

# Guía de Prevención de Riesgos Laborales puesto: **Peón** de construcción












## **Introducción**

La presente Guía de Prevención de Riesgos Laborales para el puesto de peón de la construcción, pretende dar a conocer a los trabajadores de este ramo los riesgos que conlleva el desempeño de su actividad, así como las medidas preventivas a adoptar.

El objetivo principal de esta guía es informar a los trabajadores de los riesgos de su puesto de trabajo, recomendándose primeramente que aquella persona que vaya a desempeñar este trabajo tenga una formación básica relacionada con trabajos de peón, independientemente de la formación de los riesgos laborales de su puesto, que se hará antes de iniciar su actividad.







### **Como recomendaciones generales se destacan:**

-  Los trabajadores deben tener, como mínimo, formación básica en trabajos de peón.
-  Deben pasar un reconocimiento médico antes de comenzar su actividad laboral.
-  Se les informará de los riesgos laborales de sus puestos de trabajo.
-  Recibirán una formación continua relacionada con la seguridad en trabajos de peón.
-  Mantener el orden y limpieza en el lugar de trabajo.
-  Seleccionar la herramienta adecuada para cada tarea a desempeñar.
-  Para las herramientas de accionamiento eléctrico, se comprobará que poseen puesta a tierra o doble aislamiento y el estado del cable y clavija de enchufe.

### **Descripción del puesto de trabajo:**

El peón de la construcción efectúa tareas sencillas y rutinarias ligadas las obras de construcción y demolición.

### **Sus funciones son:**

-  Limpiar y recuperar ladrillos usados y realizar otras faenas simples en obras de demolición.
-  Eliminar obstrucciones de conformidad con las instrucciones recibidas.
-  Acercar los bloques y otros materiales a los albañiles.
-  Retirada de escombros.
-  Familiarizarse con el tipo de trabajo a realizar, el uso de materiales y sus herramientas.
-  También pueden realizar algunas tareas correspondientes a la categoría de oficial, en actividades sencillas de cerramientos y revestimientos.




## **Riesgos generales y medidas preventivas en el puesto de peón de la construcción.**

A continuación se detallan los principales riesgos asociados al trabajo de peón y las medidas preventivas para evitarlos.

### Riesgo:

Golpes y cortes por herramientas manuales, máquinas y objetos en manipulación.





#### **PREVENCIÓN:**

-  Mantener el orden y limpieza en el lugar de trabajo.
-  Utilizar la herramienta adecuada para cada trabajo.
-  Utilizar los equipos de protección individual.

### Riesgo:

Caídas al mismo nivel.

#### **PREVENCIÓN:**

-  Mantener el orden y limpieza en el lugar de trabajo.
-  Correcto uso de las normas de seguridad en el montaje de andamios y escaleras.
-  Utilizar el cinturón de seguridad con correcto punto de anclaje.
-  Colocación de redes en cubiertas que permitan recoger personas y objetos.

## Riesgo:

Caída de objetos.

### ➔ PREVENCIÓN:

- ▶ Uso del casco de protección.
- ▶ Colocación de redes.
- ▶ No pasar por debajo de andamios ni escaleras.

## Riesgo:

Inhalación de ambientes con polvo.

### ➔ PREVENCIÓN:

- ▶ Realización de corte por vía húmeda.
- ▶ Utilizar mascarilla antipolvo.

## Riesgo:

Dermatitis por contacto con materiales que le produzcan algún tipo de alergia.

### ➔ PREVENCIÓN:

- ▶ Utilizar guantes de protección.

## Riesgo:

Proyección de partículas en los ojos.

### ➔ PREVENCIÓN:

- ▶ Utilizar gafas de protección.

## Riesgo:

Sobreesfuerzos.

### ➡ PREVENCIÓN:

- ▶ Planificar el levantamiento de la carga, utilizando los músculos de las piernas, doblando las piernas con la espalda recta.
- ▶ Depositar la carga, evitando los levantamientos por encima de los hombros y la cabeza.

## ▶ *Uso correcto de las herramientas de trabajo.*

### Seleccionar la herramienta correcta para el trabajo a realizar.

- ▶ No usar por ejemplo las limas como palancas, los destornilladores como cinceles, los alicates como martillos, etc.
- ▶ Trabajando con tensión eléctrica, hay que utilizar herramientas aislantes o herramientas aisladas.
- ▶ En ambientes con riesgo de explosión se usarán herramientas fabricadas con materiales que no produzcan chispas, por ejemplo, de cobre-berilio o de acero al cromo-molibdeno completamente revestido de PVC.

