protección.
- Recoméndase o uso de roupa de algodón por debaixo do traxe ignífugo.



**Contactos térmicos (queimaduras, contacto con partes quentes das máquinas, ...).**

- Cando se traballe na extinción e sobre todo cando se permaneza na liña de lume ter posto o equipamento de protección individual recomendado (traxe ignífugo, cubrecalugas ignífugo, luvas, botas, casco, mascarilla e gafas de protección).
- Se se traballa con máquinas, deixalas enfriar antes de facer calquera operación de mantemento, axuste, ...

**Inhalación ou inxestión de sustancias nocivas (pó, gases, fumes, retardantes, ...).**

- Non se introduza nas zonas onde se observe unha gran cantidade de fume.
- Preste especial atención nos traballos nos fondos das valgadas cando haxa inestabilidade atmosférica.
- Ter presente que cando o vento ven de cara o fume vira enriba de nós.
- En caso de non poder respirar, retírese e procure un sitio aberto; teña presente que detrás das crestas haberá acumulación de fume polo efecto remuíño do vento.
- Recoméndase poñer unha máscara respiratoria e cambiaráselle o filtro cando se empece a notar o cheiro ao fume ou impida a respiración. Se o filtro está en malas condicións, desbotarase e cambiarase por outro.
- O equipamento de protección se colocará antes de chegar ao lume.



**Contactos con sustancias cáusticas ou corrosivas (pó, gases, fumes, retardantes, ...).**

Cando se empreguen os retardantes:

- Ao mesturar os retardantes que se presentan en forma de pó seco, débense usar máscaras.
- Se a mestura salta para os ollos, débense lavar con auga inmediatamente.
- Se a roupa se empapa coa mestura, débese quitar o antes posible, enxaugándoa con auga.
- Os retardantes amónicos desprenden coa calor gases irritantes para o aparello respiratorio. Debe evitarse a súa inhalación prolongada.
- Nunca se deben inxerir nin o pó nin a mestura.
- Os lugares onde caen os retardantes normalmente quedan esvaradíos, polo que se debe ter coidado ao camiñar por eles.
- Debe evitarse que caian en depósitos ou traídas de auga potable.

**Lumes.**

No emprego de contralumes:

- O contralume só debe ser ordeado por quen dirixa a extinción.
- Antes de dar o contralume hai que asegurarse de que ninguén quedou entre a beira do incendio e a liña de defensa. Con este fin é convinte contar o personal de cando

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

en vez durante a extinción.

- Se se usan fachos de goteo, debe levarse ben pechado o depósito.
- Cando se empregue un soplete de gas para iniciar a fogueira retíralo rápido e non deixalo na proximidade desta. Vixiar que o soplete non teña escapes de gas.
- Estar moi atento as proxeccións de pequenas partículas incandescentes que poidan provocar un corrimento do lume.
- Arar con anterioridade a superficie da queima e manter cortalumes perimetrales e transversales.
- Non realizar contralumes en días con moito vento.
- Vixiar a zona queimada o remate da queima para evitar que o lume se avive e volva a prender.
- Dispor na zona de traballo de auga en cantidade suficiente. Ter sempre preparado un plan de evacuación.
- No incendio, os vehículos débense situar apartados da dirección do avance do lume; os vehículos deben estar na dirección de saída e xamais obstruíndo a vía ou a pista.
- Débense observar sempre as condicións climáticas no incendio.



***Causados por seres vivos (agresións de persoas, patadas, picaduras de insectos, mordeduras de animais, ...).***

- Teña precaución ao coller obxectos, ferramentas, ... que estean no chan; non meter as máns directamente debaixo deles.
- Adquirir unha caixa de urxencias para cada lugar de traballo, que inclua produtos ou medicamentos para facer fronte as picaduras de insectos, sepentes, mordeduras, ...
- O propio equipamento de protección persoal servirá para evitar as picadas de víboras, avespas, etc, polo que se informará a todo o persoal sobre a obriga de levalo posto.

***Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.***

- Non se deitar ou sentar a descansar debaixo dun tractor.
- Non se colocar xusto detrás ou diante dun tractor que estea a traballar.
- Non empregar os tractores se non se ten autorización nin formación para manexalo.
- Non utilizar o tractor para transportar o persoal.
- En terreo en pendente, o persoal non debe colocarse xusto encima ou debaixo do tractor, para evitar esvarar cara a él ou que caian pedras ou outros materiais dende a rúa que abre o tractor.
- Facerse ver polo conductor dos vehículos cando se pase ou se estea traballando preto deles.

***Accidentes de tráfico***

- Ver medidas preventivas apartado “Desprazamentos en vehículo” no que se refire a accidentes de tráfico.

***Accidentes aéreos***

- Ver medidas preventivas apartado “Desprazamentos aéreos”.

***Causas naturais (os ocorridos no lugar de traballo pero que non son consecuencia do propio traballo, p.e- infarto de miocardio, anxina de peito, treboadas, raios, ...).***

- Recoméndase ir provisto dun teléfono móbil ou mecanismo similar que permita dar aviso en caso dunha urxencia.

***Fatiga visual, física e psíquica.***



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Saber o que está sucedendo ao arredor no incendio.
- Antes de actuar pensar no que poida facer o lume.
- Ter preparada sempre unha ruta de escape.
- Evitar actuar en lugares sen saída.
- Manter a concentración, a calma, pensar craramente, ser decido.
- Non perder o contacto co grupo ou brigada.
- Se non se entenden as instrucións pedir que as aclaren.
- Manter o control do persoal en todo momento.
- Actuar agresivamente contra o incendio, pero non esquecer que a seguranza e prioritaria.

***Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.***

Si se empregan máquinas durante a extinción, no caso do ruído:

- Si se manexan ferramentas motorizadas non empregalas co silenciador estragado.

No caso das vibracións:

- Controlar o sistema antivibracións das máquinas que se empreguen.
- Si se notan vibracións anormais durante o traballo, parar e revisar a máquina.

Seguiranse ademais as medidas preventivas que se propoñen nos apartados de “Desprazamentos”, “Condicións ambientais, físicas e psíquicas” e “Manexo de maquinaria”.

## CONDICIÓNS DE TRABALO

### CONDICIÓNS AMBIENTAIS

#### **Exposición a ambientes calurosos ou fríos.**

Frente ao frío:

- Protexerse do frío mediante roupa axeitada as inclemencias do tempo.
- Recoméndase o uso de forros polares durante o inverno que se porán por debaixo do traxe de augas e sobre a funda.
- Protexer ben as partes máis sensibles como son a cabeza cun pasamontañas, gorro de lá; e os pés con calcetíns de lá, botas, ...
- Racionalizar os horarios de traballo evitando as horas de máximo frío.
- Realizar pausas frecuentes para quentarse.
- Tomar bebidas quentes e dulces, nunca alcol.
- Limitar o consumo de café como diurético para minimizar as perdas de auga.
- En caso de tener síntomas de conxelación abrigarse moito, tomar bebidas quentes e azucaradas e dirixirse a un centro médico se fóra necesario.
- Recoméndase unha prenda composta por un chaquetón impermeabilizado de goretex, con forro polar separable para a protección térmica.



Frente a calor:

- Empregar roupa lixeira de algodón transpirable.
- Racionalizar os horarios de traballo evitando as horas de máxima calor.
- Realizar pausas frecuentes en resgardos á sombra.
- Recoméndase dispoñer de auga abundante no lugar de traballo (5 litros por persoa e día) contida nun recipiente axeitado. Recoméndase ata 1 litro por hora. Non beber alcol.
- Limitar o consumo de café como diurético para minimizar as perdas de auga.
- Recoméndase o uso de visera ou sombreiro cando exista exposición prolongada. Empregar crema de f.p. 15 na cara, pescozo e brazos. No traballar sen camiseta.
- Sustituir a roupa humedecida e manter a pel limpa de sudor.
- No caso dos tractoristas, se o tractor non dispón de cabina, deberán empregar en días de moito calor un sombreiro, visera ou similar, tamén se recomenda usar cremas de protección fronte as radiacións solares e dispoñer de auga abundante (5 litros por día).

Frente a choiva e as tormentas:

- Dispor de roupa de auga.
- En caso de mollarse, cambiarse de roupa tan pronto como sexa posible.
- Ter previsto un lugar onde resgardarse.
- Recoméndase un chaquetón con capucha e pantalón amplo impermeables, que permitan ter outra roupa de abrigo por debaixo.

***Causas naturais (os ocorridos no lugar de traballo pero que non son consecuencia do propio traballo, p.e- infarto de miocardio, anxina de peito, treboadas, raios, ...).***

En casos de raios e treboada:

- Cando se esté no exterior, débese buscar refuxio baixo arboredo denso, nunha cova, nun val ou ao pé dunha gran rocha ou parede.
- En todo caso, débense evitar as árbores illadas, as liñas eléctricas, as cercas de arame, os picos, os amplos espazos abertos e as edificacións pequenas sen pararaos.
- Para evitar os danos nos oídos polos tronos, convén taponalos con algodón ou cos protectores auditivos.
- Se se encontra nun vehículo deixarse estar dentro e se é necesario e se está circulando parar e esperar a que pase a treboada.
- Non circular cos vehículos en caso de tormenta eléctrica.
- Nunca situarse debaixo ou preto de árbores, postes e sobre todo de tendidos eléctricos para evitar o risco de electrocución no caso de raios ou de aplastamento por fortes ventos.
- Evitar estar preto de lugares con auga ou humidade que poidan atraer a electricidade (rios, charcos, ...).



En caso de infarto de miocardio ou anxina de peito:

- Recoméndase ir provisto dunha emisora ou teléfono móbil que se poida empregar en caso de emerxencia; si se dota dunha emisora é convinte que se dispoña dunha centralita que coordine as chamadas e que poida pedir asistencia se é necesario, incluso no fin de semana, festivos e nos turnos de noite.
- Facer os descansos necesarios dacordo co tipo de traballo que se esté a facer.

## **CONDICIÓNS FÍSICAS E PSÍQUICAS**

***Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).***

- Examinar a carga antes de manipulala, localizar as zonas que poidan resultar perigosas no momento do agarre (aristas, zonas de corte, ...), así como ver por onde se vai agarrar.
- Separar os pés ata conquistar unha posición estable, dobrar os xeonllos, acercar o obxecto ó máximo ó corpo, levanta-lo peso gradualmente e sen sacudidas, non xirar o tronco mentras se levante a carga.
- Manexar sempre que sexa posible a carga entre dúas persoas, cando ésta pese máis de 30 kg.
- Empregar axudas mecánicas sempre que sexa posible.
- Transportar a carga a altura da cadeira e o máis preto do tronco. Se o transporte faise con un só brazo evitar as inclinacións laterais.
- Non xirar as costas mentras se descarga. Descargar primeiro o máis superficial e manexable.
- Nunca tirar a carga, depositala.
- Ordear o material descargado fora das zonas de paso.
- Colocarse de maneira que a carga non se veña encima e non resbale.

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Formarase e informarse os traballadores sobre a manipulación de cargas, sobre o manexo correcto das ferramentas e sobre as posturas de seguridade do lombo.
- Sempre que sexa posible substituír os traballos que impliquen facer moito esforzo físico por sistemas automáticos.
- Non coller peso por riba das posibilidades de cada un.
- Traballar a unha altura correcta mantendo as costas ergueitas, evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Manter un ritmo de traballo constante adaptado ás condicións individuais, para ter controlada a situación en todo momento.
- Débese facer un reconecimiento médico previo para verificar que a capacidade de traballo físico é axeitada á tarefa que realizan.
- Ó coller as pedras e os troncos que estén nas pistas forestais impedido ó paso facelo entre dúas persoas e se non é posible coller as cargas de forma axeitada, dobrando o menos posible ás costas.



**Fatiga visual, física e psíquica.**

- En tódolos traballos que se fagan, inspeccionar a zona de traballo e planificar o traballo a facer establecendo o método de labor, o material e o equipo de protección a empregar.
- Recoméndase evitar as prisas e os ritmos de traballo acelerados.
- Recoméndase non consumir alcol nin facer comidas copiosas durante a xornada laboral.
- Recoméndase non conducir máis de dúas horas seguidas, facendo descansos en traxectos longos.
- Cando se fagan as tarefas de oficina, a superficie da mesa de traballo debe se-lo suficientemente ampla e espaciosa para que en ela se poidan depositar tódolos utensilios necesarios para o desenvolvemento da tarefa.
- Si se traballa con ordenador a posición do teclado debe permitir ó operador traballar nel cos brazos dobrados polo codo cun ángulo de 90º coas costas rectas e os ombreiros en postura relaxada.
- O posto debe cumprir os requisitos ergonómicos según o traballador.



