



Folleto sobre seguridad y salud en el trabajo

- Seguridad
- Salud
- Protección del medio ambiente

GOODMORNING BV
Peningweg 25
4879 AE Etten-Leur
www.goodmorning.nl
Teléfono:
+31 (0)88-5008855

CUPRINS

1. Reglas generales	3
2. Equipos de seguridad y equipos de proteccion individual	4
3. Normas de seguridad al levantar cargas	5
4. Normas de seguridad para empujar y tirar	5
5. Normas de seguridad relativas al trabajo repetitivo	6
6. Normas de seguridad relativas al trabajo de pie	6
7. Normas de seguridad relativas al trabajo sentado	6
8. Normas de seguridad contra vibraciones	7
9. Trabajar con herramientas manuales	7
10. Trabajar con maquinaria en funcionamiento	7
11. Normas de seguridad en trabajos en altura	8
12. Normas de seguridad relativas a los equipos de elevacion	9
13. Normas de seguridad en trabajos de tierra y excavaciones	10
14. Trabajar con una carretilla elevadora	10
15. Trabajo en el sector horticola	13
16. Icono	14
17. Reunion sobre proteccion laboral	16
18. Emergencias	16
19. Accesibilidad GOODMORNING BV	17

1 NORMAS GENERALES

Salud, Seguridad y Protección del Medio Ambiente (SSMA)

La preocupación por la salud, la seguridad y la protección del medio ambiente es fundamental en la gestión de riesgos de GOODMORNING BV para su personal y trabajadores temporales. Los riesgos se evalúan con antelación y, si es necesario, el cliente o GOODMORNING BV proporcionan el equipo de protección personal (EPP). Esperamos que todos los empleados cumplan con las medidas de seguridad prescritas, comunicadas a través de este folleto de Seguridad y Salud Laboral, y que utilicen el equipo de protección individual (EPI) proporcionado. Las medidas de seguridad del cliente también deben observarse estrictamente.

Normas generales

- El uso de medicamentos debe informarse al supervisor. El consumo de alcohol y drogas está estrictamente prohibido.
- La discriminación, el acoso (sexual), la intimidación, la agresión y la violencia no se toleran y deben informarse al supervisor.
- Todos los empleados deben identificarse con una identificación válida.
- Antes de comenzar a trabajar, el trabajador temporal recibe instrucciones e información sobre el puesto. En caso de preguntas o ambigüedades, el trabajador temporal debe informar directamente al gerente del cliente.
- El trabajador temporal participa en las consultas (de seguridad laboral) ofrecidas por el cliente.
- El riesgo de (posibles) accidentes debe informarse al supervisor.
- Los accidentes se informan inmediatamente al supervisor (empleado de la empresa responsable de situaciones de emergencia).
- El uso del teléfono, iPod o dispositivos de sonido durante el trabajo está estrictamente prohibido.
- El uso del baño debe realizarse siempre que sea posible durante los descansos.

Normas de higiene

- Está prohibido fumar, comer, beber, masticar chicle o dulces en las instalaciones de la empresa y los vestuarios. Solo se permite comer en el comedor.
- Debe mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado; límpielo después de cada uso y límpielo con los medios adecuados (según lo dispuesto).
- Todas las herramientas deben limpiarse correctamente.
- Lavarse las manos antes de empezar a trabajar, después de un descanso y después de ir al baño.
- No usar joyas durante el trabajo (incluidos relojes, anillos y piercings).
- Tirar todos los residuos en los contenedores de basura correspondientes.
- Limpieza del comedor. Tirar las bolsas de almuerzo, vasos, papel, etc. vacíos en el contenedor de basura correspondiente. Cuanto más limpio esté el lugar de trabajo, más seguro será.
- Cubrir las heridas no infectadas de las manos con una tirita impermeable azul.
- En caso de heridas infectadas en las manos, está estrictamente prohibido tocar alimentos a menos que se utilicen guantes desechables.

Normas de seguridad

- **Antes de comenzar a trabajar, el trabajador temporal recibirá instrucciones e información sobre el trabajo. No acceda a zonas o lugares donde no trabaje. En caso de dudas o preguntas, deberá informar directamente al responsable del cliente.**
- **El trabajador temporal no podrá trabajar con maquinaria a menos que cuente con la autorización del cliente o del supervisor.**
- **¡Trabaje siempre de acuerdo con la política de la empresa! Si no está seguro de qué hacer o tiene dudas sobre la calidad de la maquinaria, etc., deje de trabajar y consulte con el supervisor.**
- **Informe directamente al supervisor sobre los riesgos de seguridad del producto que no pueda resolver.**
- **El trabajador temporal deberá realizar el trabajo de forma que no se ponga en peligro ni a sí mismo ni a los demás.**
- **Los trabajadores temporales no podrán trabajar con sustancias peligrosas.**
- **Es obligatorio el uso de calzado de seguridad (S3), si el cliente lo solicita.**

- Utilice únicamente EPI aprobado (Equipo de Protección Individual).
- Revise las rutas de escape y la ubicación de los extintores y el botiquín de primeros auxilios.
- Avise a sus compañeros y supervisores en caso de emergencias y situaciones peligrosas.
- Las áreas de trabajo deben mantenerse libres de escombros, restos y otros residuos.

2. MEDIDAS DE SEGURIDAD Y EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

Se le proporcionará personalmente todo el equipo de protección si así lo requiere el cliente y su trabajo. De ser necesario, recibirá instrucciones de trabajo del cliente donde se le asignará el trabajo. Estos equipos de protección están diseñados para protegerle.

Debe llevar estos recursos a los lugares designados y mantenerlos en orden. Los equipos de protección individual (EPI) estándar más comunes son:

2. Protección ocular



- Nombre: gafas de seguridad
- Uso: Se recomienda el uso de gafas de seguridad al realizar trabajos con riesgo de lesiones oculares causadas por polvo, piezas proyectadas o salpicaduras de líquidos.
- Mantenimiento: Limpieza regular con agua y jabón.