### Mantener la herramienta en buen estado.

- ▶ Es preciso mantener la herramienta en buen estado de conservación. Para ello, deberá utilizarse en aquello para lo que fue fabricada.
- ▶ Antes de comenzar el trabajo, es preciso asegurarse de que se encuentran en buen estado.
- ▶ Deben conservarse limpias y en buen estado y verificarse periódicamente. En el momento en que una herramienta se encuentre en mal estado, se pondrá el hecho en conocimiento del jefe inmediato, para que se repare o sustituya.

## Transportarlas de forma segura.

- ▶ Las herramientas no se transportarán en las manos ni en los bolsillos. Se llevarán en cajas o maletas portaherramientas.
- ▶ Para subir a una escalera, poste, andamio o similar, es conveniente llevarlas en una cartera o cartuchera fijada a la cintura o en una bolsa de bandolera.

## Guardar las herramientas ordenadas, limpias y en lugar seguro.

- ▶ Al finalizar el trabajo, las herramientas no se abandonarán en cualquier parte, y mucho menos detrás o encima de órganos móviles de máquinas, que pueden ponerse en movimiento en un momento dado.
- ▶ Las herramientas se guardarán en el lugar destinado a tal efecto: cajones, cajas o maletas de compartimentos; armarios y paneles de pared con soportes para las distintas clases de herramientas, o cuarto de herramientas si lo hubiere. En todos los casos, las herramientas deben almacenarse debidamente ordenadas y con la punta o el filo protegidos.

## Principales herramientas de uso

### LLAVES DE APRIETE

Cuando se vaya a apretar una tuerca hay que hacerlo de forma que luego no resulte difícil soltarla. Para ello:

- ▶ Apretar la tuerca sólo lo necesario.
- ▶ No alargar nunca el brazo de una llave para apretar una tuerca.
- ▶ No utilizar nunca pernos ni tuercas defectuosas o deformadas.
- ▶ Antes de intentar soltar una tuerca, se debe inspeccionar el área circundante, adoptando las siguientes precauciones:

- Eliminar obstáculos.
- Usar guantes de protección.
- Siempre que sea posible, utilizar llaves de estrella, ya que asientan mejor sobre la tuerca y presentan menos riesgo de deslizamiento.
- Situar la llave de forma que se pueda realizar el esfuerzo hacia uno mismo y tirar de la herramienta en vez de empujarla.
- Utilizar herramientas de calidad y en perfectas condiciones de uso.

## MARTILLO

Es importante seleccionar el tamaño y tipo de martillo más adecuado para el trabajo a realizar, a mayor tamaño de cabeza, debe corresponder un mango más grueso.

Si se trabaja con un martillo en condiciones defectuosas, se corre el riesgo de que:

- ▶ Se escape la cabeza del martillo al golpear.
- ▶ Se produzcan heridas en las manos con las astillas.
- ▶ Los golpes no sean seguros (golpes en la mano y dedos).
- ▶ Salten partículas a los ojos.

Antes de utilizar un martillo, se debe comprobar que está en buenas condiciones y adoptar las siguientes precauciones:

- ▶ La cabeza y el mango deben estar sólidamente encajados.
- ▶ Comprobar si el mango está roto, rajado o astillado. Al golpear con un martillo se agarrará el mango por el extremo, lejos de la cabeza. Así los golpes son más seguros y eficaces.
- ▶ Asegurarse de que durante su empleo no se interponga ningún obstáculo en el arco descrito al golpear.
- ▶ Al usar la maza, y debido a la violencia con que se golpea, suelen saltar partículas que pueden ocasionar graves lesiones en los ojos, por lo que es necesario utilizar gafas de seguridad.



## DESTORNILLADOR

Antes de usar un destornillador, se deben tener en cuenta las siguientes medidas:

- ▶ Se realizará el esfuerzo verticalmente sobre la ranura del tornillo y la mano libre se situará de forma que nunca quede en la posible trayectoria del destornillador.
- ▶ Cuando un tornillo o tirafondo se resista a girar, no se debe forzar el destornillador por medio de alicates o tenazas, lo correcto es lubricar el tornillo.
- ▶ Para trabajos eléctricos hay que utilizar destornilladores con mangos de material aislante y no tocar con la mano la parte metálica.