**Causados por seres vivos (agresións de persoas, patadas, ...).**

- Facer as tarefas de vixilancia que sexan máis perigosas en compañía doutra persoa para evitar as agresións por parte dos furtivos. Dispoñer dalgún medio de aviso en caso de urxencia.
- Trato correcto cando se fala cós pescadores, cazadores, ... e formación acerca do tratamento co público e defensa persoal. Tratalos con cortesía. Sorrir. Prestarlle a persoa toda a atención, sen ter presa, escoitar o que quere dicir, é moi importante saber preguntar e escoitar. Falar dunha forma que sexa comprensible para a persoa e se non se entendeu pedirlle que o repita de forma amable. Evitar as interrupcións innecesarias. Actuar con naturalidade, amizade e servizo. Evitar o trato mecánico e impersonal. Dar as grazas.



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Cando se estén vixiando zonas de caza, levar posto un chaleco reflectante para poder ser vistos mellor polos cazadores.

### **RISCOS ESPECÍFICOS DAS MULLERES**

#### **A muller en periodos de idade fértil, embarazo, posparto e lactancia.**

##### ***Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).***

- Coas cargas pesadas evitar a manipulación e ter en conta o esforzo, a maneira de levantalas e a frecuencia; coa evolución do embarazo, pode provocar lesión fetal e parto prematuro.
- En traballos de longa duración e de posturas forzadas, evitar a posición de pé ou sentada sen repousos e sen cambios de postura; incrementa os abortos, partos prematuros e diminúe o peso do bebé.

##### ***Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (pó, gases, fumes, produtos fitosanitarios, ...) e contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (produtos fitosanitarios, herbicidas, desinfectantes, ...).***

- Con produtos perigosos e substancias químicas (tratamentos fitosanitarios) evitar o seu uso e manipulación e moi especialmente cando así o sinala o manual de instrucións e a Ficha de Datos de Seguridade; é especialmente perigoso durante o embarazo, o posparto e a lactancia.
- En espazos pechados evitar a exposición a monóxido de carbono procedente de máquinas, ... afecta ao feto con efectos tóxicos.

##### ***Exposición a ambientes calurosos ou fríos.***

- Evitar a exposición á calor, ao frío e aos cambios bruscos de temperatura, especialmente no embarazo e na lactancia.

##### ***Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.***

- En ambientes ruidosos evitar a exposición prolongada, pode afectar ao feto.
- Nos desprazamentos e no traballo con máquinas evitar os excesos de vibracións, especialmente no embarazo (abortos, partos prematuros).

### **TRABALLO NOCTURNO**

#### ***Caídas dende alturas (rocas, árbores, escaleiras, muros, ocos no chan, ó auga, ...).***

Nos desprazamentos a pé:

- Poñer atención o lugar por onde se camiña por si poidera haber algún desnivel, fortes pendentes ou buratos no chan. Recoméndase coñecer a zona de día por onde se vai camiñar de noite.
- Camiñar despacio e pisar en lugares seguros cando o chan esté mollado ou sexa irregular. Evitar camiñar por lugares de fortes pendentes.
- Cando se camiña polas rochas e pedras, facelo con precaución.
- Cando o terreo de traballo se poña demasiado esvaradío e perigoso poderase tomar a decisión de non transitar por esas zonas mentres as condicións climatolóxicas sexan desfavorables ou non sexa de día para ter visibilidade.
- Empregar sistemas de iluminación axeitados como unha linterna que proporcione luz suficiente cando se camiña polo monte, pola beira dos ríos e por todos aqueles sitios onde non exista iluminación artificial, cando sexa de noite ou cando as condicións de visibilidade non sexan as axeitadas.
- Cando se faga o traballo de noite, facer saber a alguén (centralita) quenes saen, o

onde van e a posible hora de volta.

- Recoméndase o emprego de calzado antideslizante e casco de protección cando haia perigo de caída dende muros, rochas, desniveis, terrapléns, ...
- Seguir ademais as medidas preventivas que se recomendan no apartado de “Desprazamentos a pé” no que se refire a caídas dende alturas.

Nos desprazamentos en embarcación:

- Facer as vixancias en embarcación en compañía doutra persoa, non saír só.
- Dotar ás embarcacións de sistemas de iluminación (focos) que permitan navegar en condicións de visibilidade e seguridade axeitadas.
- Percorrer de día as zonas por onde se vai navegar de noite anotando os posibles obstáculos (rochas, profundidades mínimas, ...) que se poideran atopar.
- Precaución no manexo da embarcación, ir a velocidade axeitada as condicións climatolóxicas e o estado da mar (oleaxe, rochas) ou do río (pedras).
- Cando se saía coa embarcación, facer saber en terra quenes saen, a onde van e a posible hora de volta.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se recomendan no apartado de “Desprazamentos en embarcación” no que se refire a caídas ó auga.

#### **Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...**

Nos desprazamentos a pé:

- Prestar atención onde se pisa ó camiñar polo monte, evitando os obstáculos, pedras, raíces das árbores, zonas esvaradias, zonas con musgo, ramas, .... Se é posible camiñar por zonas despexadas de vexetación, xa que a visibilidade diminúe.
- Extremar as precaucións á hora de revisar o terreo de traballo, especialmente nas marxes dos ríos.
- Empregar focos ou linternas que proporcionen luz suficiente cando se fagan as vixancias nocturnas.
- Emprego de calzado de seguridade con sola antideslizante e punteira reforzada.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se recomendan no apartado de “Desprazamentos a pé” no que se refire a esvaróns, tropezos, ...



#### **Caídas de obxectos por desplome (desprendimentos de masas de terra, rocas, aludes, muros, ...).**

Nos desprazamentos a pé:

- Recoméndase coñecer o lugar onde se vai facer a vixancia nocturna para saber dos obstáculos, desprendimentos de masas de terra, que poidera haber no lugar.
- De noite, recoméndase non transitar por zonas de difícil acceso.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se recomendan no apartado de “Desprazamentos a pé” no que se refire a caídas de obxectos por desplome.

#### **Pisadas sobre obxectos punzantes ou cortantes.**

Nos desprazamentos a pé:

- De noite, recoméndase evitar andar por vertedoiros incontrolados.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se recomendan no apartado de “Desprazamentos a pé” no que se refire a pisadas sobre obxectos cortantes e punzantes..

#### **Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.**

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Nos desprazamentos a pé:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Recoméndase a utilización de roupa reflectante de visibilidade nocturna cando se camiñe preto de estradas, pistas forestais ou lugares onde esten traballando máquinas. Tamén cando existan malas condicións de visibilidade (chuvia, neboa, ...).</li><li>– Facerse ver polo conductor dos vehículos cando se pase preto deles.</li></ul> <p>Na recollida de animais feridos, mortos, enfermos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Cando se recollan animais feridos ou mortos nas estradas, tomar tódalas precaucións necesarias para facerse ver polos vehículos que transiten pola zona. Empregar chaleco reflectante de visibilidade nocturna.</li></ul>                                                                                                                                                            |
| <b><i>Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos, ...).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Nos desprazamentos en vehículo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Cando se fagan largos traxectos no vehículo facer descansos para evitar as malas posturas durante a condución.</li><li>– Os vehículos empregados deben estar en bó estado de conservación e mantemento, coas amortiguacións axeitadas ó terreo por onde se transita e asentos ergonómicos.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b><i>Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Nos desprazamentos en vehículo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Empregar vehículos revisados e con rodas en bó estado que permitan transitar por lugares de difícil acceso ou que están en malas condicións.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><i>Accidentes de tráfico.</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Nos desprazamentos en vehículo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Cando se faga o traballo de noite, facer saber a alguén (centralita) quenes saen, o onde van e a posible hora de volta.</li><li>– Seguir ademais as medidas preventivas que se recomentan no apartado de “Desprazamentos a vehículo” no que se refire a accidentes de tráfico.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b><i>Exposición a ambientes calurosos ou fríos.</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Frente ao frío:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Seguir as medidas preventivas que se recomentan no apartado de “Condicións Ambientais” no que se refire á protección fronte ao frío, choiva e treboadas.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b><i>Fatiga visual, física e psíquica.</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>– Recoméndase non conducir máis de dúas horas seguidas, facendo descansos en traxectos longos.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b><i>Causados por seres vivos (agresións de persoas, patadas, ...).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>– Facer as tarefas de vixilancia que sexan máis perigosas en compañía doutra persoa para evitar as agresións por parte dos furtivos.</li><li>– Trato correcto cando se fala cós pescadores, cazadores, ... e formación acerca do tratamento co público e defensa persoal. Tratalos con cortesía. Sorrir. Prestarlle a persoa toda a atención, sen ter presa, escoitar o que quere dicir, é moi importante saber preguntar e escoitar. Falar dunha forma que sexa comprensible para a persoa e se non se entendeu pedirlle que o repita de forma amable. Evitar as interrupcións innecesarias. Actuar con naturalidade, amizade e servizo. Evitar o trato mecánico e impersonal. Dar as grazas.</li><li>– Cando se estén vixiando zonas de caza, levar posto un chaleco reflectante de visibilidade nocturna para poder ser vistos mellor polos cazadores.</li></ul> |

## MAQUINARIA

### MANEXO DA MAQUINARIA

- Toda a maquinaria que se empregue aínda que sexa portátil deberá dispor de marcado CE o do Certificado de Conformidade do fabricante, conforme cumplan con tódolos requisitos de seguridade. Tamén é obrigatorio que teñan un manual de instrucións de manexo no idioma do usuario.
- Nunca empregar estas máquinas si non se dispón de formación e autorización para manexalas máquinas.
- Non se deben quitar os sistemas de protección das máquinas nin anulalos.
- Todas as máquinas se someterán as operacións de mantemento e revisións aconselladas polo fabricante, garantía de que se encontran en bó estado de funcionamento.

### TRACTOR

#### ***Caídas dende alturas (medios de transporte, máquinas, ...).***

- Extremar as precaucións nos lugares onde as irregularidades do terreo sexan pronunciadas.
- As escaleiras e superficies da máquina se manterán libres de grasas, aceites e similares.
- Non debe ir nadie situado sobre os estribos, o alza, o gardabarros ou calquera outra parte do remolque ou apeiros.
- Baixar da cabina empregando as empuñaduras e chanzos diseñados para elo e sempre mirando a máquina. Para subir e baixar, al menos tres das extremidades deben estar firmemente colocadas sobre escalóns ou agarradeiras.
- Non baixar da máquina en marcha.
- Recoméndase coñecer o lugar onde se vai facer o traballo antes de comenza-lo mesmo.
- Recoméndase o emprego de calzado de seguridade con sola antideslizante, axeitado as circunstancias do terreo. Limparáse de barro o calzado antes de utilizala máquina.



#### ***Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas (toma de forza, apeiros tractor, ...).***

- Manter precaucións na transmisión.
- En operacións de mantemento apagar sempre o motor do tractor.
- Colocar o tractor en terreo chan. Bloquear as rodas e comprobar os elementos de seguridade de ésta antes de realizar calquera operación de mantemento.



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Durante o mantemento da máquina recoméndase o emprego de luvas.
- Non levar cadeas, pulseiras, aneis, roupa de traballo folgada ou similar durante o traballo.
- Dispor de un botiquín no tractor, revisar o seu contido e repoñer os produtos acabados e substituír os caducados.

No enganche dos apeiros:

- Antes de baixarse do tractor habrá que desenganchar sempre a toma de forza, apagar o motor e quitar a chave.
- Manter todas as proteccións das partes móbiles, revisando periodicamente o seu bó estado.
- Rodear sempre as partes móbiles, nunca pasar por riba.
- Cando se enganche un apeiro ou remolque, asegurarse de que non hai ninguén detrás do tractor, achegar o tractor lentamente ó apeiro e parar e poñer o freo demán e se o caso a panca de velocidades na posición de “aparcamento”, poñer punto morto e despois baixar e facer o enganche.
- Extremar a precaución cando o acoplamento se realice con axuda e cando se trate de apeiros que carezan do sistema de acople directo.