3. Protección para la cabeza



- Nombre: Casco de seguridad con rejilla protectora
- Uso: Aplicar en cualquier situación donde exista la posibilidad de golpearse la cabeza con objetos que caen, salen volando o giran. En la ubicación del proyecto, se indica (por ejemplo, mediante una señal) que es obligatorio usar casco de seguridad.
- Mantenimiento: Cuando no esté en uso, evite la exposición a la luz solar, limpie el casco regularmente con agua e inspecciónelo para detectar posibles daños. Compruebe la fecha de caducidad del casco de seguridad (después de 3 años). No pegue pegatinas ni escriba sobre el casco.

4. Protección de manos



- Nombre: Guantes de protección/guantes impermeables
- Para trabajos ligeros con riesgo de daños.
- Mantenimiento: Si se dañan, los guantes de protección deben reemplazarse. No se pueden usar guantes de trabajo al manipular líquidos o productos químicos, ni cuando las influencias mecánicas sean excesivas.

5. Protección auditiva



- Nombre: protectores auditivos/taponos auditivos
- Uso: aplicar en cualquier situación donde el ruido supere los 85 dB(A) (estas zonas y ubicaciones están marcadas con pictogramas).
- Mantenimiento: limpiar periódicamente con un paño húmedo. Si la resistencia de la capucha disminuye, sustituirlos. Los taponos auditivos deben sustituirse periódicamente. En caso de quemaduras graves y uso de gafas, asegurarse de que los protectores auditivos cierren bien.

6. Calzado de protección



- Nombre: Calzado/botas de seguridad clase S3
- Uso: El uso de botas de seguridad es obligatorio en cualquier lugar y área de trabajo (talleres, almacenes, etc.).
- Mantenimiento: Limpieza interna y externa periódica. El calzado/botas de seguridad debe ventilarse regularmente.

7. Protección respiratoria



- Nombre: Mascarilla antipolvo/máscara protectora
- Uso: La mascarilla antipolvo/máscara protectora debe usarse al realizar trabajos que impliquen la presencia de sustancias nocivas en el aire respirable.
- Mantenimiento: La mascarilla antipolvo/máscara protectora es de uso repetido, pero cambie el filtro regularmente (después de unos días o de un uso intensivo). El crecimiento de la barba puede afectar negativamente el funcionamiento de la mascarilla; siga



8. Protección corporal

- Nombre: Traje de protección / Chaqueta de protección / Pantalón de protección
- Uso: Se debe usar ropa de protección al realizar trabajos en los que el polvo o la suciedad puedan contaminar el cuerpo o la ropa, o causar daños.
- Mantenimiento: Con un uso normal, no requiere mantenimiento (excepto el lavado regular). La ropa de protección debe revisarse periódicamente para detectar posibles daños. Para evitar daños mecánicos (al serrar), se debe usar la chaqueta de protección o los pantalones de protección (por ejemplo, pantalones de serrar). En caso de frío, use ropa térmica. Use una camiseta blanca cuando haga sol.
- *Para el suministro de Equipos de Protección Individual y reporte de defectos, deberá comunicarse con su supervisor.*

El equipo de protección está ahí para tu protección. ¡Mantenlo limpio y úsalo cuando sea necesario!

Se deben respetar los dispositivos de seguridad instalados por terceros. Si existen obstáculos que impidan el avance del trabajo, se debe consultar con el responsable del cliente o con su supervisor.

3 REGLAS DE SEGURIDAD PARA LEVANTAR CARGAS

¿Por qué es importante levantar objetos correctamente?

La espalda puede sobrecargarse al levantar objetos de forma incorrecta. Levantarlos con prudencia puede prevenirlo. En principio, cualquier persona puede tener problemas de espalda. Sin embargo, el riesgo de padecerlos es mayor en ciertas profesiones que implican trabajo físico intenso.

¿Cómo levantar objetos correctamente? Flexiona bien las piernas, no tuerzas la espalda y usa la fuerza de tus piernas. Levanta y transporta objetos manteniéndolos cerca del cuerpo. Usa las piernas cuando necesites girar el cuerpo. Hay diez reglas de oro que te pueden ayudar a levantar objetos correctamente en el trabajo.

10 reglas de oro para un levantamiento adecuado

- No se agache ni levante objetos usted mismo; utilice herramientas cuando sea necesario.
- Levantar objetos correctamente lleva el mismo tiempo que hacerlo incorrectamente, así que hágalo con prudencia.
- Evalúe con antelación cómo y dónde debe mover la carga para tener en cuenta cualquier dificultad.
- Determine el peso de la carga con antelación; no levante demasiado de una vez. Pida ayuda a sus compañeros con objetos grandes y pesados.
- Siempre colóquese con la espalda recta frente a la carga; nunca la levante con la espalda torcida. Mueva las piernas si el movimiento:
- Determine el centro de gravedad de la carga y encuentre un buen equilibrio antes de comenzar a levantarla.
- Levante con ambas manos, sujetando la carga lo más cerca posible del cuerpo, sin sobreelevarla.

- Flexione las rodillas, mantenga la espalda lo más recta posible y mueva el cuerpo. Utilice especialmente los abdominales y los músculos de las piernas para levantar y bajar la carga.

- Asegúrese de que el camino esté libre de obstáculos; use zapatos o botas resistentes en suelos resbaladizos.

- Preste atención a su cuerpo: tome en serio sus señales. Los problemas de salud menores pueden empeorar rápidamente

4 NORMAS DE SEGURIDAD PARA EMPUJAR Y TIRAR

Al empujar y jalar objetos, existe el riesgo de lesionar la zona lumbar. Esto puede provocar problemas de salud como dolor lumbar.