## TENAZAS

Para su utilización segura, se tendrá en cuenta que:

- ▶ No se deben utilizar como martillos, ya que al tener la cabeza redonda es fácil que resbale y produzca lesiones en las manos.
- ▶ Entre los brazos de las tenazas debe haber espacio suficiente que evite el aprisionamiento de la mano.

## LIMAS

Cuando sean utilizadas se deberán seguir las siguientes recomendaciones:

- ▶ Nunca debe usarse una lima como palanca.
- ▶ Resulta peligroso golpearlas o usarlas como martillo.
- ▶ Usar siempre limas provistas de mango.
- ▶ Se sostienen casi siempre con la mano derecha por el mango, mientras con los dedos pulgar e índice de la izquierda se sujeta el otro extremo, para dirigir los movimientos de la herramienta.
- ▶ La lima se empuja hacia delante ejerciendo la presión necesaria y se levanta al retroceder hacia atrás.
- ▶ Cuando los dientes estén embotados con metal o madera, se limpiarán con una escobilla.

- ▶ Se deberá revisar los mangos con frecuencia, de forma que no presenten grietas, astillas, ni holguras.

## ESCALERAS DE MANO

Procurar utilizar siempre escaleras de mano y no cualquier otra cosa para subirse.

- ▶ Comprobar que está bien sujeta y estable. La base de la escalera deberá quedar sólidamente asentada formando aproximadamente un ángulo de 75° con la horizontal.
- ▶ Si es de tipo tijera, asegurarse de que no puede abrirse o cerrarse por accidente, es decir, que dispone de elementos de seguridad que impiden su apertura.
- ▶ Colocar el pie perpendicular al escalón, apoyando la mayor superficie posible del mismo.
- ▶ La escalera ha de sobresalir al menos un metro por encima de la superficie de apoyo y deberá quedar bien fijada.
- ▶ Los trabajos a más de 3.5 m. de altura desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para su estabilidad, sólo se efectuarán si se utiliza cinturón de seguridad o se adoptan otras medidas de protección alternativas.
- ▶ No colocar la escalera frente a puertas que pueden ser abiertas inesperadamente.
- ▶ Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente.
- ▶ No se debe intentar alcanzar lugares alejados de la escalera cuando se trabaja sobre ella, lo seguro y correcto es desplazar la escalera.

## **Marcado CE**

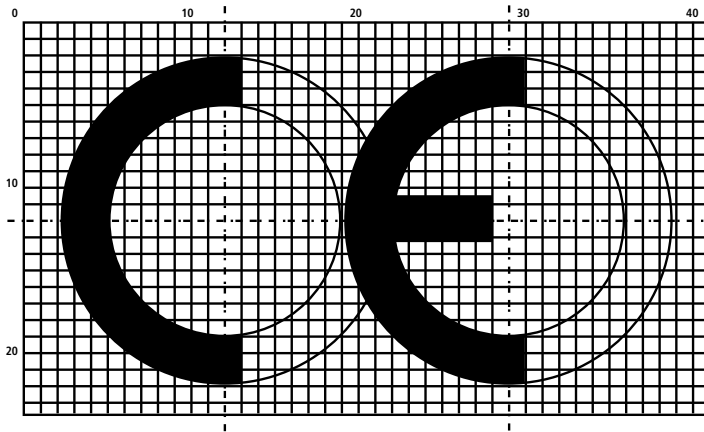
Con el marcado CE, introducido por la Comisión Europea, el fabricante o su representante dentro de la Unión Europea declaran que el producto individual cumple con las normas de seguridad generales de las Directivas de marcado CE.

Es decir, el marcado CE colocado en los productos constituye una declaración por parte del fabricante que la ha colocado de que:

- ▶ El producto se ajusta a todas las disposiciones comunitarias.
- ▶ Se han llevado a cabo los procedimientos pertinentes de evaluación de la conformidad.

El marcado CE es obligatorio y debe colocarse antes de que un producto sujeto a la misma sea comercializado o puesto en servicio, salvo en el caso de que una directiva específica disponga lo contrario.

El marcado CE debe tener la forma que se muestra a continuación. Si se amplía o reduce el tamaño del marcado CE, deben mantenerse las proporciones.