**Proxección de fragmentos ou partículas (procedentes das máquinas ou ferramentas).**

- Non permanecer nas proximidades do tractor cando esté traballando.
- No caso do tractorista, apagar o motor antes de facer calquera revisión dos aparellos do tractor.
- Non facer labores de desbroce se o tractor non dispón de cabina.

**Atrapamentos por ou entre obxectos.**

- Antes de baixar do tractor comprobar que está asegurado.
- A toma de forza deberá ter, cando non esté acoplada, o seu escudo de protección acoplado e un forro que a recubra cando o vehículo non se empregue.
- Toda barra de transmisión de forza levará carcasa de protección con marcado CE, con escudos en ámbolos extremos e se manterá en bó estado.
- Sempre que se deteña o tractor debe colocarse o apeiro no chan. Evitar traballar baixo apeiros suspendidos, cando non sexa posible unha vez asegurado o tractor colocar calzos de dimensións axeitadas para soste-lo apeiro no caso de fallo hidráulico.
- Comprobar que tódolos espellos están colocados correctamente e non hai ángulos mortos.
- Asegurarse de que non hai ningunha persoa no radio de acción do tractor - apeiro.
- Ó rematar o traballo, aparc-lo tractor nun lugar seguro, bloqueado, coa toma de forza desconectada e tódalas pancas en punto morto.

**Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a emborcaduras de tractores, vehículos, ... quedando aprisionado por elas).**

Nos traballos en pendentos:

- Antes de comezar os traballos revisarase a zona con todo detalle analizando as

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

maniobras a realizar.

- Revisar o tractor e o seu funcionamento antes de comezar a traballar, si existe algunha anomalía avisar ao superior.
- Non se traballará en pendentes superiores ao 20 -25% dependendo da orografía e pedregosidade se o tractor e de rodas. Hai que coñecer as posibilidades do tractor que se manexa, o máximo ángulo de pendente.
- Traballar coas traccións conectadas.
- Para dar a volta: xirar no sentido da baixada, dar marcha atrás na zona de pendente e tomar o sentido oposto.
- Nunca se baixarán as pendentes con a mesma velocidade coa que se sube. Para baixar empregar unha marcha baixa, antes de iniciar a baixada, tentar que o motor no colla velocidade, non cambiar de marcha en plena baixada.
- Cando se circula transportando remolques cargados excesivamente e sin sistemas de freado independente, evitaráse a parada brusca do tractor, a fin de evitar o empuxe posterior do remolque.
- O tractor só o utilizará o persoal que esté autorizado e con experiencia. O adestramento debe ser tan amplo que forme ó tractorista non só como conductor de un vehículo automóvil, senon tamén como maquinista que ten que operar con diversos apeiros e máquinas agrícolas así como facer as máis diversas labores. Deberá ter un periodo de formación amplo e completo.
- Cando se fagan traballos preto de pistas, estradas, camiños polos que poidan circular calquera tipo de vehículos, poñerse un chaleco reflectante para que poida ser visto e colocar sinais de advertencia de que se están a facer traballos nesa zona.
- No caso de envorcadura suxeitarse con forza o volante e non tratar de saír ata que o tractor teña parado por completo.



**Accións sobre o tractor:**

- En terreos montañosos e pendentes fortes, sempre que sexa posible empregar tractores especiais que ofrezan maior estabilidade, tales como os de dobre tracción e os de cadeas, o mesmo tempo que se limite o uso de tractores de rodas estreitos (vía mínima do eixe de rodas motrices inferior a 1.125 mm) ou de tractores elevados ou zancudos (altura libre máxima superior a 1000 mm.) Igualmente usaránse tractores con anchura de vía e lonxitude entre eixos máximos.
- Recoméndase facer revisións periódicas dos sistemas de dirección, freos, estado das rodas, embrague, enganche dos equipos remolcados, ... que garanticen un bó estado de mantemento e funcionamento do tractor previndo os accidentes por envorcadura.

**Accións para previr a envorcadura lateral:**

- Conducir sempre o tractor a unha distancia prudencial das zonas do terreo que por presentar desniveis (zanjas, canales, taludes, cunetas, etc) son propicias á envorcadura.
- Nas labores próximas a lindes en desnivel, non apurar en exceso o traballo que poña en risco de envorcadura o tractor.

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Non menospreciar os riscos derivados de montar as rodas do tractor sobre pedras, tocóns, baches ou calquera outra prominencia ou depresión do terreo, xa que poden desequilibrar o tractor; estes obstáculos deberánse eliminar no posible e si non fora posible o tractor debe pasar xunto a eles rodeandoos.
- A circulación entre parcelas a distinto nivel debe facerse sempre por accesos axeitados construídos a tal fin e nunca remontando o descendendo o talude ou parede de desnivel por baixo que sexa éste.
- O comenzo do descenso por unha pendente, sobre todo se o tractor arrastra un remolque cargado, hai que ter a precaución de poñer a velocidade máis corta a fin de evitar os cambios de velocidade en plena pendente e freadas bruscas co risco de empuxe posterior do remolque.
- Aínda que se circule a velocidade moderada evitárase a baixada de pendentes con remolques excesivamente cargados, si non se dispoñen de freos axeitados, a fin de evitar o empuxe continuo do remolque, o que pode desequilibrar a estabilidade do tractor.
- Sempre que as labores a realizar o permitan utilizaráse a máxima anchura de vía posible, tanto nas rodas traseiras como nas dianteiras, co que se mellorará a estabilidade do tractor.
- En circulación normal, os pedais do freno deberán levarse bloqueados mediante o cerroxo de bloqueio.
- Ó facer labores de arado levantarase o apeiro ó efectuar os xiros ou cambios de sentido na labor, a fin de evitar empuxes do terreo que desequilibren o tractor.
- En circulación normal, en particular a velocidade elevada, con apeiros elevados e en terreos desfavorables, evitárase o efectuar xiros bruscos para cambiar a dirección ou sentido da circulación con obxecto de non desequilibrar o tractor.

**Accións para previr a envorcadura cara atrás:**

- Cando o tractor leve suspendido na parte traseira apeiros ou equipos, lastraráse o eixo para mellorar a estabilidade do tractor. Dito eixo soportará, polo menos o 20% do peso total do tractor.
- Tamén se recomenda escoller apeiros apropiados ó tipo de tractor empregado (peso e anchura de traballo) de forma que non ofrezan excesiva resistencia ó avance do tractor.
- Ó enganchar a lanza do remolque ó tractor procurarase que o punto de enganche quede o máis baixo posible.
- Cando o tractor sufra un atasco no terreo, non intentar sacalo colocando debaixo das rodas motrices obxectos tales como ramas, pedras, .. nin forzar o tractor acelerando bruscamente, pois si se fai así pode envorcar o tractor cara atrás. Igualmente, cando en traballos de laboreo se encontre unha resistencia acusada no terreo que impida a marcha normal do tractor, non forzalo acelerando e embragando bruscamente. É convinte empregar apeiros con desenganche automático que eviten o risco de envorcadura.
- Evitárase a subida de pendentes fortes transportando apeiros pesados suspendidos ou remolques excesivamente cargados lastrándose axeitadamente ó eixe dianteiro.
- En terreo con forte pendente, ó facer cambios no sentido da marcha, habrá de maniobrar lentamente e de forma tal que a parte dianteira do tractor quede sempre na parte máis baixa do terreo.
- En caso de que se “encabrite” o tractor, deberáse pisar inmediatamente o pedal de embrague para que o tractor volva a súa posición normal.

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Medidas de protección que debe ter o tractor:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– É obrigatorio dende o 5 de decembro de 2002 que todo tractor antigo ou novo, leve unha estrutura de protección que limite os riscos provocados por envorcadura.</li><li>– O tractor debe dispor de algunha das estruturas de protección do posto do conductor para casos de emborcadura, como son os pórticos, os bastidores e as cabinas de seguridade; todas elas deben estar construídas de tal forma que sexan capaces de resistir o impacto da envorcadura sin sufrir deformacións de consideración.</li><li>– Para garantir a eficacia dos equipos de protección compre a súa homologación para cada modelo de tractor, o cal se realiza oficialmente en centros dependentes do Ministerio de Agricultura. Unha cabina, un bastidor ou un pórtico homologado para un determinado modelo de tractor ten a garantía de que en caso de accidente, a estrutura soporte o impacto da envorcadura.</li><li>– Para que a cabina, o bastidor e o pórtico de seguridade homologado sea totalmente eficaz, o tractorista debe empregar como complemento un cinto de seguridade.</li></ul> |
| <p><b>Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Extremar os coidados cando se realice o cambio de rodas xemelgas ou rodas lastradas.</li><li>– Revisar periodicamente os pneumáticos: desgarróns, cortes, abombamentos, danos no disco, ...</li><li>– Adaptar a posición do asento as características do conductor e regular a suspensión segundo o peso do operario.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Inhalación ou inxestión de substancias nocivas (gases, fumes, ...)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Non poñer en marcha o tractor nun recinto pechado sin aireación.</li><li>– As cabinas deberán posuír un sistema de climatización, estar presurizadas e dotadas de filtros antipolen.</li><li>– Se os tractores non dispoñen de cabina e se vai a facer un tratamento con produtos fitosanitarios, levarase posto o equipo de protección individual recomendado na Ficha de Datos de Seguridade do produto que se esté a empregar.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>Queimaduras.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– No caso de quentamento do radiador non retirar o tapón ata que teña transcorrido un tempo razoable. Abrir o recipiente do radiador en dous tempos.</li><li>– Examinar o nivel de líquido de refrixeración no radiador antes do arranque do motor, facelo en frío.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Lumes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Si por calquer motivo non se utilizase manguera para encher o depósito de combustible recoméndase colocar a favor do vento para non quedar salpicado polo combustible.</li><li>– Evitar os derrames de substancias inflamables sobre as partes quentes do tractor. En caso de vertido non empregar para a súa limpeza produtos inflamables.</li><li>– Asegurarse de que se cerra ben o depósito do combustible.</li><li>– Recoméndase dispoñer dun extintor de tipo ABCE para sofocar posibles lumes que se poidan orixinar no tractor. Comprobar periodicamente o seu estado: unha vez o ano pola empresa autorizada e trimestralmente polo usuario.</li><li>– No tubo de escape do tractor colocaránse apagachamas.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Prohíbese abandonar o tractor có motor en marcha. Antes de abandonar o tractor se</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

poñerá a marcha contraria ó sentido da pendente e se apagará á máquina.

- Comprobar periódicamente o correcto funcionamento dos freos, intermitentes, luces de frenado e alumbrado, claxon e xirofaro.
- Prohíbese permanecer dentro do radio de acción da maquinaria.
- Prohíbese o descanso á sombra do tractor. Informarase os traballadores do risco que isto supón.
- Quitaránse as chaves do contacto cando o tractor non se vaia a empregar.
- Os espellos deber estar ben colocados sin que haia ángulos mortos.
- Antes de arrincar comprobarase que non hai ninguén nas proximidades.
- Procurar estacionar o tractor en superficie chan.
- O baixar do tractor facelo polo lado oposto o que circulan os vehículos.
- Manterase en bó estado a sinalización acústica e luminosa das máquinas (sinais acústicas de marcha atrás, sinalización luminosa).
- Non se gardarán obxectos na cabina do tractor, en caso de que éste dispoña dela.



**Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.**

No caso do ruído:

- Dispoñer de cabinas que reduzan significativamente os niveis sonoros.
- Facer o mantemento da cabina, o motor e o tractor en xeral.
- Nos tractores sin cabina ou de tractores con deficiente illamento, utilizaráanse protectores auditivos axeitados. Non empregalos na circulación viaria.

No caso das vibracións:

- Uso de asento regulable que posua unha amortiguación cómoda e suficiente, repousabrazos e respaldo axeitados.
- Comprobar a altura e profundidade do asento, altura e ángulo do respaldo, movemento cara diante e cara atrás e posibilidade de xiro.
- Manterase en bó estado o asento así como a súa regulación en altura. Terá unha amortiguación confortable e suficiente e repousabrazos e respaldo axeitados.
- Recoméndase empregar un cinturón abdominal antivibratorio.
- Recoméndase que cada hora de traballo máis ou menos se descenda do tractor e se realice algunha actividade durante 5 ou 10 minutos.