- Si es posible, opte por empujar en lugar de jalar. Al empujar, la carga recae menos sobre las articulaciones de los hombros que al jalar objetos.
- Se utilizan los músculos de las piernas y el peso corporal. Como resultado, se puede ejercer más fuerza al empujar y los brazos, la cintura escapular y el torso no se sobrecargan con peso.

- Empuje con ambos brazos. Esto distribuirá la carga de forma más uniforme entre brazos, cintura escapular y torso.
- Retire los obstáculos del suelo.
- Compruebe que las ruedas no sean demasiado pesadas para rodar. Retire cualquier plástico.
- Use calzado de seguridad resistente con suela antideslizante.
- Mueva la carga lentamente. Si se mueve una carga rápidamente, los músculos y las articulaciones se someten a una carga relativamente pesada durante un breve periodo de tiempo.
- Utilice una fuerza de 50 kg como valor límite para la fuerza máxima de empuje o tracción. El peso, incluida la carga, puede ser de aproximadamente 400 kg. Este peso puede aumentarse o reducirse según la superficie, el tamaño de las ruedas y el equipo con el que se mueva el carrito.
- Para empujar y tirar con frecuencia (más de 12 veces por hora de media), utilice una fuerza de 30 kg como límite. El peso, incluida la carga, puede ser de aproximadamente 200 kg.

5 NORMAS DE SEGURIDAD PARA TRABAJOS REPETITIVOS

Al cosechar y clasificar cultivos, se realizan acciones repetitivas: se realizan con frecuencia los mismos movimientos, en la misma posición de trabajo, a menudo bajo presión del tiempo. Esto puede causar problemas y dolor en los músculos y articulaciones de la espalda, piernas y brazos.

- Mantenga el hombro y el codo bajos y relajados. Por ejemplo, hay menos tensión muscular alrededor de la cintura escapular. Con los codos cerca del cuerpo, el peso de los brazos es menor. Los hombros están menos tensos.
- Coloque su trabajo a la altura adecuada. Esto evita doblar o levantar los brazos cuando no es necesario. La altura óptima para trabajar es con las manos a la altura del ombligo. Entonces, los codos estarán en ángulo recto y los hombros relajados.
- Regule su pulso. Esto significa que sus muñecas no se doblen hacia el pulgar ni se acerquen a la palma o al dorso de la mano.
- Trabaje con la espalda lo más recta posible.
- En una posición doblada o torcida, la espalda se sobrecarga.
- Mantenga el brazo cerca del cuerpo al realizar el trabajo. Levantar el brazo hacia adelante y hacia un lado ejerce presión sobre las articulaciones y los músculos del hombro.
- Trabaje alternativamente en los lados izquierdo y derecho de la cama. Haga pausas breves.

5 NORMAS DE SEGURIDAD PARA TRABAJAR A PIE

Cuando una persona está de pie, el alcance de sus brazos es mayor que cuando está sentada. La fuerza que puede ejercer es mayor. Además, tiene mayor movilidad y flexibilidad. Si la movilidad, la amplitud de movimiento y la resistencia son importantes, estar de pie puede ser una postura de trabajo importante. En todas las demás situaciones, es preferible estar sentado. Permanecer de pie durante mucho tiempo en un solo metro cuadrado puede causar dolor en la zona lumbar o en los vasos sanguíneos de las piernas.

- Adapte su espacio de trabajo adecuadamente
- Use un reposapiés o una colchoneta
- Rote el trabajo.
- Use calzado adecuado.

- Adopte una actitud activa en el trabajo.

6 NORMAS DE SEGURIDAD PARA TRABAJAR EN LA SILLA

Estar sentado puede parecer similar a un trabajo ligero, pero debido a que el trabajo prolongado se realiza en la misma posición o es repetitivo, pueden surgir problemas de salud. Puede haber problemas y dolor en la zona lumbar, el cuello, los hombros o las manos/muñecas. Sin embargo, es preferible estar sentado a estar de pie. Solo si se deben ejercer grandes fuerzas, manipular objetos grandes con fuerza o alcanzar cierta distancia, puede ser mejor diseñar una estación de trabajo de pie (véase trabajo de pie).

Se considera estar sentado cuando se trabaja más de una hora al día.

- Ajuste su lugar de trabajo adecuadamente.
- Ajuste su altura de trabajo entre 5 cm por encima y 5 cm por debajo de la altura del codo para tareas estándar.
- Ajuste su altura de trabajo entre 20 y 30 cm por debajo del nivel de los ojos para tareas de control e inspección.
- No coloque ropa ni otros objetos sobre el asiento ni el respaldo, ni lleve la cartera en el bolsillo trasero para evitar encurvarse o agacharse durante períodos prolongados.

7 NORMAS DE SEGURIDAD CONTRA VIBRACIONES: MANO, BRAZO Y CUERPO

Los puntos a considerar al exponerse a vibraciones son:

- Instalar amortiguadores de vibraciones
- Asegurar regularmente un mantenimiento adecuado de los recursos
- Limitar la duración de la exposición
- Tomar descansos
- Rotar tareas

8 TRABAJO CON HERRAMIENTAS MANUALES

Trabajar con herramientas manuales puede ser peligroso. Cada herramienta conlleva sus propios riesgos, por lo que se deben seguir las medidas de mitigación correspondientes. Las herramientas inspeccionadas llevan una etiqueta de inspección con la fecha de inspección. ¡Preste atención!

Los riesgos al trabajar con herramientas eléctricas manuales son:

Descarga eléctrica o ignición por cortocircuito

- Impacto con piezas proyectadas
- Lesiones por contacto con piezas giratorias o móviles (amoladora, taladro, sierra, etc.)
- Sobrecarga física (vibraciones, postura incorrecta de trabajo)
- Daño auditivo por exposición a ruidos superiores a 80 dB(A).