El marcado CE debe colocarse de forma visible, legible e indeleble en el producto o en su placa de características. Sin embargo, si esto no es posible o no puede hacerse debido a la naturaleza del producto, debe colocarse en el embalaje, en su caso, y en los documentos de acompañamiento, si la directiva de que se trate prevé dicha documentación.

## ▶ **Equipos de Protección Individual (EPI's)**

Cuando existan riesgos para la seguridad o salud de los trabajadores que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo, deberán utilizarse Equipos de Protección Individual.

Entendemos por **“Equipo de Protección Individual”** (EPI) cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud.

De esta definición quedan excluidos:

- ▶ La ropa de trabajo corriente y los uniformes que no estén específicamente destinados a proteger la salud o la integridad física del trabajador.
- ▶ Los equipos de los servicios de socorro y salvamento.
- ▶ Los equipos de protección individual de los militares, de los policías y de las personas de los servicios de mantenimiento del orden.
- ▶ Los equipos de protección individual de los medios de transporte por carretera.
- ▶ El material de deporte.
- ▶ El material de autodefensa o de disuasión.

## Requisitos que deben reunir los EPI's

Los equipos de protección individual deberán proporcionar una protección eficaz frente a los riesgos que motivan su uso, sin suponer por sí mismos ni ocasionar riesgos adicionales o molestias innecesarias.

A tal fin deberán:

- ▶ Responder a las condiciones existentes en el lugar de trabajo.
- ▶ Tener en cuenta las condiciones anatómicas y fisiológicas y el estado de salud del trabajador.
- ▶ Adecuarse al portador, tras los ajustes necesarios.

## Autoevaluación para el trabajador

### CHECK – LIST

A continuación le presentamos un cuestionario de preguntas para que usted las conteste y reflexione sobre el conocimiento y aplicación que hace de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en su puesto de trabajo.

1. ¿Realiza en el transcurso de su jornada laboral alguna actividad que suponga un riesgo para su salud?

- SI  
 NO

2. ¿Tiene usted la formación necesaria para realizar con seguridad los trabajos que desempeña y evitar los riesgos a los que pueda estar expuesto?

- SI  
 NO

3. ¿Colabora en el mantenimiento del orden y limpieza en su lugar de trabajo?

- SI  
 NO

4. ¿Los trabajos que realiza conllevan riesgos de atropellos, golpes o atrapamientos con vehículos?

- SI  
 NO

5. ¿Los trabajos que realiza conllevan riesgos de caídas al mismo nivel?

- SI  
 NO

6. ¿Los trabajos que realiza conllevan riesgos de caídas a distinto nivel?

- SI  
 NO

**7.** ¿Los trabajos que realiza conllevan riesgo de caídas por desplome o derrumbamiento?

- SI  
 NO

**8.** ¿Durante la realización de los trabajos existe el riesgo de sufrir golpes por objetos o herramientas?

- SI  
 NO

**9.** ¿Los trabajos que realiza conllevan exposición a contactos eléctricos o a fuentes de energía?

- SI  
 NO

**10.** ¿Los trabajos que realiza le ocasionan fatiga visual?

- SI  
 NO

**11.** ¿Los trabajos que realiza conllevan sobreesfuerzos físicos?

- SI  
 NO

**12.** ¿Los trabajos que realiza conllevan riesgo de incendio?

- SI  
 NO

**13.** ¿Tiene conocimiento del funcionamiento de los medios de extinción de incendios para actuar ante una situación de emergencia?

- SI  
 NO

**14.** ¿Los trabajos que realiza conllevan exposición a temperaturas extremas?

- SI  
 NO

**15.** ¿Tiene dificultades para realizar su actividad laboral por falta de iluminación en su puesto de trabajo?

- SI  
 NO

**16.** ¿Utiliza algún Equipo de Protección Individual (EPI)?

- SI  
 NO

**17.** ¿Las máquinas que utiliza disponen de resguardos, protecciones etc.?

- SI  
 NO

**18.** ¿Ha recibido formación sobre el uso y manejo de las máquinas y herramientas que emplea habitualmente?

- SI  
 NO

**19.** ¿Existe una señalización adecuada que permita identificar fácilmente los lugares donde existe un riesgo laboral?

- SI  
 NO

**20.** ¿El puesto de trabajo se adapta a sus características personales?

- SI  
 NO



**Gobierno de Canarias**

Consejería de Empleo  
y Asuntos Sociales

**INSTITUTO CANARIO  
DE SEGURIDAD LABORAL**