**REMOLQUE**

**Caídas dende alturas (máquinas, ...).**

- Os remolques terán accesos permanentes coma estribos laterais e asideiros.
- Limpar o remolque de restos vexetais, terra para que non haia perigo de caída dende él.
- Coordinación entre as persoas que están enriba do remolque e as que están abaixo facendo as tarefas de carga e descarga.



**Caída de obxectos desprendidos (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o**

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>traballador sempre que non as esté a manipular).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Facer as tarefas de carga e descarga evitando que a carga caia enriba das persoas que están abaixo do remolque.</li> <li>– Facer os apilamentos de maneira que queden estables. Non sobrecargar o remolque.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |
| <b>Atrapamentos por ou entre obxectos ou por volco de máquinas (debidos a volcos de tractores, vehículos, ... quedando aprisionado por elas).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Empregar sistemas de enganche do remolque seguros.</li> <li>– Protexer as engranaxes e órganos de transmisións con carcacas.</li> <li>– Empregar bulóns con pasador de seguridade.</li> <li>– Gardar a proporcionalidade entre os distintos elementos (tractor, remolque, cargador, ...).</li> <li>– A lanza disporá dun dispositivo de suxección que manteña á altura do ollar de enganche do tractor en repouso.</li> <li>– Os remolques dun só eixo deberán ser regulables en altura. Non se desenganchará o remolque se está totalmente ou parcialmente cargado.</li> <li>– As operacións de manexo da lanza faranse coas luvas postas.</li> <li>– Empregar calzado de seguridade antideslizante con punteira reforzada.</li> <li>– Recomendase que as persoas que realicen o traballo no exterior comuniquen onde van a estar.</li> </ul> |  |
| <b>Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Non manipular o remolque unha soa persoa pedir a axuda que se precise.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     |
| <b>Accidentes de tráfico.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nas vías en bó estado non sobrepasar o 1,5 do peso do tractor.</li> <li>– Pasarlle ao remolque a ITV.</li> <li>– Enganchar o remolque o tractor no punto máis baixo sinalado polo fabricante.</li> <li>– Non desprazar o tractor en punto morto.</li> <li>– Antes de circular co tractor comprobar os freos, intermitentes e luces de freado e conectar o xirofaro.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MÁQUINARIA PORTÁTIL EN XERAL (serra radial, caladora, taladro, equipo de soldadura, esmeril, rebarbadora, xenerador, desbrozadora, motoserra, pulverizador de mochila, ...).</b>                                                                                                                                          |
| <b>Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cando se manexen ferramentas deste tipo, débense parar durante os desprazamentos. Non cambiar de lugar con elas acesas.</li> <li>– Utilizar as máquinas sempre cás dúas máns, para non perder a estabilidade.</li> <li>– Manter as zonas de traballo limpas e ordenadas.</li> </ul> |
| <b>Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, cortes, golpes con madeiras, pedras, ferros, ...).</b>                                                                                                                                                                                                                    |

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Comprobar o perfecto estado das máquinas antes de usalas.
- Empregar luvas para facer os axustes necesarios. Empregar todos os EPI,s que se recomenden para o uso desa ferramenta.
- Tódalas zonas de corte das máquinas deben estar protexidas.
- Non empregar as máquinas para facer traballos para os que non foron diseñados.
- Non axudar a detención dunha parte móbil da máquina, nin mediante ferramentas e moito menos apoiando as extremidades, nin contra o chan.
- Non interrompir o ciclo de traballo da máquina.
- Recoméndase que as persoas que desenvolvan o seu traballo no exterior comuniquen onde van a estar. Tamén é convinte estar provisto dun teléfono móbil ou outro dispositivo similar.
- No caso das máquinas de disco, non deixalas ata que o disco esté parado.
- Dispor de elementos de suxección para as pezas que se van cortar.



**Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas (serra radial, rebarbadora, ...).**

- Manter en perfecto estado de funcionamento os órganos de accionamento das máquinas portátiles, ... permitindo a súa parada en condicións de seguridade.
- Os órganos de accionamento dos equipos de traballo se manterán claramente visibles e identificables. Non quitar os elementos de seguridade nin anulalos.
- Manteráanse os dispositivos ou resgardos que impiden o acceso as partes móbiles perigosas.
- Os equipos de traballo non deberán empregarse de forma ou en operacións o en condicións contraindicadas polo fabricante. Tampouco podrán empregarse sin os elementos de protección previstos para a realización da operación de que se trate.
- Antes de empregar un equipo de traballo se comprobará que as súas proteccións e condicións de uso son as axeitadas e que a súa conexión ou posta en marcha non representa un perigo para terceiros.
- Respetar unha distancia de seguridade respecto a outros traballadores durante o emprego da maquinaria.
- Darase a información e formación ós traballadores sobre o correcto uso das máquinas, ferramentas e sobre procedementos de traballo seguros.
- Non levar cadeas, pulseiras, aneis, roupa de traballo folgada ou similar durante o traballo.



**Proxección de fragmentos ou partículas (procedentes das máquinas ou ferramentas).**

- Empregarase protección facial ou visual durante o uso de máquinas lixadoras,

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

desbrozadoras, motoserres, e similares que poidan xerar desprendementos de materiais.

- Gardar unha distancia de seguranza cando se permanezca cerca do persoal que está traballando.
- Empregarase protección facial ou visual durante a observación de calquer traballo que poida xerar proxección de fragmentos ou partículas.

**Contactos eléctricos (tódolos causados pola electricidade).**

- Revisar o correcto estado dos cables e clavixas dos aparatos eléctricos antes da súa utilización.
- Debe evitarse realizar reparacións provisionais. Os cables e os enchufes deben revisarse periódicamente e substituír os que se atopen en mal estado.
- Evitar empregar equipos ou aparatos eléctricos en caso de choiva ou humidade, cando os cables ou outro material atravesen charcos, os pés pisen auga ou algunha parte do corpo este mollada.
- Non deben instalarse adaptadores nas bases de toma de corrente, xa que existe perigo de sobrecarga da instalación eléctrica, nin utilizar clavixas resquebrajadas, cables danados ou aparatos cúa carcasa teña defectos.
- A tensión indicada na placa das máquinas debe coincidir coa tensión da rede eléctrica.
- En caso de empregar un cable de prolongación, éste deberá estar completamente desenvolto do tambor.
- Compre conectar o aparello con un enchufe a rede eléctrica, prohibido unha conexión non separable coa rede eléctrica, o enchufe serve para a separación da rede.
- Prestar atención ao cable de conexión a rede eléctrica do aparato ou o cable de prolongación que non sexan dañados ao pisalos, aplastalos, estiralos ou sometelo a esforzos similares. Protexer o cable contra a acción da calor, aceites, así como de bordes e aristas cortantes.
- Formación sobor das medidas preventivas a adoptar en caso de risco eléctrico.
- Información sobre as traxectorias e voltaxes das posibles liñas eléctricas que existan no lugar de traballo, previamente o inicio dos traballos.
- Cando se fagan traballos preto de liñas eléctricas nos que poida haber algún tipo de contacto coas mesmas, tomar a precaución antes de facer nada de avisar a compañía eléctrica responsable da mesma para que corte o suministro de corrente durante o tempo necesario.
- En calquera caso a distancia mínima de seguridade ata as conducións eléctricas máis próximas (desde a parte máis externa da zona de influencia dos traballos) será de 3 metros (cando se use pá, esta distancia medirase desde o alcance máximo desta).



No caso da soldadura eléctrica.

- Na preparación do equipo hai que conectar primeiro os cables no equipo de soldadura, o cable de posta a terra na toma de terra, despois o cable de masa á masa e por último o cable de alimentación de corrente nos bornes do interruptor, que estará aberto.

Comprobar que os terminais da chegada de corrente non están o descuberto. Dispor



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

os cables de alimentación de maneira que sexan o máis curtos posible. Que a superficie exterior dos portaelectrodos e das súas mandíbulas estea illada. Cortar a corrente antes de facer calquera modificación no equipo que se vai soldar.

- Para protexerse contra as radiacións do arco, está prohibido mirar, aínda que sexa a distancia, o arco ou as superficies que o reflectan.
- O soldador ten que protexerse os ollos cunha pantalla, careta ou cubrecabeza, provistas de cristais especiais antes de que o arco se empece a formar. Protexer os ollos para picar ou repasar o cordón de soldadura.
- O axudante do soldador debe levar unhas gafas de cristais axeitados, provistas de proteccións laterais.
- Para protexer a terceiros delimitar a zona de soldadura con pantallas opacas cando non se dispoña dunha cabina de soldadura.
- Para protexerse das queimaduras, é obrigatorio que o soldador leve un mandil, luvas de coiro e polainas; e segundo os casos unha chaqueta, proteccións para os ombreiros e roupa illante da calor.
- Procurar que a soldadura se faga en lugares moi ventilados.

**Lumes.**

- Disporase dun extintor de tipo polvo ABC preto das máquinas de traballo e de ferramentas que poidan desprender chispas. Comprobarase periodicamente o estado dos extintores e faranse as revisións pertinentes.
- Formación os traballadores sobre o manexo dos extintores.
- Non derramar sustancias inflamables sobre as partes quentes das máquinas, vehículos, etc. Se se producen derrames se secarán e limparán con produtos non inflamables.

**Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.**

No referente ao ruído:

- Durante o uso de desbrozadoras, motoserras ou demais ferramentas que poidan xerar ruído empregárase protección auditiva. Formación e información sobre a obrigatoriedade do uso do protector auditivo durante o uso destes equipos de traballo.
- Se se permanece preto de persoas que estean a empregar estas máquinas ter postos uns protectores auditivos.

No referente as vibracións:

- Realizar o mantemento preventivo periódico da maquinaria (comprobar engranaxes, xiros, ...).
- Durante o uso destas máquinas empregáranse luvas que atenúen as vibracións transmitidas (de coiro).
- Velar para que se controle e se manteña o sistema antivibracións e silenciador das máquinas. Non traballar coa máquina se ten o silenciador estropeado.
- Formación e información ós traballadores sobre os efectos das vibracións e das medidas preventivas tomadas.
- Recoméndase actuar sobre a organización e método de traballo dende tres puntos: diminuír o tempo de exposición dos traballadores, rotación nos postos de traballo e establecemento de pausas tras periodos de traballo dunha hora.



## **MOTOSERRA**

### ***Caída de obxectos por manipulación (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador que as esté a manipular).***

- Non se deben cortar polas coa punta da espada.
- Debe traballar un só operario en cada árbore, cando se estea a traballar cunha motoserra.
- Levar calzado con punteira reforzada, pantalón que dispoña de protección anticorte e casco de protección cando se esté a podar en altura e tamén cando haxa perigo de caída de polas enriba.

### ***Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, cortes, golpes con madeiras, ferramentas, ...).***

- Cortar coa máquina a pleno gas, evitando que se atranque.
- Dispoñer de freno automático e asegurar un correcto afiado da cadea para evitar o efecto rebote.
- Utilizar a cadea en retroceso cando se corta coa punta da espada
- Vixiar a parte superior da espada para que non tropece con obxectos.
- Cando se manexe a motoserra, hai que ter coidado en non dirixir nunca a espada cara o propio corpo nin cara a outras persoas e de non apoiarlal sobre unha superficie inestable da que poida caer.
- Os dispositivos de protección (mango frontal de protección con freo de cadea, atrapador de cadea, protector posterior, seguro trabador, protección antivibración e protector da barra de guía) deben estar en funcionamento e deben ser obxecto de inspeccións periódicas. O mando de parada do motor debe estar claramente indicado.
- Non tronzar árbores de diámetro superior á lonxitude da espada.
- Protexerse contra o retroceso da máquina tralo embotado ou agarre da parte superior da cadea, que provoca un movemento da serra cara atrás, facendo que o operario perda o control da ferramenta.
- Colocarse dende o arranque da motoserra os EPI,s necesarios.