Medidas para trabajar de forma segura con herramientas eléctricas manuales: Existen muchos tipos de herramientas eléctricas. Independientemente de la herramienta que utilice, seguir las siguientes reglas reducirá la posibilidad de incidentes o accidentes.

- Si no está familiarizado con la herramienta, siga el manual de instrucciones o pregunte a su supervisor cómo usarla.
- Utilice únicamente accesorios diseñados para la herramienta.
- Si es posible, sujete la pieza de trabajo con abrazaderas o colóquela en un tornillo de banco.
- Siempre proporcione una superficie firme. Esto evita que la herramienta o la pieza de trabajo se suelten y le provoquen lesiones.
- No use joyas ni ropa suelta que pueda engancharse en las piezas giratorias o móviles.
- Apague la herramienta después de usarla o cuando desee ajustarla, por ejemplo, para cambiar una broca.
- Nunca transporte la herramienta por el cable.

Preste atención a su entorno de trabajo. Asegúrese de que esté ordenado y bien iluminado. Debe saber dónde se encuentran los extintores.

- En entornos peligrosos con riesgo de explosión, utilice herramientas ignífugas.
- Use el equipo de protección personal adecuado, como gafas de seguridad o pantallas faciales, y, si es necesario, protección respiratoria, de manos y auditiva.

- Inspeccione la herramienta para su uso en los siguientes puntos: Aislamiento del cable dañado o roto, lo que deja los cables visibles. No repare el cable, reemplácelo.
- Bujía rota o defectuosa. La bujía debe ser preferiblemente moldeada o cumplir con la norma IP44 (resistente al polvo y a las salpicaduras).

- Carcasa flexible o rota, o interruptor defectuoso.

5. La herramienta debe inspeccionarse al menos una vez al año. La fecha de inspección debe estar indicada en una etiqueta u otro elemento de la herramienta. Compruebe que la fecha de inspección indicada en la etiqueta no haya vencido. Si es necesario volver a inspeccionar la herramienta, informe a la gerencia de la obra.

6. TRABAJO CON MÁQUINAS ROTATIVAS

Trabajar con maquinaria puede ser arriesgado. Cada máquina conlleva sus propios riesgos y se deben seguir las medidas de mitigación. La maquinaria inspeccionada lleva una etiqueta de inspección con la fecha de inspección. ¡Preste atención!

Medidas:

- Antes de comenzar a trabajar, el empleado recibe instrucciones e información sobre el trabajo. En caso de dudas o ambigüedades, debe informar directamente a su supervisor.
- Antes de operar la maquinaria, infórmese sobre la ubicación de la parada de emergencia.

- El empleado solo podrá trabajar con maquinaria si ha recibido la formación necesaria y cuenta con la autorización del cliente o de su supervisor.
- ¡Trabaje siempre de acuerdo con la política de la empresa! Si no está seguro de qué hacer o tiene dudas sobre la calidad de la maquinaria, deje de trabajar y consulte con su supervisor.
- Informe directamente al supervisor sobre los riesgos para la seguridad del producto.
- El empleado debe realizar el trabajo de forma que no se ponga en peligro a sí mismo ni a los demás.
- La maquinaria debe estar en buen estado y los dispositivos de seguridad deben estar intactos.
- Las conversiones de maquinaria solo deben ser realizadas por personal cualificado.
- Solo se puede utilizar calzado de seguridad de clase S3.
- Utilice siempre el equipo de protección individual (EPI) si la normativa lo exige (véase EPI).
- Tenga cuidado con las piezas giratorias o móviles:
 - No use ropa suelta.
 - No lleve el pelo suelto: recójalo o métalo dentro de la ropa.

- No use joyas.

- Mantenga la calma si el trabajo no va bien. Nunca intente agarrar una herramienta (por ejemplo, un cuchillo) o un producto que se caiga o funcione mal de la máquina giratoria. Detenga la máquina y compruebe qué ha fallado. Esto aplica a la configuración y puesta en marcha de la máquina. Informe a su supervisor inmediatamente.
- Trabaje siempre con al menos dos personas cerca de la máquina o de la cinta transportadora (en caso de emergencia).
- Detenga la máquina al terminar de trabajar.

7 MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA TRABAJOS EN ALTURAS

Trabajar en altura conlleva grandes riesgos. Cualquier caída desde un techo, independientemente de la altura, puede ser mortal. Precauciones:

- Asegúrese de haber tomado las precauciones de seguridad adecuadas, incluso si se trata de una operación menor.
- Consulte con su supervisor sobre los dispositivos de seguridad obligatorios.
- Evite el riesgo de caídas utilizando un andamio, estantería, plataforma de trabajo, plataforma aérea o andamio suspendido seguro, o instalando vallas y barandillas.

Al trabajar con una plataforma elevadora, trabaje siempre con arnés.

Trabaje siempre en altura con dos personas.

Trabaje en una escalera móvil si no hay otra opción, según las condiciones mencionadas en la explicación.

Evite que terceros sean golpeados por la caída de objetos.

Asegúrese de que la experiencia y los conocimientos de los empleados se adapten a los riesgos de la plataforma elevadora, el trabajo y el entorno laboral.

- Trabaje con equipos que cumplan la norma CE.
- Utilice equipos de protección individual adecuados para la máquina y el entorno.
- Asegúrese de que haya una buena comunicación entre los trabajadores en altura y los que trabajan en tierra.
- Solo podrá utilizar la escalera móvil como lugar de trabajo si no existen alternativas.