### ***Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas (cadea motoserra, ...).***

- Ler e conocer o manual de instrucións obrigatorio e antes de poñer en marcha a motoserra, asegurarse de que non hai nada na zona de traballo que toque a espada.
- Para arrancar a motoserra, colocar o pé dereito sobre a empuñadura traseira, agarrar firmemente a motoserra pola empuñadura dianteira ou frontal coa man esquerda e tirar do cordón de arranque coa dereita.
- Non apoiar a motoserra sobre unha superficie inestable.
- Colocar o embrague no mínimo para evitar o movemento da cadea.
- Se o frío é intenso, empregar a válvula reguladora de entrada de aire.
- Manter sempre a motoserra en perfecto estado de mantemento, vixiando os niveis de engrasado e afiado da cadea.
- Suxeitar a máquina cas dúas mans en todo momento.

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Traballar coas pernas lixeiramente abertas e os pés ben afincados ao chan, asegurando unha perfecta estabilidade e equilibrio.
- Flexionar os xeonllos, nunca dobrar as costas.
- Arrincarase o motor coa motoserra sobre o chan.
- Non utilizar a motoserra por encima dos ombreiros.
- Protexerse contra o retroceso da ferramenta tras o embotado ou agarre da parte superior da cadea, que provoca un movemento da serra hacia atrás, facendo que o operario perda o control da ferramenta.
- Respetar a distancia de seguridade entre operarios, que será o dobre da altura da árbore a apear.
- Manter a máquina apagada ó desplazarse, protexer a espada coa funda ríxida e levala coa espada cara atrás coa saída do tubo de escape o outro lado do corpo.
- Recoméndase que para os traballos con motoserras se empregue como equipo de protección individual perneira anticorte, calzado con punteira reforzada e sola antideslizante, luvas, gafas de protección e/ou pantalla, protector acústico e casco.



## DESBROZADORA

***Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, cortes, golpes con madeiras, pedras, ferramentas, ...).***

- Todos os dispositivos de protección (botón de parada fácil, protección do elemento de corte, fixador de aceleración, arnés de suxección ao corpo, ...) deben estar no sitio debido e ser obxecto de inspeccións periódicas para detectar defectos manifestos. O mando de parada do motor debe requirir unha acción positiva e estar claramente indicado. Empregar a ferramenta se está en perfecto estado.
- Manterase unha distancia de seguridade entre operarios mínima de 10 m. Non traballar na mesma zona de matorral.
- Manter a desbrozadora parada nos cambios de lugar; no caso de desplazamentos cortos, manter o embrague bloqueado.
- Colocar a motodesbrozadora sobre o chan para o seu arranque e asegurarse de que calquer persoa está alexada antes de por en marcha a máquina.
- Protexer o disco para o transporte e almacenamento da ferramenta.
- Empregar en todo momento os EPIs certificados recomendados para o seu uso: botas de seguridade antideslizantes, luvas e pantalón de seguridade con protección fronte o corte.
- Antes de facer calquera xiro coa máquina comprobar que non hai ninguén preto.
- Non empregar a máquina baixo circunstancias que diminúan as condicións físicas do operario.



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas (disco desbrozadora, ...).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Facer o mantemento da máquina con ela apagada e seguindo as instrucións do fabricante.</li> <li>– Non empregar roupa folgada mentras se manexa a ferramenta.</li> <li>– Non desatascar o disco coa máquina accesa, parar o motor e solucionar o problema.</li> </ul>                                                                                                                      |  |
| <b><i>Proxección de fragmentos ou partículas (procedentes das máquinas ou ferramentas).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Evitar os rebotes e o contacto do útil metálico de corte coas pedras; non tocar coa zona do disco comprendida entre as 12 e 15 h.</li> <li>– Comprobar o estado do disco, se ten algunha fisura desbotalo. Tamén se a brida de apoio da folla ten algunha grieta e si a tuerca de apriete da mesma perde a súa forza.</li> </ul>                                                          |                                                                                    |
| <b><i>Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Empregar a máquina cás dúas máns.</li> <li>– Por o arnés correctamente abrochado co peso repartido nos dous ombreiros por igual, mantendo o lombo recto durante o traballo. Estando a desbrozadora colgada do arnés libremente, a folla se ten que manter paralela o chan a unha altura de 10 - 20 cm.</li> <li>– Non tirar bruscamente da máquina cando se produza un atasco.</li> </ul> |                                                                                    |
| <b><i>Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tódalas desbrozadoras manuais posuirán un sistema antivibratorio eficaz. Se se notan vibracións durante o manexo da máquina, parala e revisar o útil de corte.</li> <li>– Empregar o disco de corte axeitado a cada tipo de material.</li> <li>– Empregar pantalla facial e protectores auditivos.</li> </ul>                                                                             |                                                                                    |

| <b>MOTOCULTOR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b><i>Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, cortes, pinchazos, golpes con ferramentas, ...).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nas operacións de axuste da máquina e no cambio dos apeiros empregar luvas.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <b><i>Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas.</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Antes de comenzar a traballar coa máquina revisar as proteccións de seguridade. Non manipular a máquina se non ten as proteccións postas.</li> <li>– Non activar a transmisión de forza ata que a fresa non estea no chan en posición de traballo.</li> <li>– Non achegar as máns nin os pés ó motor cando estea en movemento.</li> <li>– Nas curvas pechadas soltar o embrague de transmisión da forza e soltar a fresa.</li> <li>– Non deixar que outras persoas permanezcan na zona onde se está a traballar coa máquina.</li> </ul> |  |
| <b><i>Proxección de fragmentos ou partículas (procedentes das máquinas ou ferramentas).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– O tren de azadas ten que estar provisto dunha cuberta íntegra de protección.</li> <li>– Revisar e facer o mantemento necesario das azadas e da cuberta.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

***Atrapamentos por ou entre obxectos ou por volco de máquinas (debidos a envorcaduras de tractores, vehículos, ... quedando aprisionado por elas).***

- Esta máquina deberá dispoñer dun mecanismo automático de desembrague que desconecte a transmisión da toma de forza cando se conecte marcha atrás, e que impida o movemento da máquina ata a total detención do tren. Se non ten este mecanismo evitar dar marcha atrás.
- Antes de introducir a marcha atrás desacelerar. No momento de soltar o mecanismo de marcha atrás, automaticamente deberá deterse o motocultor.
- Non se soltarán as manceras en especial se o terreo posúe unha forte pendente e/ou é irregular.
- Se dispondrá dunha maneta con sistema de embrague independente para a marcha atrás e levarase presionado. Non caso de cesar a presión o motocultor deterase automaticamente ou invertirá a súa marcha.
- Ante un movemento brusco da fresa cara arriba ou diminución de réxime de revolucións da fresa, non situarse enriba da carcasa de protección nin dar máis potencia ao motor.
- Non empregar o tren de azadas como elemento auxiliar de tracción para liberar a máquina no caso de atasco.
- Na posta en marcha da máquina comprobarase que a panca de cambiío está no punto morto.
- Nos modelos que se accionan por pedal, deberase colocar o motocultor en terreo chan e despexado.
- Nos modelos que se accionan mediante sirga, comprobaráse que a sirga se atope en bo estado, sen sinais de deterioro, ó tempo que non se enrolará na man e colocarse un tiraflector ou empuñadura ergonómica no extremo.
- En plantacións arboreas non apurar o traballo cando se esté preto do tronco da árbore.



***Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).***

- Empregar medios mecánicos coma gatos e palancas para mover e levantar a máquina.
- Non coller peso por riba das posibilidades de cada un, pedir axuda.

***Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.***

- Facerlle á máquina todas as revisións establecidas polo fabricante.
- Conservar as manillas en perfecto estado e regulables en altura e xiro.
- Non traballar moito tempo con esta máquina, compaxinala con outras actividades ou facer descansos periódicos.
- Dotar ó motocultor dun sistema de amortiguación axeitado.
- Instalar ó tubo de escape un silenciador axeitado.
- Protexer con gardamáns cando se traballe en plantacións arbóreas.



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

| <b>CORTACESPED</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, cortes, pinchazos, golpes con madeiras, pedras, ferros, ...).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Empregar as ferramentas de maneira axeitada cando se fagan as revisións e mantementos da máquina.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                    |
| <b><i>Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas.</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Si se atasca a máquina apagar o motor para arranxalo.</li> <li>– Facer o mantemento da máquina e o afiado das coitelas co motor parado e desconectado o acendido.</li> <li>– Recoméndase que o cortacesped teña o dispositivo de parada automática do motor cando se retiren as máns dos órganos de accionamento e de mando.</li> <li>– Empregar para traballar con esta máquina botas de seguridade con sola antideslizante e punteira reforzada.</li> </ul> |  |
| <b><i>Proxección de fragmentos ou partículas (procedentes das máquinas ou ferramentas).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Evitar a presenza de persoas cerca do radio de acción da máquina.</li> <li>– Traballar sempre coa cesta posta.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                    |
| <b><i>Atrapamentos por ou entre obxectos ou por volco de máquinas (debidos a volcos de tractores, vehículos, ... quedando aprisionado por elas).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– No caso de que se empregue un cortacésped de asento, antes de empregar a máquina facer un recoñecemento do terreo por si poidera haber algún atranco, buratos ou outras irregularidades.</li> <li>– En pendentes excesivas empregar máquinas máis axeitadas.</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |
| <b><i>Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Empregar ramplas para subir as máquinas.</li> <li>– Non cortar a herba se está mollada para evitar atrancos que poidan dar lugar a movementos bruscos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |
| <b><i>Inhalación ou inxestión de sustancias nocivas (pó, gases, fumes, ...).</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Non encender a máquina dentro de lugares pechados e mal ventilados.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                    |
| <b><i>Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Empregar protectores auditivos ou tapóns cando se utilice esta máquina.</li> <li>– Facer o mantemento periódico dos silenciadores de ruído, do afiado e das coitelas e dos amortecedores.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                    |

| <b>ATOMIZADOR</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...</i></b>                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pisar firme e equilibradamente en todo momento. Non empregar a máquina en lugares inestables nen esvaradíos.</li> </ul>                                                                                                  |
| <b><i>Golpes por obxectos ou ferramentas.</i></b>                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lea cuidadosamente o manual de instrucións ata que se comprenda perfectamente e se poidan seguir todas as regras de seguridade, precaucións e instrucións de operación antes de comenza a empregar a máquina.</li> </ul> |



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Cando se arranque o motor asegurarse de que non hai ninguen preto do soplete.
- Antes de arrancar o motor, inspeccionar toda a máquina para ver se as pezas están correctamente instaladas e apretadas con seguridade.
- Antes de inspeccionar ou reparar a máquina, cercionarse de parar o motor e desconectar a buxía se é necesario.

**Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).**

- Non empregar a máquina cando esté fatigado, enfermo ou baixo a influencia do alcol, drogas ou medicamentos.
- Seguir as medidas preventivas que se recomendan no apartado de “*Condicións físicas e psíquicas*” no que se refire a sobreesforzos.

**Inhalación ou inxestión de sustancias nocivas (pó, gases, fumes, ...).**

- Empregar os equipos de protección individual que se aconsellan para facer os tratamentos de productos fitosanitarios que se describen no apartado de “*Equipos de protección individual*”.
- Manteña aos espectadores e animais a 15 m. polo menos do lugar de traballo. Si se acercan parar inmediatamente o motor.
- Non arranque o motor e non o deixe en funcionamento no interior dunha sala ou edificio cerrados; os gases do escape conteñen monóxido de carbono perigosos.
- Despois de encher o depósito, apretar ben a tapa do mesmo.
- Cando se pulverice, non inhalar o producto nin mollarse; si se sinte mareado ou ten dor de cabeza durante o traballo, deixe inmediatamente de traballar e acuda a un centro médico.
- Traballe sempre a favor do vento.



**Explosións.**

- O combustible é moi inflamable; manteña as llamas e chispas alonxadas da máquina e do depósito do combustible; non fumar mentras se carga ou mezcla o combustible.
- Antes de encher a máquina con combustible, cercionarse de parar o motor e deixar que se enfríe.

**MOTOBOMBA**

**Caídas dende alturas (ocos no chan, ó auga, ...).**

- Nos pozos colocar enreixados e cadeado para limitar o acceso; a luz da malla terá o diámetro xusto para permitir o paso de manguera ou tubería.
- Construír accesos seguros para depósitos da auga e outras fontes de suministro de auga.
- Empregar calzado con sola antideslizante.

**Atrapamentos por ou entre obxectos ou por volco de máquinas (debidos a volcos de tractores, vehículos, ... quedando aprisionado por elas).**

- Instalar protectores nas zonas de perigo de atrapamentos que impidan o acceso.
- Si se retiran os protectores colocalos antes de poñer en funcionamento a máquina.

**Inhalación ou inxestión de sustancias nocivas (pó, gases, fumes, ...).**

- Non instalar a motobomba en lugares pechados ou con pouca ventilación.

**Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.**

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Non traballar coa motobomba sen carcasa, en caso de quitala para algunha reparación ou revisión, volvela a poñer.
- Non colocala en lugares pechados onde se realicen outro tipo de traballos ou separala o máis posible do traballador.

## **HIDROLIMPADORA**

### **Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...**

- Empregar calzado impermeable con sola antideslizante para evitar os resbalóns e caídas ao estar o chan mollado.

### **Golpes por obxectos ou ferramentas.**

- Antes de por en marcha o aparato deberanse leer detenidamente as instrucións de uso do mesmo, observando con detenimento as advertencias e consellos de seguridade.
- As placas de advertencia que incorporan os aparatos facilitan orientacións e informacións importantes relativas ao funcionamento correcto e o perigo do mesmo.
- As mangueras de alta presión non deberán presentar ningún tipo de dano ou desperfecto a causa do perigo que entrañan de reventar. Unha manguera dañada deberá substituírse inmediatamente. Só se deberán empregar as mangueras e acoplamentos recomendados e homologados polo fabricante.
- A palanca de accionamiento da pistola non deberá encontrarse bloqueada durante o funcionamento do aparello.
- Como protección contra posibles salpicaduras deberá empregarse roupa protectora axeitada.
- Non dirixir nunca o chorro de auga contra personas, animais, o mesmo aparello ou elementos ou compoñentes eléctricos do mesmo.
- A persoa encargada do manexo do aparello deberá empregalo según as correspondentes recomendacións do fabricante. Durante o traballo co mesmo deberá prestarse atención as circunstancias e situacións do entorno, así como a posible presenza de terceiras persoas nas inmediacións da máquina.
- O aparato só deberá ser manipulado por persoas que foran instruídas no seu manexo e dispoñan de permiso dos seus superiores para manexala máquina.
- O chorro de auga expandido produce un efecto retropropulsor sobre a pistola, para elo se deberá suxeitar ben a lanza e a pistola.



### **Contactos eléctricos (tódolos causados pola electricidade).**

- Non tocar o enchufe do aparato tendo as máns húmidas.
- Prestar atención ao cable de conexión a rede eléctrica do aparato ou o cable de prolongación que non sexan dañados ao pisalos, aplastalos, estiralos ou sometelo a esforzos similares. Protexer o cable contra a acción da calor, aceites, así como de bordes e aristas cortantes.
- O cable de prolongación deberá estar protexido de salpicaduras e a unión de cables non deberá encontrarse en zonas de auga acumulada.
- Antes de facer calquer traballo de coidado ou mantemento do aparato, extraer o cable de conexión do mesmo da toma de corrente.

### **Explosións.**

- Non aspirar líquidos que conteñan disolventes ácidos non diluídos nin disolventes

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

como gasolina, disolventes de pinturas ou gasóleo. A fina neboa resultante da pulverización destes líquidos é altamente inflamable. Tampouco deberán aspirarse acetona, ácidos non diluídos nin disolventes que poideran atacar os materiais empregados na fabricación do aparello.

***Inhalación ou inxestión de substancias nocivas (pó, gases, fumes, ...).***

- Os materiais que conteñan substancias nocivas para a saúde, non deberán limparse co chorro de alta presión.
- En caso de entrar en contacto cos ollos, lavalos inmediatamente e con auga abundante.

***Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.***

- Recoméndase empregar luvas e protectores auditivos cando se manexe esta máquina.

**FERRAMENTAS MANUAIS (azadas, azadóns, picos, palas, calabozo, forcas, tesouras de podar, hachas, limas, serruchos, martelos, rastrillos, basoiras, pata de cabra, ferro de monte, palanca, ...).**

***Caída de obxectos por manipulación (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador que as esté a manipular).***

- Ao traballar con ferramentas, debe haber unha separación mínima de uns 3 m. cada 2 persoas.
- Non se debe tirar nunca coas ferramentas nin xogar ou brincar con elas, para evitar danos imprevisibles. Darlle na man a ferramenta ao compañeiro, non tirarlle.
- As ferramentas deberán ter marcado CE e Certificado de Conformidade.
- Cada traballador comprobará o bó estado das ferramentas antes de usalas, inspeccionando cuidadosamente os mangos, fios, zonas de axuste, partes móbiles, cortantes e susceptibles de proxección, sendo responsable da conservación tanto das ferramentas propias como das que empregue ocasionalmente.
- Cada ferramenta débese empregar unicamente para a súa aplicación específica, para o traballo para que foi deseñada.
- Cando se esté no traballo e non se esté utilizando a ferramenta, débese deixar en sitio ben visible apoiada contra unha árbore, un tocó ou unha cuneta, cos gumes cara abaixo.
- Cando se remate de usar as ferramentas deben gardarse no seu sitio.
- Revisarase a existencia de nudos nos mangos de madeira, para evitar a súa rotura por ese punto.
- As partes de madeira das ferramentas non podrán ser pintadas, só se permitirá unha aplicación do barniz transparente que non cubra posibles defectos.
- Evitar que o mango estea impregnado de substancias que o fagan esvaradío.
- As ferramentas deben contar cunha boa suxección para que o traballador non faga esforzos indebidos.
- Non situar os pés preto da zona para onde se dirixe o golpe nin utilízalos para suxeitar.
- Ao desprazarse débese poñer a ferramenta sobre o ombro coa parte metálica cara atrás.



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

- Non levar as ferramentas nos bolsillos.
- En traballos en altura levaráanse as ferramentas en cintos portaferamentas, co fin de ter as máns libres.
- Recoméndase empregar botas de seguraza con punteira reforzada e sola antideslizante e casco de seguridade.

**Caída de obxectos desprendidos (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador sempre que non as esté a manipular).**

- Para chamar a atención dunha persoa que está a traballar, achéguese sempre pola parte frontal; non se aproxime ata que o vexa e interrompa a tarefa.
- Cando se retire ferramenta ou material da baca dos vehículos non permanecer preto dos operarios que estén a facer ese traballo.

**Pisadas sobre obxectos punzantes ou cortantes.**

- O camiñar polas zonas onde están a traballar ter coidado de non pisar as ferramentas.
- Recoméndase non deixar os útiles de traballo esquecidos na zona de traballo. Deixalos sempre nun mesmo lugar colaborando en manter o orden na zona de traballo.

**Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, cortes, pinchazos, golpes con madeiras, pedras, ferros, ...).**

- Recoméndase a asignación personalizada das ferramentas sempre que sexa posible.
- Empregar útiles de boa calidade, correctamente deseñados, coa dureza apropiada e os mangos ben fixos. Non empregar as ferramentas para outros fins que non sexan os seus específicos.
- Verificar o bó estado antes da súa utilización, si presentan algunha deficiencia retíra-los para a súa reparación ou substitución.
- Recomendase o emprego de luvas nas operacións de mantemento das ferramentas.
- Transportar as ferramentas de forma segura en maletíns, fundas, bolsas ou cinturóns destinados a tal fin.
- Gardar as ferramentas ordeadas, limpas e seguras.
- Empregar luvas de protección fronte a riscos mecánicos (cortes, golpes, ..) no manexo de ferramentas e materiais.
- Non situar as máns nin os pés preto da zona para onde se dirixe o golpe nin utilíza-los para suxeitar.
- Cando se traballe en terreos con forte pendente farase cara arriba.



**OPERACIÓNS DE REPOSTAXE**

**Explosións.**

- As garrafas onde se transporte a gasolina para as serras mecánicas, desbrozadoras, ... deberán ser especiais, poseerán válvulas antirretroceso do combustible. É obrigatorio cerrar herméticamente as garrafas logo de cada uso.
- Está prohibido depositar as garrafas en lugares expostos ao sol ou fontes de calor



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

nos lugares de traballo.

- Axitar a máquina portátil unha vez repostada, co fin de homoxeneizar a mezcla.
- Cando se enchan ou baleiren está prohibido fumar ou xerar calor ou chispas.

**Lumes.**

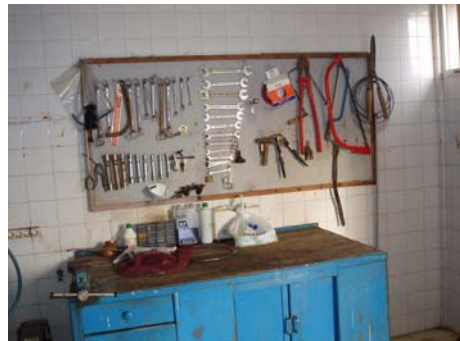
- As máquinas prenderáanse lonxe do sitio onde se repostou para evitar os lumes provocados polas chispas que poida xerar no encendido.
- Si por calquera motivo non se utilizase manguera para encher o depósito de combustible recoméndase colocarse a favor do vento para non quedar salpicado polo combustible.
- Asegurarse de que se cerra ben o depósito do combustible.
- Recoméndase dispoñer dun extintor para sofocar posibles lumes que se poidan orixinar no tractor e nas máquinas.
- Cando se probe a buxía estar afastado do combustible.
- Non repostar co motor das máquinas funcionando.
- Deixar enfriar o motor antes de enchelo depósito.
- Non arrancar a máquina si se detectan fugas de combustible o si hai risco de chispas (cable da buxía pelado, etc).
- Non depositar en quente as máquinas sobre material inflamable.



**ARRANXO EN MANTEMENTO DE MAQUINARIA**

**Golpes por obxectos ou ferramentas (martelazos, cortes, golpes con madeiras, pedras, ferros, ...).**

- Recoméndase o emprego de luvas de protección para a realización das tarefas de mantemento das máquinas (cambio de cuchillas, afiados, axustes, ...).
- Para a realización de tarefas de mantemento de máquinas procederáse sempre a apagar esta antes de realizar calquera operación.



**Contactos térmicos (queimaduras, contacto con partes quentes das máquinas).**

- Deixar enfriar as máquinas antes de facer calquera operación de mantemento ou reparación. Empregar luvas para facer estas tarefas. Non retirar o tapón do radiador recalentado.

**Contactos eléctricos (tódolos causados pola electricidade).**

- Revisar o correcto estado dos cables e clavixas dos aparatos eléctricos antes da súa utilización.
- Debe evitarse realizar reparacións provisionais. Os cables e os enchufes deben revisarse periódicamente e substituír os que se atopen en mal estado.
- Non deben instalarse adaptadores nas bases de toma de corrente, xa que existe perigo de sobrecarga da instalación eléctrica, nin utilizar clavixas resquebraxadas, cables danados ou aparatos cuxa carcasa teña defectos.

***Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza***

- Información sobre as traxectorias e voltaxes das posibles liñas eléctricas que existan no lugar de traballo, previamente o inicio dos traballos.

## EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL E OUTROS EQUIPOS DE TRABAJO

### CASCO

EPI de Categoría II. Poseerá Certificado CE, Declaración de Conformidade e Folleto Informativo.

Deberá cumprir a norma EN 397 “*Cascos de protección para a industria*”

O casco pode estar constituído por un casquete liso que pode estar recuberto por un revestimento exterior, e debe incorporar dispositivos que permitan a absorción da enerxía dun choque. As partes elásticas en contacto coa pel non deben causar irritacións ou calquera outro efecto adverso para a saúde. Os sistemas de axustes incorporados ao casco deben fabricarse de forma que non se poidan desaxustar sen que o usuario o advirta.



- *Para a extinción de incendios e outro traballos que se fagan nos que haia risco de caídas e de caídas de obxectos desprendidos:*

Empregar un casco lixeiro e axustado, con arnés interior e barbaqueixo indispensable con puntos de ancoraxe. Resistente á absorción de impactos, á perforación e á chama.



### GAFAS

EPI de Categoría II. Poseerá Marcado CE, Certificado de Conformidade e Folleto Informativo.