8 Instrucciones para el uso seguro de la escalera mecánica:

- Las siguientes instrucciones son para la instalación y el uso seguros de una escalera móvil (normalmente se aplican a escaleras fijas).
- Debe haber suficiente espacio libre para la instalación de una escalera móvil y no se permite su uso con vientos de fuerza 6 o superior.
- La escalera móvil debe ajustarse a un ángulo de aproximadamente 75 grados (la regla general es apoyar los pies contra la base de la escalera y tomarla directamente con los brazos extendidos).
- La escalera móvil no debe hundirse ni deslizarse en la base; si es necesario, debe estar equipada con una barra de estabilidad
- **La escalera mecánica debe estar asegurada en la parte superior contra deslizamientos laterales; si es necesario, debe asegurarse con una cuerda.**

- La escalera mecánica debe sobresalir al menos un metro del lugar al que da acceso. Al descender desde una altura, debe haber un soporte sólido.
- No coloque la escalera mecánica sobre una superficie inclinada, irregular, blanda o resbaladiza, ni sobre una mesa o caja, ni hacia abajo ni hacia arriba.
- Mantenga limpios los zapatos deportivos y los zapatos para escaleras mecánicas; no suba a la escalera mecánica con zapatos que no sean de goma.

7. Suela resbaladiza o sucia;

- Suba por la escalera mecánica de frente y use ambas manos al subirla;
- El material y las herramientas se pueden subir con una cuerda;
- Mantenga siempre el acceso a la escalera mecánica despejado y sin obstrucciones; si es necesario, márquelo con palancas;

• Cierre la puerta con llave o bloquee el paso si tiene que colocar una escalera mecánica delante de una puerta;

- Nunca coloque escaleras mecánicas cerca de componentes eléctricos con corriente; mantenga una distancia mínima de dos metros o utilice una escalera mecánica aislada (de madera/plástico);
- Nunca se aleje demasiado de la escalera ni se apoye en el marco o alféizar de una ventana con un pie (por ejemplo); la escalera mecánica podría resbalar;

Instrucciones sobre el uso seguro de andamios/andamios móviles: Los andamios (y los andamios móviles) pueden ser de cualquier tipo. Su construcción y mantenimiento son de suma importancia. Por ello, los andamios son contruidos por constructores con experiencia (mediante formación o capacitación). Ellos pueden evaluar si un andamio es adecuado y si es seguro trabajar en él. La seguridad en el trabajo en un andamio depende de su correcta construcción. Por ello, se han establecido normas estrictas para este fin. Todos están obligados a seguir estas normas. Por lo tanto, si observa alguna desviación o sospecha, debe informar inmediatamente a su capataz.

Para el uso seguro de los andamios, se aplican las siguientes reglas:

- No realice ningún cambio en la construcción del andamio.
- Si observa o sospecha alguna discrepancia en la construcción, infórmeselo inmediatamente al capataz.
- No deje materiales ni herramientas cerca del andamio. Podría tropezar o caerse, lo que pondría en peligro la seguridad de su compañero.

Tras una nevada, las partes del andamio deben estar limpias de nieve y rociadas con material antideslizante (p. ej., sal o arena) para evitar resbalones.

No se pueden instalar andamios auxiliares de más de 0,5 metros de altura sobre la superficie de trabajo.

Las siguientes normas adicionales se aplican al uso de andamios móviles:

Suba siempre al andamio móvil desde el interior.

Levante el material y las herramientas con una cuerda. No guarde herramientas en los bolsillos.

Nunca se suba a la rampa del andamio.

No se debe acceder al andamio con una fuerza de viento superior a 6.

Amarre el andamio para evitar que se balancee.

El manejo del andamio debe ser realizado por el personal desde la base.

No debe haber ninguna persona sobre el andamio mientras se maneja.

8 NORMAS DE SEGURIDAD PARA LEVANTAR/COLOCAR CARGAS

Al levantar cargas, se deben observar las siguientes normas:

- Se debe usar siempre casco de seguridad durante las operaciones de elevación.
- Utilice únicamente equipos de elevación homologados o certificados.
- Una grúa debe estar siempre homologada por un organismo autorizado.

La fecha de inspección figura en el manual de la grúa. Esto también aplica a las grúas móviles.

- Las operaciones de elevación con grúa deben ser supervisadas siempre por una persona. Si es necesario, las instrucciones se indican mediante un transceptor.
- Compruebe que la herramienta de elevación no presente defectos externos antes de usarla.
- Asegúrese de que la carga esté correctamente aplicada; por lo tanto, que esté equilibrada y que las herramientas de elevación estén correctamente montadas.
- Utilice únicamente ganchos de elevación con abrazadera de bloqueo.

- Elevar materiales con vientos fuertes puede aumentar los riesgos. No levante con vientos de fuerza 6 o superior.
- El equipo de elevación debe utilizarse correctamente y no debe cargarse con un peso superior al indicado.
- La fijación de cargas a una herramienta de elevación no debe ser realizada por personas no cualificadas.
- Los cables de acero nunca deben acortarse con nudos ni con abrazaderas.
- Los cables de acero no deben pasar por bordes afilados. Si esto no se puede evitar, se deben utilizar protectores de esquinas.
- Al utilizar dos, tres o más saltos, el ángulo superior entre las piezas nunca debe superar los 120 grados.
- A 120 grados, la fuerza es la misma que en una carga de una sola pieza.
- La carcasa de la cadena nunca debe doblarse; por lo tanto, no se permite anudar ni atascar las cadenas.
 - Los pernos de ojo deben estar completamente apretados a la pieza de trabajo y no deben cargarse al doblarse.
 - Los ganchos no deben cargarse al límite.

8 NORMAS DE SEGURIDAD PARA MOVIMIENTOS DE TIERRA Y EXCAVACIONES

Las medidas de seguridad al trabajar en tierra son:

- Evite excavar, derrumbar o modificar excavaciones o elevaciones.
- La excavación o elevación debe realizarse con un ángulo de inclinación seguro.
- El uso de tablestacas, muros de contención u otras estructuras de contención de tierra debe realizarse independientemente del uso de tablestacas, mallas de retención de grava o del descenso del nivel freático.
- El transporte pesado, los equipos y la tierra emergente deben mantenerse a una distancia segura del borde de la excavación.
- Evite que los equipos de movimiento de tierras y manipulación de materiales vuelquen accidentalmente y entren en la excavación mediante la adopción de medidas y la firma de contratos claros.
- Los operadores deben conocer estas normas.

TRABAJAR CON CARRETILLA ELEVADORA O MONTACARGAS MOTORIZADO

Trabajar con una carretilla elevadora y/o montacargas presenta riesgos que pueden tener graves consecuencias. ***Inceperea muncii***

- Utilice todo el equipo de protección individual necesario para el trabajo a realizar: calzado/botas de seguridad, guantes de protección y protección auditiva.
- Lea atentamente las instrucciones de trabajo al inicio de cada trabajo.



Posición de liderazgo :Use siempre el cinturón de seguridad.

- *Mantenga siempre la cabeza, las manos y los pies dentro de la cabina del montacargas.*
- *No salte del montacargas si vuelca, sino que baje con cuidado usando las manos y los pies*

Posición del soporte y las horquillas

- **Mantenga las horquillas a 25 cm del suelo durante la conducción.**
- **Nunca conduzca con las horquillas elevadas, vacías o cargadas. - Al transportar carga, mantenga el portaequipajes ligeramente inclinado hacia atrás.**

Visibilidad

- Asegúrese siempre de tener una visibilidad adecuada de la carretera y solicite ayuda si la visibilidad es limitada.
- Mire siempre en la dirección de la marcha. Al conducir, respete las normas de tráfico vigentes en la empresa.
- Conduzca siempre por la derecha y preste atención al suelo resbaladizo (aceite, hielo) y mojado.
- Respete los límites de velocidad.
- Respete el código de circulación al cruzar la vía pública o al cargar o descargar un camión en la misma.

- Reduzca la velocidad antes de una curva, en una intersección o cuando haya peatones.
- Toque la bocina si es necesario (en una curva, en una intersección o al entrar en un almacén).
- Conduzca siempre a baja velocidad en pendientes y mantenga la estantería ligeramente inclinada hacia atrás.
- Subir pendientes.
- Bajar pendientes con la carga en la parte trasera.
- Considere la altura de los pasillos (puerta, techo del camión).
- Mantenga una distancia suficiente (al menos tres veces la longitud del montacargas) con la horquilla hacia adelante.



- **Espacio entre el muelle de carga y la carretilla elevadora Primera comprobación:** Si puede soportar el peso total de la carretilla elevadora y la carga.
 - Si está suficientemente comprobado.
 - Si el camión está bloqueado.

- Trabajos de acabado:
 - Estacione junto a las calles de rodaje y, si es posible, en un lugar designado.
 - Utilice un barril al estacionar en una pendiente.
 - Coloque el caballete ligeramente inclinado hacia adelante y las horquillas en el suelo.
 - Coloque la palanca de cambios en punto muerto y el volante a la derecha, apague el motor y accione el freno de mano.
 - Lleve consigo la llave de contacto si así lo exige la normativa interna.
 - Recuerde cargar la batería si se trata de un vehículo eléctrico.
 - Anote cualquier observación sobre el vehículo en el folleto de mantenimiento.

Prohibido:

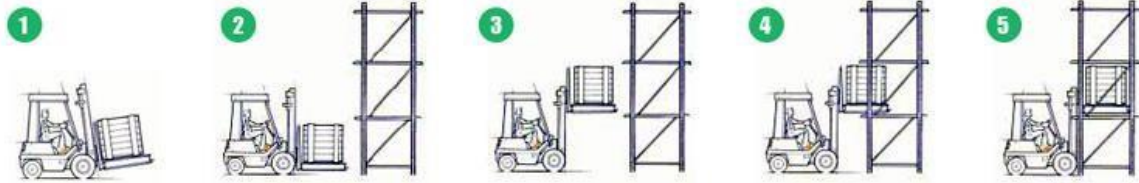
- Conducir una carretilla elevadora sin licencia de conducir.
- Transportar o elevar personas con carretillas elevadoras no equipadas para este fin.
- Elevar una carga cuyo peso exceda la capacidad de la carretilla.
- Elevar una carga cuando esta esté desequilibrada.
- Elevar una carga con una sola horquilla.
- Conducir con las horquillas elevadas.
- Frenar bruscamente.
- Dejar la carretilla elevadora sobre las pistas de rodadura.
- Fumar cerca de una batería en carga o al repostar carretillas elevadoras térmicas.



Reglas de apilamiento

Siguiente:

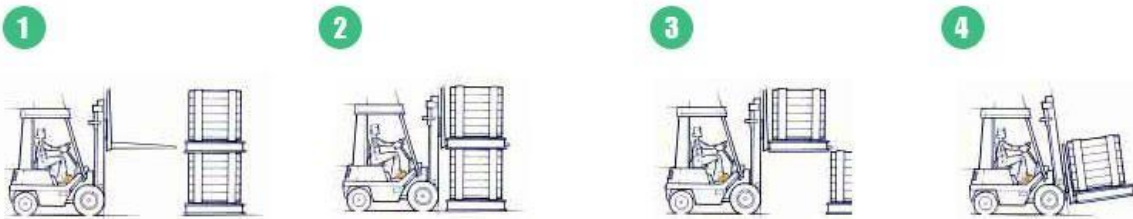
- Compruebe que el peso de la carga no exceda la capacidad de carga.
- También al cambiar o activar un dispositivo. ¡Se prohíbe la sobrecarga!
- No aumente el peso del contrapeso colocando un peso sobre él ni colocando a una persona detrás de la carretilla elevadora.
- Compruebe que los palets estén en buen estado y se adapten a las estanterías del almacén.



- Asegúrese de que la carga esté equilibrada y estable al levantarla.

Explicación:

1. Conduzca con y sin carga, con las horquillas a una altura de 25 cm y el soporte inclinado hacia atrás.
2. Coloque el vehículo de transporte en posición neutra (con el freno de mano puesto), en el centro de la vía de carga, justo delante del lugar donde se realizará el apilado. Coloque el soporte verticalmente.
3. Eleve la carga a la altura deseada. Compruebe que la carga esté completamente horizontal al nivel del campo de visión.
4. Cuando la carga supere la altura de apilado, avance lentamente (suelte el freno de mano) con el vehículo de transporte.
5. Coloque el vehículo de transporte en posición neutra. Baje la carga lentamente y afloje las horquillas bajándolas ligeramente.



Explicación:

1. Eleve las horquillas a la altura adecuada.
2. Avance lentamente la carretilla y coloque las horquillas sobre el palé sin tocarlo.
3. Levante la carga con el soporte en posición vertical. Levante la carga, compruebe que el paso esté despejado y conduzca hacia atrás con la carga sobre las horquillas elevadas.
4. Incline el soporte hacia atrás cuando la carga esté baja (a 25 cm del suelo).

Montacargas

Para el trabajo:

- Use el equipo de protección individual necesario para el trabajo a realizar.
- Use calzado de seguridad (con puntera de acero y suela antiadherente).
- Use guantes para protegerse de cortes y lesiones.
- Use casco de seguridad (si es necesario).
- Despeje los pasillos y retire los obstáculos.
- Compruebe que la carga esté estable.
- Compruebe el estado del montacargas e informe inmediatamente de cualquier defecto al responsable.

Durante el trabajo:

- Tire del montacargas y dirjalo en la dirección adecuada utilizando el manillar.
- Camine junto al montacargas con el brazo extendido y la espalda recta, y colóquese dentro del pasillo.

- Mire en la dirección de la marcha.

Para el trabajo:

- Estacione el montacargas fuera de los pasillos.

Está prohibido:

- Está estrictamente prohibido transportar personas con el montacargas.
- :

Consejos:

- Colóquese siempre a un lado, no delante del montacargas. Mantenga suficiente distancia entre la pared y el montacargas para evitar colisiones o aplastamientos.

- Evite subir pendientes con la carretilla elevadora.
- No sobrecargue la carretilla elevadora (normalmente se limita a 700 kg).



TRABAJAR EN EL SECTOR HORTICULTURAL

Registro/Trabajo

Todos los empleados deben registrar su trabajo en el sistema de grabación, si está disponible en el cliente. Para obtener más información, puede contactar al supervisor.

Higiene: No se permite trabajar ni visitar el invernadero ni el jardín si ya ha visitado otro invernadero ni jardín, ya que existe riesgo de transmisión de enfermedades.

- Solo se puede entrar al local comercial, al invernadero ni al jardín con ropa de trabajo limpia (para prevenir la transmisión de enfermedades).
- Siga las instrucciones para la desinfección del calzado.
- El cabello largo debe estar recogido.
- No se permiten uñas largas (artificiales) ni esmalte de uñas en el local de trabajo, a menos que se usen guantes.
- No se permite el uso de collares, pulseras, etc. (los anillos y piercings solo se permiten si están en buen estado).
- En caso de enfermedades contagiosas o cutáneas, debe usar ropa protectora.
- Se prohíbe el uso excesivo de perfume.

Seguridad:

- Trabajo con grúas autopropulsadas:

Las grúas autopropulsadas se utilizan para cultivar tomates, pimientos, pepinos y berenjenas. Una grúa autopropulsada pasa sobre los conductos de humos del invernadero. Estos conductos se encuentran sobre soportes en el suelo. Los conductos, los soportes y la grúa autopropulsada forman el sistema de grúa autopropulsada. Los principales riesgos al trabajar con una grúa autopropulsada son el vuelco y la caída de la misma.

- Antes de trabajar con una grúa autopropulsada, familiarícese con su funcionamiento antes de comenzar a trabajar. Trabaje de acuerdo con las instrucciones y los contratos firmados con la empresa.
- Compruebe con antelación que los conductos estén estables y que el terreno no se haya asentado.
- Informe de cualquier hundimiento del terreno directamente al supervisor o a través de la ruta de registro.
- En caso de mantenimiento, apague el motor, retire el enchufe y pulse el botón de parada de emergencia.

- Tenga cuidado del peligro de vuelco del tranvía, trabaje con calma y cuidado.
- Ajuste la altura hidráulica solo si no hay pata ajustable alrededor de la plataforma elevadora.
- Mantenga una distancia de 2 m del vehículo en movimiento.
- Detenga siempre la máquina durante la carga y descarga.
- Retire la cubierta protectora cuando la máquina esté parada y el botón de parada de emergencia esté pulsado.
- El vehículo solo puede ser utilizado por una persona.
- Compruebe que los dispositivos de seguridad del carro (puertas y señalización de la posición de inclinación) estén instalados y funcionen correctamente.

Las personas con problemas de equilibrio, mareos o miedo a las alturas no deben trabajar con este vehículo.

- Asegúrese de que no haya cortocircuitos (que impidan la conexión entre los terminales de la batería).
- Al cargar la batería, manténgase alejado de fuentes de fuego.
- Los trabajadores temporales no deben rellenar el líquido de la batería.
- Asegúrese de que el área esté bien ventilada al cargar la batería.
- Si los cables eléctricos están dañados, desconecte inmediatamente la máquina de la fuente de alimentación e informe al supervisor.



BIEN



EQUIVOCADO

Conspiracion:

- Devuelva las herramientas usadas a su lugar designado.

- Al salir del camión, déjelo limpio.
- Si usa un cuchillo, asegúrese de que esté afilado y cuélguelo al terminar.
- Siempre guarde el sistema de grabación en su lugar designado.

Enfermedades:

- Durante el trabajo, asegurarse de que las plagas y enfermedades como pulgones, mosca blanca, orugas, minadores de hojas, moho y hongo Botrytis (podredumbre gris) se detecten de manera oportuna y se informen al supervisor.

8. ICONOS

El propósito de los iconos es indicar de forma clara e inequívoca los peligros y las obligaciones en el trabajo, en una situación o en un proyecto. A la entrada de cada área de trabajo, se indican con iconos qué equipo de protección es obligatorio. Estas señales deben ser claramente visibles y legibles.

Se puede distinguir entre alertas de seguridad y alertas de salud, más concretamente:

9. Registro/Trabajo

- Señales de prohibición: icono redondo negro sobre fondo blanco, borde rojo y barra roja.
- Señales de advertencia: icono triangular negro sobre fondo amarillo, borde negro (el color amarillo debe cubrir al menos el 50 % de la superficie de la señal).
- Señales: icono redondo blanco sobre fondo azul (el color azul debe cubrir al menos el 50 % de la superficie de la señal).

10. • Señales de rescate: icono blanco rectangular o cuadrado sobre fondo verde (el color verde debe cubrir al menos el 50 % de la superficie de la señal).

Las siguientes páginas cubrirán los íconos más importantes que se aplican a diferentes industrias.

INDICATOARE



Mascarilla protectora
Obligatorio



Proteccion auditiva
Obligatorio



Botas protectoras
Obligatorio



Proteccion respiratoria
Obligatorio



Casco protector
Obligatorio



Proteccion ocular
Obligatorio



Guantes protectores
Obligatorio



Arnes protector
Obligatorio

SEMNE



Llama (abierta) y
Prohibido fumar



No Fumar



Acceso denegado
Personas no autorizadas



Guantes
prohibido



Prohibido para
vehículos



Transporte de pasajeros
está prohibido el acceso a
vehículos



Agua no potable



Prohibido el transporte
acuático
extinción de incendios

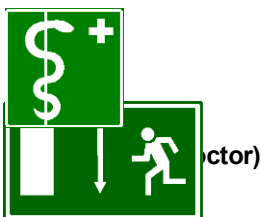


comida prohibida



No se permiten peatones

SEÑALES DE PROTECCIÓN DE LA SALUD





Ducha protectora



Telefono de primeros auxilios Salida de emergencia Salida

Salida de emergencia

Acelerar

Salida

Punto de reunion

SEÑALES DE ADVERTENCIA



Radiación láser

Transporte de
vehiculos

Voltaje electrico

Sustancias



Radiacion radiactiva
(radiacion ionizante)

Sustancias corrosivas

Peligro

Sustancias explosi

11. REUNIÓN DE PROTECCIÓN LABORAL

Si el cliente o el gestor de proyectos de GOODMORNING lo consideran necesario debido a los riesgos laborales del trabajo a realizar, se puede organizar una consulta de seguridad y salud.

Durante esta consulta, se abordarán los riesgos laborales y el equipo de protección individual (EPI). Todos los implicados deben estar presentes en esta reunión de seguridad y salud.

La consulta de seguridad y salud («reunión de seguridad») es importante para la seguridad de todos.

11. EMERGENCIAS

- **¿Qué debe hacer en caso de incendio o accidente grave? Mantenga la calma, cada segundo cuenta.** Notifique a otras personas, a los responsables de emergencias de la empresa, a sus compañeros, a sus supervisores, a la ambulancia y a la policía.
- Llame al número de emergencias: 112.
- Hable con claridad e indique quién es, qué ocurrió y dónde se produjo el incidente.

12. En caso de accidente/Registro/Trabajo

- Permita que alguien permanezca con la víctima hasta que llegue la asistencia médica. • No mueva ni remueva a la víctima..

13.
 - Si es necesario, cubra a la víctima para evitar la hipotermia.
14.
 - Compruebe si hay un puesto de primeros auxilios cerca.
15.
 - Siga las instrucciones del personal de primeros auxilios o de la ambulancia.

En caso de incendio

Asegúrese de que todos abandonen el edificio.

- En caso de humo, huya siempre.
- Compruebe que todos hayan abandonado el edificio.
- Evite que el incendio se propague.
- Utilice los agentes extintores disponibles.
- Apague únicamente papel y madera con agua.
- Nunca utilice agua para apagar electricidad ni materiales que no sean madera ni papel.
- Cierre ventanas y puertas. Reúna a las personas en un lugar seguro.

- **Nunca abandone las instalaciones sin avisar al responsable de emergencias que supervisa la evacuación, al guardia de seguridad del edificio de la empresa, al gerente del cliente o al gerente de GOODMORNING.**

- **Siga las instrucciones del personal de primeros auxilios o de la ambulancia.**

- **Programe citas con sus compañeros.**

Enfermedad

Si está enfermo, debe notificar a la persona de contacto designada por GOODMORNING antes del inicio de su jornada laboral y, si es necesario, al conductor con el que trabaja.

Debe estar a disposición del inspector de seguridad y salud en el trabajo y de la organización.

Si desea que el médico de empresa le realice un examen independiente, póngase en contacto con el Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo correspondiente de su región. Si no dispone de esta información, puede preguntar a su superior o persona de contacto, quien se la proporcionará.

En cuanto pueda reanudar su trabajo, debe notificar a la persona de contacto lo antes posible. La ausencia del trabajo sin una razón válida puede resultar en una reducción salarial y la aplicación de sanciones.

16. Arreglos en la oficina de GOODMORNING BV

Dentro de la oficina, el oficial de FAFS es responsable en caso de emergencia (ver la tarjeta de alarma junto a la ruta de escape).

Asegúrese de que todos sepan dónde se encuentra el botiquín de primeros auxilios.

Asegúrese de que todos sepan dónde se encuentran los extintores.

Lea las instrucciones de los extintores de polvo presentes.

No te asustes. Mantén la calma, cada segundo cuenta.

19. ACCESO A LA OFICINA DE GOODMORNING BV

**Oficina Etten-Leur
Planificacion**

**088 - 5008855
088 - 5008888**