Deben permitir o uso das gafas correctoras propias por debaixo e ser compatibles co uso de mascarillas se fose necesario.

- *Para cando se manexen máquinas que poidan desprender partículas, virutas ou pó:*  
Gafas axustables con ventilación indirecta, que non se empañen e resistentes aos impactos. Tamén se poderá empregar unha pantalla facial.
- *Para a recollida de animais feridos ou mortos:*  
Gafas protectoras de montura integral.
- *Para a extinción de incendios:*  
Lentes con montura transparente, flexible e envolvente da parte superior da cara; con ampla visión e ocular plano e con bandas elásticas para asúa fixación e orificios para evitar o seu empañado. Resistentes aos golpes e non inflamables.
- *Para a aplicación de produtos fitosanitarios:*  
Gafas que ofrezan protección contra as salpicaduras, pó, gotitas, néboas e resistentes aos impactos.
- *Para cando se fagan tarefas de vixiância, ...:*



Gafas de sol que cumpran a norma En 172 “Filtro de protección solar uso laboral”.

### **MASCARILLA**

EPI de Categoría III. Poseerá Marcado CE, Certificado de Conformidade e Folleto Informativo.

Deberán cumprir a norma EN 149 “Dispositivos de protección respiratoria. Mascarillas autofiltrantes”.

- *Para a recollida de animais feridos ou mortos:*  
Protector respiratorio tipo FFP2.
- *Para a extinción de incendios:*  
Máscara que cubra a zona buco-nasal e posua válvulas de membrana e filtros desmontables de partículas P3 (contra pó finos, tóxicos, fumes e néboas en base acuosa).
- *Para a aplicación de productos fitosanitarios:*  
Máscara autofiltrante que cubra nariz e boca de tipo FFP2 ou FFP3 según o produto a aplicar, concentración, tipo de tratamento e se se fai ao aire libre ou nun recinto pechado.



### **PROTECTORES AUDITIVOS**

EPI de Categoría II. Poseerá Marcado CE, Certificado de Conformidade e Folleto Informativo.

- *Para cando se empregue maquinaria que poida xerar ruído:*  
Cumplirá a norma EN 352-1 “Orejeiras”, este protector reducirá o nivel de ruído á altura do oído a niveis inferiores ao nivel de acción, aínda que tamén é importante que o usuario non estea excesivamente protexido posto que isto poida supoñer unha situación de risco e impedirle oír sinais de emerxencia, alarmas, etc.



### **ROUPA**

- *Para o frío, choiva, vento, ...:*

EPI de Categoría I. Poseerá Certificado CE, Declaración de Conformidade e Folleto Informativo.

Esta roupa ten que cumprir a norma ENV 343 “Vestuario de protección contra o mal tempo” que se aplica as roupas de protección contra a combinación de choiva, neboa, humidade no chan e vento a temperaturas de -5 °C e superiores. Deberán ser resistentes ao vapor de auga e ter resistencia térmica; no caso da roupa de auga tamén terán resistencia a penetración da auga.

- *Para a calor:*



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

Recoméndase empregar roupa lixeira de algodón e transpirable.

▪ *Para a recollida de animais feridos ou mortos:*

Roupa protectora impermeable (integral tipo Tyvek) desbotable e calzas desbotables impermeables.

▪ *Para a extinción de incendios:*

Traxe ignífugo de Categoría II, composto por tecido ignífugo de unha ou dúas pezas que cubra os brazos ata os pulsos e as pernas ata os nocellos, tipo Proban, Kevlar, Karvin, .... con reforzos nas zonas de maior fricción e peche de cremalleira metálica inoxidable oculta. Resistente a esgazadura. Todas as pezas estarán cosidas con fío ignífugo e os velcros serán ignífugos e elásticos. Levarán nas pernas, brazos, peito e costas bandas reflectantes.

Cubrecaugas, feito de tecido ignífugo que cubra todo o pescozo.

Recoméndase tamén empregar chalecos reflectantes para distinguir os diferentes mandos na extinción de incendios.



▪ *Para a aplicación de produtos fitosanitarios:*

Traxe de Categoría III que cumpra a norma EN 467 “Roupa de protección contra produtos químicos líquidos”, roupas con uniones herméticas as pulverizacións, destinadas a protexer ao usuario contra os produtos químicos líquidos.

O traxe debe confeccionarse de forma que o usuario teña a total liberdade de movementos; deben ser resistentes á abrasión, estabilidade ao calor, resistencia a flexión, a perforación, o desgarramento e a permeabilidade dos líquidos.

▪ *Cando se fagan traballos preto de estradas, pistas, camiños polas que transiten vehículos e cando se fagan labores de vixiáncia nas zonas de caza:*

Chaleco de Categoría II que cumpra a norma EN 471 “Vestuario de protección de alta visibilidade” que permita sinalizar visualmente a presenza do usuario, co fin de que éste sea detectado en condicións de risco, baixo calquer tipo de luz diurna e baixo a luz dos faros do automóvil na oscuridade (visión nocturna).

▪ *Para traballos con motoserra:*

Empregar pantalóns con proteccións anticorte nas pernas.



A roupa de protección debe garantir un traballo cómodo sen que prexudique os movementos ou posturas dos traballadores que a utilizan.

Recoméndase que toda a roupa sexa dunha cor visible e con bandas reflectantes.



## **LUVAS**

EPI de Categoría II. Poseerá Certificado CE, Declaración de Conformidade e Folleto Informativo.

Deberán cumprir a norma EN 420 “*Requisitos xerais para as luvas de protección*”.



- *Para facer os traballos en xeral (manexo de maquinaria, emprego de ferramentas, colocación de sinais, ... :*  
Empregaránse luvas de coiro. Deberán cumprir a norma EN 388 “*Luvas de protección contra riscos mecánicos*”. Serán resistentes a abrasión, ao corte por coitela, ao rasgado e a perforación.  
  
Cando se empreguen motoserras deberán cumprir a norma EN 381 “*Luvas protectoras contra serras de cadea*”.
- *Para a recollida de mostras:*  
Luvas de nitrilo ou vinilo desbotables.
- *Para a extinción de incendios:*  
Luvas de coiro e que cubran un terzo do antebrazo. Resistentes á abrasión, á perforación, ao corte, á esgazadura e á calor.
- *Para a aplicación de produtos fitosanitarios:*  
Luvas de nitrilo ou neopreno que protexan as máns e os antebrazos. Deberán cumprir a norma EN 374 “*Luvas de protección contra riscos químicos*”, que sean resistentes a penetración de produtos químicos.
- *Para todos os traballos nos que haia contacto directo con animais, recollida de animais feridos e mortos, ...:*  
Luvas de nitrilo ou vinilo desbotables que sean resistentes aos riscos por microorganismos.  
Luvas de coiro e que cubran un terzo do antebrazo. Resistentes á perforación e ao corte.

## **CALZADO DE SEGURIDADE**

EPI de Categoría II. Poseerá Certificado CE, Declaración de Conformidade e Folleto Informativo.

Será calzado con resistencia á perforación por medio de soleta metálica; contra o risco de impacto por medio de punteira reforzada de aceiro e sola antiesvaradía con resaltes; contra o risco de absorción de auga.

- *Para todos os traballos en xeral:*  
Bota que cumpra a norma EN 345 “*Calzado de seguridade de uso profesional*” de Goro-Tex, impermeable e transpirable en calquer condición climatolóxica, que ille do frío. Poseerá sola antideslizante resitente a abrasión con lámina antiperforante e punteira de acero. Tamén será



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

antiestático e absorvente da enerxía no talón.

- *Para traballos que se fagan en contacto coa auga:*

Bota de PVC de alta resistencia, sola antideslizante con punteira reforzada, plantilla antiperforación e protección térmica no interior.

- *Para a extinción de incendios:*

Botas de coiro impermeabilizado e transpirable que permita a aireación do pé. A sola será de goma dura, labrada e antiesvarante, cosida, non vulcanizada nin pegada.

Resistente á calor por contacto, á chama, á perforación, e ao risco de impacto por medio de biqueira reforzada.

### **ARNÉS**

EPI contra caída de altura de Categoría III. Poseerá Certificado CE, Declaración de Conformidade e Folleto Informativo.

Arnés anticaída universal con amarre dorsal, amarre esternal textil e cinturón lumbar con dúas anillas. Debe cumprir as normas EN 358 “Sistemas de sujeción”, EN 361 “Arnés anticaída” e EN 362 “Conectores”.



### **VADEADOR**

Semibuzo de PVC con tirantes e botas de PVC soldadas con sola antideslizante e protección térmica.



### **SOMBREIRO**

Que sexa transpirable.

### **CREMA PROTECTORA**

Crema con Fpsegún o tipo de pel, para cara e pescozo.

### **CHALECO SALVAVIDAS**

Chaleco salvavidas de traballo autoinflables de 150 N que cumpra a norma EN 396.

### **BOTIQUÍN DE PRIMEIROS AUXILIOS**

Deberá conter os produtos e medicamentos varios que permitan facer as primeiras curas de emerxencia no campo, como: agua oxigenada, alcol, desinfectante para feridas iodado, paracetamol, colirio, tixeiras pequenas, pinzas, bisturí, gasas estériles, apósitos para queimaduras, algodón, esparadrapo, tiritas de diferentes tamaños, luvas de látex e unha manta aluminizada, impermeable, isotérmica para a protección dos feridos.



## PRIMEIROS AUXILIOS

**“Ningunha medida de primeiros auxilios debe, nunca retrasar o traslado ao hospital do accidentado cuido estado sexa grave; os primeiros auxilios se aplicarán mentras non chega a ambulancia ou o persoal sanitario”.**

### ¿QUÉ FACER CANDO OCORRE UN ACCIDENTE?

Os primeiros auxilios son o conxunto de técnicas que se lle han de aplicar ao accidentado nos instantes inmediatamente posteriores ao accidente e ata que chegue a asistencia médica, co fin de que as lesións que sofre o accidentado non empeoren.

En caso de emerxencia se deben seguir 3 pasos (PAS):

#### PROTEXER

1. Evitar que o accidente se propague e alcance a outras persoas incluído un mesmo. Protexer ao accidentado, sin perder de vista o entorno físico químico que rodea o lugar do accidente.
2. Procurar sinalizar o lugar do accidente.
3. Sempre debe sospeitarse a existencia dun dano na médula espinal, a actuación neste caso debe ser deixar ao accidentado na posición na que está, salvo que se observe unha importante dificultade respiratoria.
4. Cubrir ao accidentado para evitar que perda calor e buscar inmediatamente axuda de urxencia.

#### AVISAR

*Teléfono de EMERXENCIAS      **112***

A chamada telefónica debe realizarse conforme a unhas normas preparadas e revisadas periódicamente cos teléfonos dos Servicios de Emerxencia; na chamada indicar a gravidade do accidente, cantas persoas están implicadas, cando se produciu, a situación exacta do accidente e a mellor vía de acceso.

#### SOCORRER

1. Adecuar o terreo para unha posible cura de urxencia, se é posible sin mover o accidentado.
2. Dispoñer a man dun botiquín de urxencias.
3. Atención especial á respiración e pulso, se ten unha hemorraxia, se está inconsciente, .., auxiliando aos diversos accidentados por orden de gravidade.
4. Si o lesionado está inconsciente ou vomitando, poñelo de lado en posición de seguridade.
5. Deixar as vías áreas libres, sacando os elementos que as poidan obstruír.
6. Non lle dar de beber.
7. Tapalo con unha manta si ten frío.
8. Si a situación se vai estacionando arroupar aos accidentados, proporcionarlles compañía e afecto e esperar a chegada dos equipos sanitarios.

Recoméndase que todo o personal que desenvolva o traballo ao aire libre o faga en compañía doutra persoa e que vaian provistos dun teléfono móbil ou dunha emisora que esté conectada a unha centralita que funcione en horario de mañá e tarde, e de noite

cando sexa necesario e tamén nos fins de semán e festivos, xa que neses días tamén hai personal traballando.

### HEMORRAXIAS

Todas deben considerarse graves. Trasládalo ao centro hospitalario.

Si a hemorraxia é *venosa*: o sangue sale de forma continuada i é de cor vermello escuro; neste caso débese únicamente comprimir a vea con algodón, con unha venda ou cun pano.

Si a hemorraxia é *arterial*: o sangue é de cor viño e sale a borbotóns; neste caso se ten que comprimir a arteria nun punto entre a ferida e o corazón.

O pescozo e a cabeza se comprime fundindo os dedos no pescozo, ao lado da traquea, contra a columna vertebral. No ombreiro e no brazo, se comprime cun dedo por detrás da clavícula e contra a primeira costela. No bazo, apoiar presionando os dous pulgares de abaixo a arriba na parte superior del. No muslo e na perna, comprímese na ingle contra o oso da pelvis.

O torniquete é unha medida agresiva e só debe ser empregado no caso de que o beneficio que aporte sexa maior que o risco que conleva.

### QUEIMADURAS

Se poden observar danos na pel da zona que poden ser o enrojecemento con cor intenso e a aparición de ampollas cheas de líquido transparente con maior dolor.

A actuación nos casos leves se limita ao lavado con auga fría durante uns minutos e o posterior vendaxe con apósito, nunca pinchar as ampoias.

Si a quemadura é grave, é prioritario o traslado urxente a un centro hospitalario.

Non se debe quitar a roupa ao queimado, excepto si se trata de queimaduras con produtos químicos que poidan quedar impregnados nela, hai que cubrir a zona queimada con telas o máis limpas posibles.

### FRACTURAS

*Fracturas, esguinces e luxacións:*

Estas afeccións teñen en común a dor, a deformidade da articulación e a imposibilidade de movementos. Deben inmovilizarse as dúas articulacións máis próximas á fractura e si se sospeita de fractura na perna (tibia ou peroné) inmovilizar dende o xeonllo ata o nocelo ambos incluídos.

As fracturas de brazo e codo se inmovilizan en cabestrillo, colocando o brazo pegado ao corpo, suxeito cun pano estendido e anudado na parte posterior do pescozo.

*Golpes sobre la columna vertebral:*

Esta situación considérase moi grave, os síntomas son dor intenso, parálisis dos brazos e/ou pernas, perda de sensibilidade, ... Débese deixar ao accidentado na posición na que se encontra, salvo que se observe unha importante dificultade respiratoria. Cubrir ao accidentado para evitar que perda calor e buscar de forma inmediata axuda de urxencia.

*Actuación no caso dun polifracturado (fractura da columna, cráneo e lesións internas):*

1. Active a Axuda Sanitaria de Emerxencia.
2. Revise e vixie as súas constantes vitais.
3. Procure no mover ao ferido, salvo que ocorra un risco vital o que sea



**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

imprescindible para realizar algunha manobra de reanimación.

4. Se está consciente, tranquilíceo e impida que se mova.
5. Se non está consciente revise e limpie a boca de corpos extraños. Se está tumbado boca arriba abra a vía aérea.
6. Afrouxelle as roupas e abrígueo.
7. Non lle dar nada por vía oral, só móllelle os labios se o ferido o solicita.
8. Se presenta hemorraxias, trate de controlalas mediante un vendaxe compresivo.

## INTOXICACIÓNS

No caso de intoxicación por produtos fitosanitarios.

Se a intoxicación é:

*Vía dérmica (pel):*

Quitar toda a roupa, lavar con abundante auga e xabón e non aplicar aceites nin cremas.

*Vía ocular (ollos):*

Lavado dos ollos con auga durante uns minutos e lavado da cara e das máns con auga e xabón.

*Vía oral /nasal (boca / nariz):*

Non dar nada pola boca e menos leite e outros alimentos que conteñan grasas.

*Vía respiratoria (nariz):*

Retirar da zona de tratamento o almacenamento e levar a unha zona ben ventilada. Aflojar toda a roupa que poida oprimir. Colocar a persoa en posición semisentada para facilitar a respiración. En caso de haia dificultade para respirar e un ruído como de burbuxeo ao respirar, non dar nada de líquidos. Se existe parálisis dos músculos respiratorios hai que practicar a reanimación cardio-pulmonar.

*En procesos que afecten ao sistema nervioso:*

Si o accidentado presenta unha especie de borracheira e /ou si ten alucinacións auditivas ou visuales, hai que protexelo para que non se lesione. Se sofre un proceso de vértigo, debe permanecer botado sin moverse e a ser posible sen luz. No caso de que o accidentado sufra convulsións débese de aflojar toda a roupa que lle oprima, traladalo a un lugar espacioso onde non poda lesionarse e suxeitalo lixeiramente durante a colusión.

*En procesos que afecten ao corazón:*

Retirar da zona contaminada e se lle falta latido cardíaco hai que practicarlle a reanimación cardiopulmonar.

*No caso de procesos sistemáticos:*

Se o accidentado presenta febre alta se lle deben aplicar compresas molladas en auga fría ou bañalo en auga templada; non se deben de dar nunca medicamentos antitérmicos porque podrian potenciar o efecto tóxico do plaguicida.

Si se encontra en estado de shock (intensa palidez da pel fría e pagañenta, sudoración, pulso rápido e débil) se debe colocar ao accidentado botado, lixeiramente incorporado e abrigalo.

Se está en coma (pérdida de coñecemento e falta de resposta a estímulos como poden ser chamadas, pellizcos, etc), debe colocarse botado e coa cabeza ladeada.

### **FERIDAS**

Lavar meticulosamente as máns e empregar luvas se é posible. Limpar a ferida a chorro con auga limpa e poñer un antiséptico tipo mercromina, aplicar gasas estériles suxeitándoas cun vendaxe compresivo e trasladalo a un centro hospitalario.

As amputacións son feridas graves que non hai que desinfectalas nin limpalas, cubrilas cunha tela ou gasa limpa e trasladar a un centro sanitario. O membro amputado débese envolver nunha gasa estéril, gardalo nunha bolsa de plástico e meter todo dentro doutra bolsa con xeo.

### **PICADURAS DE AVESPAS E ABELLAS**

Conserve a calma. Pense ordeadamente os pasos a seguir e actúe a continuación.

Se o insecto deixou o aguillón, nunca presione o saco. Despégueo coa uña dende dentro hacia fora.

No caso de ser conocida a alerxia ás picaduras destes insectos deberase levar consigo un kit de tratamento con adrenalina en xeringa autoinixectable, así como ter as instrucións para auto-inocularse a adrenalina no caso de picadura accidental.

En tódolos casos, acudir a un centro médico sen perder o tempo pero sen precipitación. Recoméndase que conduza outra persoa.

### **ACCIDENTES OCULARES**

Si un corpo extraño se depositou no globo ocular i é ben visible, débense lavar os ollos con abundante auga. Si esto non soluciona o problema, intente retiralo cunha boa iluminación co borde dunha gasa estéril ou un pano limpo. Nunca se deben frotar os ollos xa que se poden lesionar, tampouco han de aplicarse colirios. Se o obxeto aparece clavado o os signos son alarmantes, o socorrista cerrará o ollo cun apósito ou esparadrapo, trasladando ao ferido a un centro hospitalario.

No caso de sustancias químicas, lavar con abundante auga o ollo aberto, a excepción si se trata dun carburo, xa que aumenta a temperatura en contacto coa auga. Ao final i en calquer caso, a visita posterior a un oftalmólogo é obrigada.

### **DESMAIOS**

En caso de mareo tumbar ao accidentado, aflouzarlle a roupa, elevarlle as extremidades inferiores e abrir a vía aérea e limpar a boca.

### **HIPOTERMIA**

No caso da hipotermia, ao comenzo o corpo intenta manter a calor có temblor, aumenta o ritmo cardíaco e a presión arterial e a función do intestino e a vexiga se inactiva, enfriáanse as extremidades.

Para frealo hai que acudir a un centro hospitalario tan pronto como sexa posible e mentras poñer a persoa nun ambiente quente e quentalo con mantas u outros texidos, roupas, etc.

### **CONXELACIÓN**

En caso de conxelación, os pés, as máns e a cara dan dor e temblan; poñense frías e pálidas e se é severa esas zonas se entumecen.

Hai que trasladar a persoa que teña ese síntomas a un centro hospitalario tan pronto como sexa posible, mentres hai que conseguir que persoa esté nun ambiente quente; a roupa conxelada que non se pega pode ser quitada pero si é adherente débese deixar ata que se quente de novo esa área. En ningún caso frotar esas zonas, xa que aumenta o dano do tecido fino. As máns e os pés deber ser quentados mentres non se chega ao centro hospitalario, pódense quentar con auga quente pero que non queime se fose posible.

### **AGOTAMENTO POR CALOR**

Cando hai agotamento por calor, prodúcese un aumento gradual de sudoración, sensación de mareo e náuseas, aunque a temperatura non soe superar os 37,7 °C.

Hai que colocar ao accidentado nun lugar fresco, desnudalo e refrescarlle a pel cunha toallita húmida, secarlle o sudor excesivo, darlle de beber líquidos abundantes (non bebidas alcohólicas nin administrar líquidos a persoas inconscientes), no caso de calambres acusados, añadirlle bastante sal ao auga e si a pesar de todo persiste a tensión arterial baixa e se sente mareado, avisar ao servizo médico.

### **INSOLACIÓN**

**Ante a insolación avisar sempre ao servizo sanitario**, poñer a persoa a sombra e aplicar compresas ou panos fríos na cabeza.

Comprobar frecuentemente a temperatura e continuar co proceso de enfriamento ata que haia descendido ata os 38,5 °C.

Abanicalo e darlle masaxes nas pernas e brazos para manter unha boa circulación. Administrarlle líquidos (auga, zumos, etc) e nunca bebidas alcohólicas nin estimulantes como café, té, etc.

### **REANIMACIÓN CARDIO-PULMONAR**

Faise ante un accidentado que sufriu unha parada cardíaca e/ou respiratoria. Consiste na realización do Masaxe Cardíaco e da Respiración Artificial.

#### *Respiración Artificial:*

Co accidentado tumbado boca arriba nunha superficie dura, extraerlle os posibles corpos extraños do interior da boca.

O socorrista se sitúa de xeónllos, lle colle cunha man a nuca e pon a outra pola fronte, separa a mandíbula metendo o dedo pulgar entre os dentes, suxeitando a lingua e lle tapa o nariz con dous dedos da outra man.

Inspira todo o aire que poida e o sopla con forza na boca da vítima. Retirá a boca rápido para permitir a saída de aire e repetirá a operación catorce veces por minuto.

#### *Masaxe cardíaco:*

Hai que poñerse de xeónllos ao lado da vítima, poñendo a palma da man sobre o esternón e a outra encima e se exerce unha presión firme e vertical ao ritmo de sesenta a oitenta veces por minuto e deixando que a caixa torácica volva a súa posición inicial.

**Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza**

Si se está só co ferido, alternar cinco masaxes cardíacos por cada respiración boca a boca.

### **TRANSPORTE DE FERIDOS**

*Feridos inconscientes:*

Se lles pondrá tumbados de lado, para previr futuras lesións. Os que estén en estado de shock deberán levar a cabeza lixeiramente máis baixa.

*Feridos conscientes:*

A posición pode variar dependendo da lesión que presenten. Os que estén feridos no abdomen ou pelvis con dificultade respiratoria deberán ir tumbados e cos xeonllos flexionados para relaxar a parede abdominal. Os que estén feridos no tórax deberán levar os ombreiros lixeiramente elevados.

***Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza***

**ANOTACIÓNS:**



***Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza***

**ANOTACIÓNS:**

***Manual de Prevención de Riscos Laborais  
para o Persoal que traballa na Conservación da Natureza***

**Colaboracións:**

Persoal do Servizo de Conservación da Natureza de Pontevedra.  
Servizo de Prevención de Riscos Laborais.

**Documentación:**

- *Manual de Prevención de Riesgos Laborales. SILVANUS.*
- *Análisis de Riesgos y Medidas Preventivas en las Actividades Forestales. TRAGSA.*
- *Guía Básica do Agro. FUNDACIÓN GALEGA PARA A PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS.*
- *Enciclopedia de la OIT.*
- *Notas Técnicas de Prevención. INSHT.*
- *Apuntes dos Curso de Aplicadores / Manipuladores de Productos Fitosanitarios. Nivel Básico.*
- *Fichas informativas “O Traballo sen riscos”.*



**XUNTA DE GALICIA**

**CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,  
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E  
XUSTIZA**

Secretaría Xeral

**SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS**