

## PREVENCIÓN

porque no es cuestión de suerte

## Operario

Muchos trabajos de obra requieren de esfuerzos físicos importantes o conllevan manipulaciones manuales de cargas, posturas forzadas y/o movimientos repetitivos que pueden provocar sobreesfuerzos físicos.

Los sobreesfuerzos dan origen a trastornos musculoesqueléticos que son lesiones inflamatorias o degenerativas de huesos, músculos, tendones, articulaciones, etc.

Si no quieres sufrir un deterioro prematuro de tu salud y padecer trastornos osteomusculares como consecuencia de tus malos hábitos de trabajo, sigue las siguientes medidas ergonómicas.

Porque en prevención todos tenemos algo que decir. Y mucho que hacer.

Los sobreesfuerzos y malos hábitos posturales son la principal causa de baja en la construcción (casi el 35%)

## Te interesa...

Los sobreesfuerzos generan lesiones muy dolorosas y enfermedades crónicas (lumbalgias, hernia discal, ciática, ...).

Pactica buenos hábitos posturales y evitarás bajas, antiinflamatorios, reposo, operaciones complejas,...

Entre los 30 y los 40 años la mayoría de los trabajadores sufren su primera baja por trastornos musculoesqueléticos.

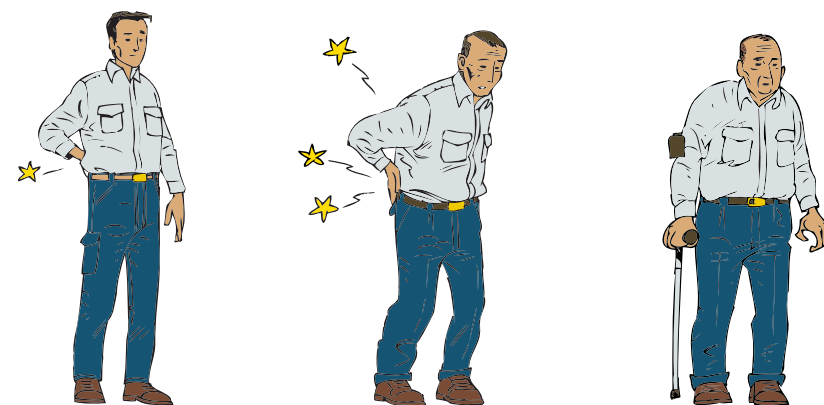
Antes de los 50 años muchos trabajadores pasan por bajas de larga duración, operaciones e incluso incapacidades debidas a este tipo de trastornos.

| PARTES DEL CUERPO MÁS LESIONADAS |      |
|----------------------------------|------|
| Cuello / hombros                 | 28 % |
| Brazos / codos                   | 9 %  |
| Espalda / lumbares               | 40 % |
| Manos / muñecas                  | 7 %  |
| Piernas / rodillas               | 11 % |
| Pies / tobillos                  | 3 %  |
| Otras zonas                      | 2 %  |

Fuente: Encuesta de Condiciones de Trabajo y Salud

## Si no te cuidas...

Si estás expuesto a sobreesfuerzos y no adoptas medidas preventivas frente a ellos, tu salud se deteriorará.



30 - 40 años

Primeras lumbalgias y bajas de corta duración.

40 - 55 años

Bajas de larga duración por hernia discal.

A los 58 años

Tras varias operaciones queda incapacitado laboralmente por tener lesiones irreversibles.

## Utiliza adecuadamente los equipos y herramientas

### EVITA

- Los esfuerzos prolongados o excesivos.
- El uso de herramienta manual cuando la tarea requiera de una herramienta mecánica.
- Herramientas en mal estado (ej. poco afiladas) que te obliguen a realizar un esfuerzo adicional.

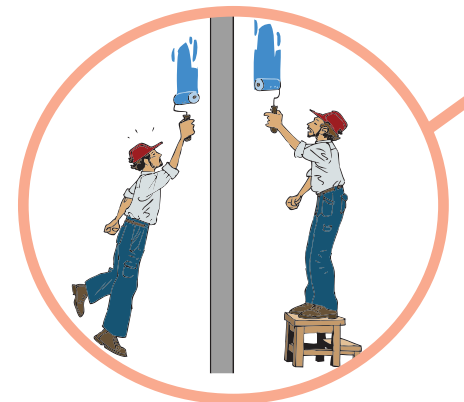
### PROCURA

- Que la superficie de trabajo esté a una altura adecuada en función de tu estatura y tarea.
- Elegir herramientas adecuadas a las tareas a realizar y mantenerlas en buenas condiciones de uso.
- Utilizar las herramientas pesadas disponiendo de un punto de apoyo.



## ES IMPORTANTE...

- Estar bien preparado físicamente.
- Que cuides tu alimentación.
- Que realices ejercicios de calentamiento y estiramiento (5 o 10 min cada día).



## Protégete frente a las posturas forzadas

### EVITA

- Permanecer en la misma postura durante periodos demasiado prolongados.
- Adoptar posturas corporales extremas (Ej, girado, en cuclillas,...) y menos si además tienes que realizar esfuerzos físicos.

### PROCURA

- Disponer a tu alrededor de espacio suficiente que te permita trabajar con una postura más cómoda.
- Alternar tareas, en la medida de lo posible, que te hagan adoptar posturas distintas.
- Realizar pausas cortas de vez en cuando para relajar la zona muscular sometida a esfuerzo.
- Trabajar a una altura que te evite posturas incómodas.

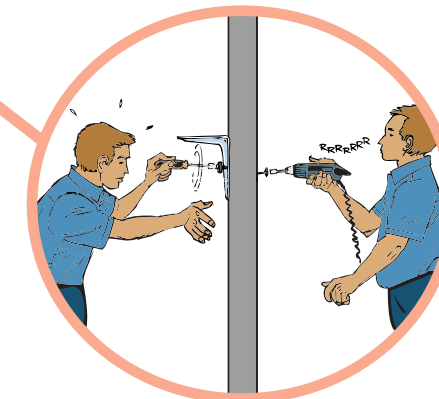
## Reduce los movimientos repetitivos

### EVITA

- Las tareas repetitivas que impliquen más de 4 movimientos por minuto de manos, brazos, muñecas, cuello, ...

### PROCURA

- Mecanizar las tareas repetitivas y monótonas.
- Alternar tareas estáticas con otras que impliquen movimientos.
- Realizar ejercicios físicos de relajación de la zona afectada que consistirán en estiramientos opuestos al movimiento repetitivo realizado.



## Sigue unas pautas correctas en la manipulación manual de cargas

### EVITA

- Pesos superiores a los recomendados.
- Los movimientos bruscos.
- Manipulaciones por encima de los hombros o por debajo de la cintura.
- Giros, flexiones o extensiones del tronco con la carga.

### PROCURA

- Solicitar la ayuda de otros trabajadores cuando sea necesario.
- Utilizar los equipos mecánicos para la manipulación de cargas pesadas.
- Que los trayectos a recorrer con la carga estén libres de obstáculos.
- Distribuir equilibradamente las cargas o fraccionarlas si te fuera posible.

## ¡¡¡RECUERDA!!!

máximo 25 kg

- En condiciones ideales de manipulación se recomienda no sobrepasar 25 kg de carga.
- En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras.

## Desplazamiento de cargas

1º Acércate lo máximo posible a la carga.

2º Separa ligeramente los pies y coloca uno de ellos ligeramente adelantado.

3º Agáchate doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta.

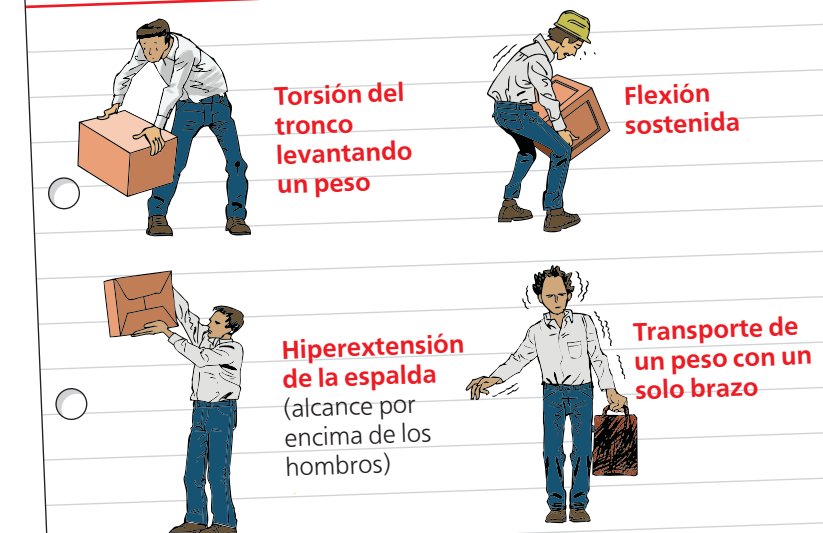
4º Agarra la carga con la mano completa, no sólo con los dedos.

5º Llévala pegada a tu cuerpo y bien sujeta por sus zonas de agarre o con la ayuda de medios auxiliares.

6º Utiliza la fuerza de tus piernas para levantarte.

7º Deposita la carga en su lugar y después, si es necesario, ajústala empujándola (no tirando de ella).

## Malas posturas más habituales en manipulación de cargas



Programa de Sensibilización en Prevención de Riesgos Laborales en la Construcción

ascobi  
Asociación de Constructores  
y Promotores de Bizkaia



bieba  
Bizkaia Etxegile  
Sustatzaileren Bazkuna



Instituto Vasco de  
Seguridad y Salud  
Laborales



Programa para la promoción de la  
gestión de la calidad en las empresas  
constructoras de la CAPV



Comisión de Seguridad y Salud Laboral de la Construcción de Bizkaia



TPC

Tarjeta Profesional  
de la Construcción

ANDONI SANTOS GOIKOETXEA  
0429 2003 0000007 CAD: 03/08



## ¿Qué es la TPC?

Las empresas requieren trabajadores formados en prevención. La Tarjeta Profesional de la Construcción acredita la formación recibida en prevención de riesgos laborales, la cualificación y categoría profesional y la experiencia en el sector. A partir del 31 de diciembre de 2011 deberán poseerla todos los trabajadores (Convenio General del Sector de la Construcción).

Más información en  
[www.trabajoenconstruccion.com](http://www.trabajoenconstruccion.com)

En el próximo manual...

Manual de Buenas Prácticas  
RIESGOS HIGIÉNICOS

## PREMIO OLEADA ANTERIOR



Joseba Gastañaga  
Guillestegi (Urduliz),  
trabajador de TCH  
Construcciones  
S.A., es el ganador  
del LCD de 32\"/>



PREBENTZIOA  
ez delako zorte kontua



Jardunbide Egokien Eskuliburua  
GEHIEGIZKO AHALEGINAK

Eraikuntzako Lan-Arriskuen Prebentzioari buruzko Sentsibilizazio Programa

Obrako lan askok ahalegin fisiko handia edo gehiegizko ahalegin fisikoa ekar dezaketen jarduerak egitea eskatzen dute, esaterako, eskuekin kargak manipulatzeko, postura behartuak hartzea edo/eta mugimendu errepikakorrek egitea.

Gehiegizko ahaleginak muskulu eta hezurretako hainbat arazoren jatorria izan daitezke, hau da, hezurretan, muskuluetan, tendoietan, artikulazioetan, etab. hanturazko edo endekapenezko lesioak ekar ditzakete.

Zure osasuna behar baino lehen hondatzea nahi ez baduzu, eta zure lan ohitura txarren ondorioz hezur eta muskuluetako arazorik jasan nahi ez baduzu, bete ondoko neurri ergonomikoak.

**Prebentzioan denok daukagulako zer esan. Eta zer egin ugari.**

**Interesatzen zaizu...**

Gehiegizko ahaleginek **lesio mingarriak eta gaixotasun kronikoak** sortzen dituzte (lunbaldiak, hernia diskala, ziatika...).

Hartu itzazu postura ohitura onak, eta horrela saihestuko dituzu **bajak, antinflamatorioak, operazio konplexuak...**

Langile gehienek **30 eta 40 urte** bitartean jasaten dute hezur eta muskuluetako arazoak eragindako **lehen baja**.

**50 urte bete baino lehen**, langile askok izan dituzte iraupen **luzeko bajak, operazioak, eta baita ezintasunak ere**, mota honetako arazoek eraginda.

| GEHIEN LESIONATZEN DIREN GORPUTZ-ATALAK |      |
|-----------------------------------------|------|
| Lepoa / sorbaldak                       | 28 % |
| Besoak / ukalondoak                     | 9 %  |
| Bizkarra / gerrialdea                   | 40 % |
| Eskuak / eskumuturrak                   | 7 %  |
| Hankak / belaunak                       | 11 % |
| Oinak / orkatilak                       | 3 %  |
| Beste atal batzuk                       | 2 %  |

Iturria: Lan eta Osasun Baldintzei buruzko Inkesta

**Ez bazara zaintzen...**

Gehiegizko ahalegina egiteak eta hauen aurrean prebentzio neurriak ez hartzeak, ia beti osasuna kaltetzea dakar.

**30 - 40 urte**  
Lehen lunbaldiak eta iraupen laburreko bajak.

**40 - 55 urte**  
Iraupen luzeko bajak hernia diskalagatik.

**58 urterekin**  
Operazio ugari egin ondoren, lanerako ezinduta geratzen da lesio itzulezinak daukalako.

**Erabili ekipo eta tresnak behar bezala**

**SAIHESTU EZAZU**

- Ahalegin luzeak edo gehiegizkoak.
- Eskuzko tresna erabiltzea, lana egiteko tresna mekanikoa beharrezkoa bada.
- Egoera txarrean dauden tresnak erabiltzea (ad. kamutsak), ahalegin gehigarri bat egitera behartzen bazaituzte.

**SAIATU ZAITEZ**

- Laneko gainazalak altuera egokia izan dezan zure garaiera eta lanaren arabera.
- Egin beharreko lanetarako tresna egokiak aukeratzeko eta erabilera baldintza onetan mantentzeko.
- Tresna pisutsuak erabiltzerakoan berma-puntu bat izaten.

**GARRANTZITSUA DA...**

- Fisikoki ondo prestatuta egotea.
- Elikadura ondo zaintzea.
- Beroketa eta luzaketa ariketak egitea (5 edo 10 min egunero).

**Babestu zaitez postura behartuen aurrean**

**SAIHESTU EZAZU**

- Denbora luzeegian postura berean egotea.
- Muturreko gorputz jarrerak hartzea (Ad. itzulita, pikoetxean,...) eta oraindik gutxiago, ahalegin fisikoren bat egin behar baduzu.

**SAIATU ZAITEZ**

- Postura erosoan lan egiteko behar duzun espazioa edukitzea zure inguruan.
- Lanak txandakatzen, ahal den neurrian, postura desberdinetan egotea.
- Tarteka etenaldi laburrak egiten, ahalegina egiten ari diren muskulua lasaitzeko.
- Altuera egokian lan egiten, postura deserosoak saihesteko.

**Murritz mugimendu errepikakorrek**

**SAIHESTU EZAZU**

- Eskuetan, besoetan, eskumuturretan, lepoan, etab. minutuko 4 mugimendu baino gehiago eskatzen dituzten lan errepikakorrek.

**SAIATU ZAITEZ**

- Lan errepikakor eta monotonoak mekanizatzen.
- Lan estatikoak eta mugimendua eskatzen dutenak txandakatzen.
- Eragindako eremua lasaitzeko ariketa fisikoak egiten: lan errepikakorren kontrako luzaketa ariketak.

**Jarraibide egokiak erabili kargak eskuekin manipulatzeko**

**SAIHESTU EZAZU**

- Gomendatutakoak baino pisu handiagoak.
- Bat-bateko mugimenduak.
- Karga manipulatzeko sorbaldetatik gora eta gertik behera.
- Karga daukazunean, enborra itzuli, makurtu edo luzatzea.

**SAIATU ZAITEZ**

- Beste langileei laguntza eskatzen beharrezkoa denean.
- Ekipo mekanikoak erabiltzen karga pisutsuak manipulatzeko.
- Kargarekin egin beharreko ibilbidean oztoporik egon ez dadin.
- Kargak modu orekatuan banatzen edo ahal bada, zatitzen.

**GOGORA EZAZU!!!**

**gehienez 25 kg**

- Manipulazio baldintza egokienetan ere, 25 kg baino gehiago ez manipulatzeko gomendatzen da.
- Baldintza berezietan, fisikoki entrenatuta dauden langile osasuntsuek 40 kg-ko kargak manipulatzea ditzakete, beti ere lan hori noizbehinka bakarrik egiten bada eta baldintza erabat seguruetan.

**Kargak lekuz aldatzea**

- Hurbildu zaitez ahalik eta gehien kargara.
- Banandu apur bat oinak eta jarri bietako bat bestea baino aurrerago.
- Makurtu zaitez belauak tolestuz eta bizkarra zuzen mantenduz.
- Heldu iezaiozu kargari esku osoarekin, ez hatzekin bakarrik.
- Eramazu karga zure gorputzaren kontra, heltzeko eremuetatik ondo eutsita edo elementu osagarrien laguntzarekin.
- Erabili zure hanken indarra berriro altxatzeko.
- Utzi ezazu karga bere tokian eta gero beharrezkoa balitz egokitu bultzaketa (ez tiraketa).

**Postura txar ohikoenak kargak manipulatzeko**

**Gorputza itzultzea pisua altxatzeko**

**Denbora luze makurtuta egotea**

**Bizkarra gehiegi luzatzea (sorbalden gainetik heltzerakoan)**

**Pisu bat beso bakarrarekin garraiatzea**

**Hurrengo eskuliburuan...**

Jardunbide Egokien Eskuliburua  
**HIGIENE ARRISKUAK**

**TPC**  
Tarjeta Profesional de la Construcción  
ANDONI SANTOS GONZALEZ  
0429 2003 0000007 CAD: 03/08

**ETPa zer da?**

Enpresek prebentzioan prestakuntza duten langileak eskatzen dituzte. Eraikuntzako Txartel Profesionalak laneko arriskuen prebentzioan jasotzen duzun prestakuntza egiaztatzen du, eta gainera zure lanbide prestakuntza, kategoria eta sektorean duzun eskarmentua erakusten du. **Langile guztiak izan beharko dute 2011ko abenduaren 31tik aurrera (Eraikuntza Sektoreko Hitzarmen Orokorra).**

Argibide gehiagorako ikus [www.trabajoenconstruccion.com](http://www.trabajoenconstruccion.com)

**AURREKO ALEARI DAGOKION SARIA**

Joseba Gastañaga Guilasasti (Urduliz), **TCH Construcciones S.A.** enpresako langileak irabazi du 32"ko LCD telebista, aurreko aleko irabazleen artean zozketatu duguna.



# PREVENCIÓN

porque no es cuestión de suerte

Jefe de obra / Encargado

Muchos trabajos de obra requieren de esfuerzos físicos importantes o conllevan manipulaciones manuales de cargas, posturas forzadas y/o movimientos repetitivos que pueden dar origen a sobreesfuerzos físicos.

Los sobreesfuerzos dan origen a trastornos musculoesqueléticos que son lesiones inflamatorias o degenerativas de huesos, músculos, tendones, articulaciones, etc.

Para poner freno a los sobreesfuerzos es preciso que los encargados, jefes de obra, mandos,... apliquéis medidas preventivas de tipo organizativo y ergonómico.

Porque en prevención, todos tenemos mucho que decir y mucho que hacer.

Los sobreesfuerzos y malos hábitos posturales son la principal causa de baja en la construcción (casi el 35%)

## Te interesa...

Los trabajadores que no cuidan sus hábitos posturales y no aplican medidas ergonómicas sufren, tarde o temprano, lesiones musculoesqueléticas muy dolorosas y enfermedades crónicas de tipo osteomuscular (lumbalgias, hernia discal, ciática, ...).

Los trastornos musculoesqueléticos generan a las empresas costes muy elevados por bajas de sus trabajadores.

| PARTES DEL CUERPO MÁS LESIONADAS |      |
|----------------------------------|------|
| Cuello / hombros                 | 28 % |
| Brazos / codos                   | 9 %  |
| Espalda / lumbares               | 40 % |
| Manos / muñecas                  | 7 %  |
| Piernas / rodillas               | 11 % |
| Pies / tobillos                  | 3 %  |
| Otras zonas                      | 2 %  |

Fuente: Encuesta de Condiciones de Trabajo y Salud

## Si no tienes cuidado...

Si tus trabajadores estan expuestos a sobreesfuerzos y no fomentas el empleo de medidas preventivas para evitarlos, su salud se deteriorará acarreado a la empresa importantes costos.



30 - 40 años  
Primeras lumbalgias y bajas de corta duración.

40 - 55 años  
Bajas de larga duración por hernia discal.

A los 58 años  
Tras varias operaciones queda incapacitado laboralmente por tener lesiones irreversibles.

## Organiza correctamente los trabajos

• Exige que las **zonas de trabajo** estén en buenas condiciones de **orden y limpieza**. Las limitaciones de espacio obligan a los trabajadores a mantener posturas forzadas.

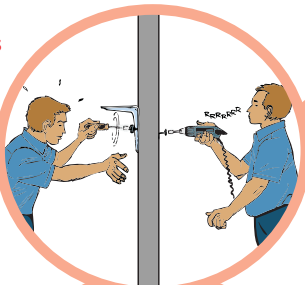
• Favorece la **alternancia de tareas** entre tus trabajadores para que cambien de postura a lo largo de la jornada.

• **Coordina los movimientos de grandes cargas** o dificultosas. Procura que se hagan entre varios o con medios de ayuda mecánica.

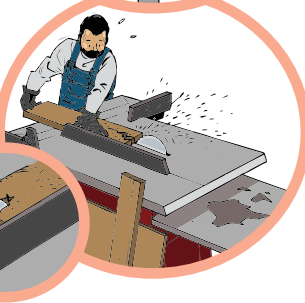
• **Planifica las tareas** que vayáis a realizar con el fin de disminuir las posturas forzadas y las manipulaciones de cargas innecesarias.

• En función del tipo de trabajo que os ocupe (con carga postural, repetitivo, ...) **autoriza breves pausas** periódicas que permitan al trabajador relajar los músculos y recuperarse de las tensiones acumuladas.

Evita los movimientos repetitivos utilizando medios mecánicos



Si la herramienta está desgastada obliga a realizar un esfuerzo excesivo



## Los medios o equipos utilizados deben estar en buen estado

• Solicita de tus superiores **ropa de trabajo y calzado** adecuados que permitan trabajar en posturas cómodas y estables.

• Procura que los trabajadores **dispongan de los medios** o herramientas necesarias para que puedan realizar los trabajos de forma cómoda y evitando las posturas forzadas y movimientos repetitivos.

• **Solicita medios mecánicos de ayuda** (traspaletas, carretillas,...) cuando las cargas que tengáis que manipular tengan dimensiones o pesos excesivos y exige a tus trabajadores que hagan un uso correcto de ellos.

• Exige a los trabajadores que te avisen cuando las herramientas y los medios mecánicos no estén en **buen estado** (Ej. cuando necesitan ser afiladas o recambio de piezas dañadas).

PATROCINAN:



Programa para la promoción de la gestión de la calidad en las empresas constructoras de la CAPV

PATROCINAN:



## Fomenta la aplicación de medidas ergonómicas en la obra

• **Escucha las sugerencias de los trabajadores** que vayan dirigidas a reducir el riesgo de sobreesfuerzo.

• En la medida de lo posible, intenta que los trabajos se realicen a una **altura adecuada y con espacio suficiente** alrededor que evite al trabajador posturas incómodas.

• Procura que las **tareas repetitivas y monótonas** se ejecuten con ayuda de **medios mecánicos**.

• Exige que los trabajadores que tengan que manipular cargas desde el suelo realicen el levantamiento con la **espalda recta** utilizando los músculos de las piernas, tratando así de disminuir la tensión en la zona lumbar.



## Una empresa implanta la técnica de calentamiento y estiramiento al puro estilo oriental antes de iniciar la jornada

Los trabajadores de una obra que se realiza en el Parque Tecnológico de Leganés comienzan su jornada laboral con un monitor deportivo que les ha enseñado a calentar y estirar, como suelen hacer los orientales, antes de incorporarse a su puesto para evitar que se lesionen o accidenten. En China y Japón, como en otros países asiáticos, es habitual que los trabajadores hagan ejercicios para estirar los músculos antes de incorporarse al trabajo, pero en España es una práctica innovadora.

Se trata de que los obreros hagan ejercicios de estiramiento y calentamiento antes de engancharse al trabajo durante diez minutos para "despertar" las articulaciones, los músculos y el corazón, mejorar su atención y adquirir pautas de comportamiento positivas, evitando así accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Durante 15 días un monitor deportivo les entrenará, y luego los trabajadores seguirán haciendo los ejercicios guiados por los encargados de la obra.

Algunos trabajadores se mostraron reticentes al saber que iban a hacer ejercicio vestidos con la ropa de trabajo, a la vista de otros operarios o de algún curioso, pero las superaron tras una reunión de sensibilización que se celebra antes de empezar los ejercicios. Los más difíciles de convencer, según Xavier Fillol, han sido los responsables de algunas subcontratas, "que ponen pegas porque no

están sensibilizados" y creen que sus empleados pierden tiempo de trabajo, aunque al final acceden.

Fillol ha recordado que los sobreesfuerzos físicos son la primera causa de accidentes con baja en el sector de la construcción, seguidos a bastante distancia por los golpes por objetos o herramientas y por las caídas. Según datos oficiales del Ministerio de Trabajo, durante el primer trimestre de 2008 se produjeron en España 418.253 accidentes laborales, el 4% menos que en el primer trimestre de 2007, de los que 247.735 (el 9,3% menos) necesitaron baja y 170.518 (el 6,7% más) no. En el año 2007 hubo en España 1.788.016 accidentes laborales, 71.359 más que en 2006 (un 4,2% más), de los que 1.032.435 requirieron baja.

Un portavoz de la Federación de Metal, Construcción y Afines de UGT ha valorado positivamente, "cualquier iniciativa que persiga mejorar las condiciones de trabajo y prevea la realización de acciones preventivas para evitar accidentes", como por ejemplo para evitar accidentes antes de incorporarse al trabajo. No obstante, ha matizado que "lo primero que hay que hacer es respetar la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y los convenios colectivos", ya que "esos ejercicios no valdrán de nada si luego se obliga al trabajador a hacer horas extras".

EL PAÍS, Julio 2008

En el próximo manual...

Manual de Buenas Prácticas  
RIESGOS HIGIÉNICOS

TPC

Tarjeta Profesional de la Construcción  
ANDONI SANTOS GOIKOETXEA  
0429 2003 0000007 CAD: 03/08



## ¿Qué es la TPC?

Las empresas requieren trabajadores formados en prevención. La **Tarjeta Profesional de la Construcción** acredita la formación recibida en prevención de riesgos laborales, la cualificación y categoría profesional y la experiencia en el sector. **A partir del 31 de diciembre de 2011 deberán poseerla todos los trabajadores (Convenio General del Sector de la Construcción).**

Mas información en [www.trabajoenconstruccion.com](http://www.trabajoenconstruccion.com)

## PREMIO OLEADA ANTERIOR



Programa de Sensibilización en Prevención de Riesgos Laborales en la Construcción

Manual de Buenas Prácticas  
SOBREESFUERZOS



## PREBENTZIOA

ez delako zorte kontua



## Jardunbide Egokien Eskuliburua

### GEHIEGIZKO AHALEGINAK

Eraikuntzako Lan-Arriskuen Prebentzioari buruzko Sentsibilizazio Programa

ascobi  
Asociación de Constructores  
y Promotores de Bizkaia



bieba  
Bizkaiko Etxegile  
Sustatzaileen Bazkuna

Obrako lan askok ahalegin fisiko handia edo gehiegizko ahalegin fisikoa ekar dezaketen jarduerak egitea eskatzen dute, esaterako, eskuekin kargak manipulatzeko, postura behartuak hartzea edo/eta mugimendu errepikakorrek egitea.

Gehiegizko ahaleginak muskulu eta hezurretako hainbat arazoren jatorria izan daitezke, hau da, hezurretan, muskuluetan, tendoiatan, artikulazioetan, etab. hanturazko edo endekapenezko lesioak ekar ditzakete.

Gehiegizko ahaleginik ez egiteko, arduradunek, obrako buruek, agintariak etab. antolakuntzari eta ergonomiari buruzko prebentzio neurriak aplikatu behar dituzte.

**Prebentzioan denok daukagulako zer esan. Eta zer egin ugari.**

**Gehiegizko ahaleginak eta postura ohitura txarrak dira eraikuntzako bajeen arrazoi nagusia (ia %35)**

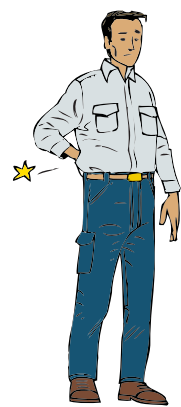
## Interesatzen zaizu...

Postura ohiturak zaintzen ez dituzten eta neurri ergonomikoak aplikatzen ez dituzten langileek, lehenago edo beranduago, **muskulu eta hezurretako lesio mingarriak eta gaixotasun kronikoak** izaten dituzte (lunbalgiak, hernia diskalak, ziatika...).

Hezur eta muskuluetako arazoen **kostu handiak ekartzen dizkie enpresei**, langileengan sortzen dituzten bajengatik.

| GEHIEN LESIONATZEN DIREN GORPUTZ-ATALAK |      |
|-----------------------------------------|------|
| Lepoa / sorbaldak                       | 28 % |
| Besoak / ukalondoak                     | 9 %  |
| Bizkarra / gerrialdea                   | 40 % |
| Eskuak / eskumuturrak                   | 7 %  |
| Hankak / belaunak                       | 11 % |
| Oinak / orkatilak                       | 3 %  |
| Beste atal batzuk                       | 2 %  |

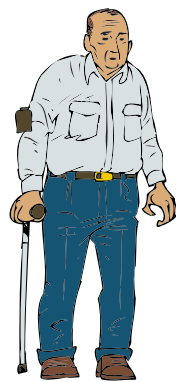
Iturria: Lan eta Osasun Baldintzei buruzko Inkesta



**30 - 40 urte**  
Lehen lunbalgiak eta iraupen laburreko bajak.



**40 - 55 urte**  
Iraupen luzeak bajak hernia diskalagatik.



**58 urterekin**  
Operazio ugari egin ondoren, lanerako ezinduta geratzen da lesio itzulezinak dauzkalako.

## Antolatutako lanak behar den bezala

• Exijitu **lan eremuak** baldintza onetan egotea, **ordenatuta eta garbi**. Espazioaren mugapenak postura behartuetan egotera behartzen dituzte langileak.

• Saia zaitez langileen artean **lanak txandakatzen**, egunean zehar postura aldatu dezaten.

• **Koordina itzazu karga handi edo zailen mugimenduak**. Saia zaitez langile ugariaren artean edo laguntza mekanikoa erabilita egiten.

• Egizu gauzatu beharreko **lanen plangintza**, postura behartuak eta beharrezko ez diren karga manipulazioak saihesteko.

• Daukazuen lan motaren arabera (postura kargaduna, errepikakorra...), **aldizkako eten laburrak egin**, langileak muskulua lasaitu eta pilatutako tentsioak askatu ditzan.

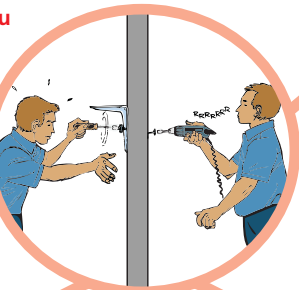


gehienez  
**25 kg**

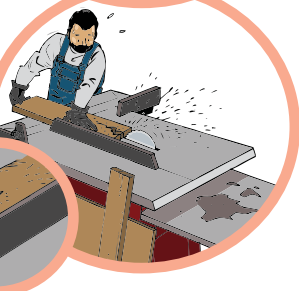
**GOGORA EZAZU!!!**

• 25 kg baino gehiago ez manipulatzeko gomendatzen da.  
• Baldintza berezietan, fisikoki entrenatuta dauden langile osasuntsuek 40 kg-ko kargak manipulatzea ditzakete, beti ere lan hori noizbehinka bakarrik egiten bada eta baldintza erabat seguruetan.

**Saihestu itzazu mugimendu errepikakorrek baliabide mekanikoak erabiliz.**



**Tresna higituta badago, gehiegizko ahalegina egitera behartzen zaitu.**



## Erabiltzen diren ekipo eta baliabideek egoera onean egon behar dute

• Eskatu nagusiei **lanerako arropa eta oinetako** egokiak, postura eroso eta egonkorretan lan egin ahal izateko.

• Saia zaitez langileek **behar dituzten baliabide** eta tresnak izan ditzaten, lanak modu erosoan, postura behartuak eta mugimendu errepikakorrek saihestuz egin ditzaten.

• **Eska itzazu laguntzarako baliabide mekanikoak** (traspaletak, orgatilak...) manipulatzea beharreko kargak tamaina edo pisu handiegia daukatenean, eta exijitu langileei behar bezala erabili ditzatela.

• Exijitu langileei ohar zaitzazela tresnak eta baliabide mekanikoak **egoera onean** ez daudenean (Ad. zorroztu egin behar direnean edo kaltetutako piezaen bat aldatu behar denean).



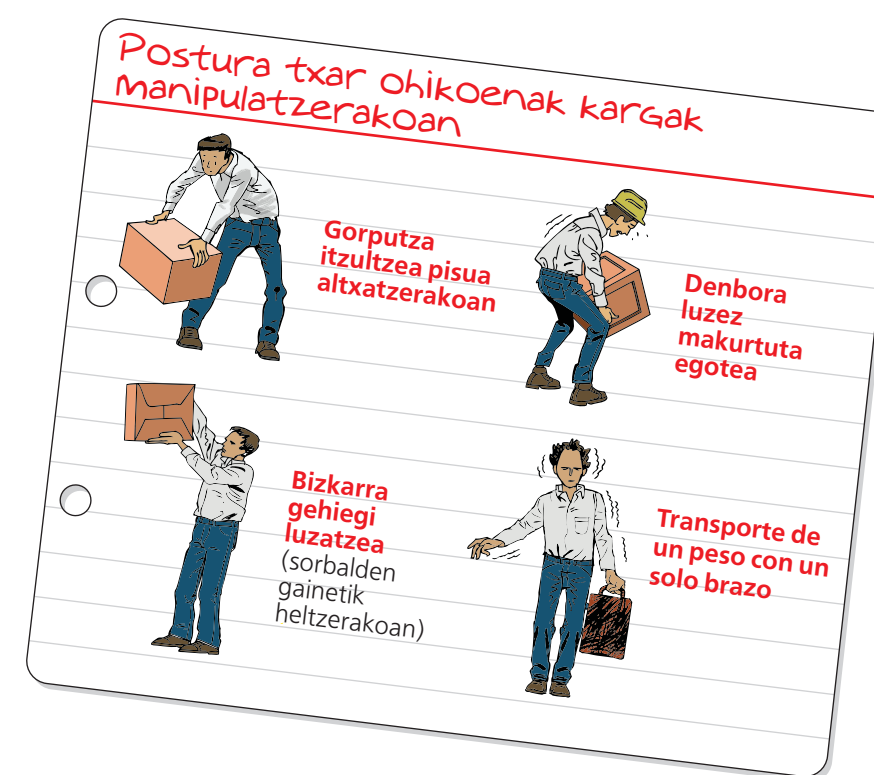
## Sustatu ezazu obran neurri ergonomikoak aplikatzea

• **Entzun** langileek gehiegizko ahaleginaren arriskua murrizteari buruz egin dituzten iradokizunak.

• Ahal den neurrian, saia zaitez lanak **altuera egokian** egin daitezkeen, eta langileak postura deserosoak saihesteko **nahikoa espazio** izan dezan.

• Saia zaitez **lan errepikakor eta monotonoak baliabide mekanikoen** laguntzarekin egin daitezkeen.

• Exijitu kargak lurretik hartuta manipulatzea behar dituzten langile guztiek, jaso ditzatela **bizkarra zuzen** mantenduz eta hanketako muskulua erabiliz, horrela gerrialdeko tentsioa murrizteko.



## Enpresa batek, ekialdeko estiloari jarraituz, lan-eguna hasi baino beroketak eta luzaketak lehen egiteko teknika ezarri du

Leganeseko Parke Teknologikoan egiten ari diren obra bateko langileek kirol begirale batekin hasten dute lan jardunaldia. Honek, ekialdekoek egiten duten bezala, euren lanpostuetara iritsi baino lehen berotzen eta luzatzen irakatsi die, horrela lesioak eta istripuak saihesteko. Txinan eta Japonian, eta beste hainbat herrialde asiarretan, ohikoa da langileek luzaketa ariketak egitea muskulua luzatzeko lanean hasi baino lehen, baina Espainian praktika erabat berritzailea da.

Helburua zera da, langileek beroketa eta luzaketa ariketak egitea hamar minutuz lanean hasi baino lehen, horrela artikulazioak, muskulua eta bihotza "esnatzeko", arreta hobetzeko eta portaera jarraibide baikorrak hartzeko, lan arriskuak eta gaixotasun profesionalak saihestuz. 15 egunez, kirol begirale batekin entrenatuko ditu, eta gero langileek ariketak egiten jarraituko dute obrako arduradunaren gidaritzapean.

Langileetako batzuek zalantzak zeuzkaten jakin zutenean laneko arropa jantzita ariketak egin behar zituztela, beste langileen edo ikusmiran dabilen jendearen aurrean. Baina ariketak hasi aurretik egiten den sentsibilizazio bileraren ondoren, zalantzak argitu zituzten. Konbentzitzeko zailenak, Xavier Fillol-en esanetan, azpikontrata batzuetako arduradunak izan dira: "oztopoak jartzen dituzte sentsibilizatuta ez daudelako", gainera,

pentsatzen dute langileek denbora galtzen dutela, baina azkenean onartu egiten dute.

Fillole-ek gogoratu du gehiegizko ahalegin fisikoak direla eraikuntzaren sektorean baja dakarten istripuen lehen eragileak, eta hurrengo eragileak (objektu edo tresnek emandako golpeak eta erorketak) oso atzetik datozela zerrendan. Lan Ministerioko datu ofizialen arabera, 2008ko lehen hiruhilekoan, Espainian 418.253 lan istripu gertatu ziren, 2007ko lehen hiruhilekoan baino %4 gutxiago. Istripu horietatik 247.735k (%9,3 gutxiagok) baja behar izan zuten, eta 170.518k (%6,7 gehiagok) ez. 2007an Espainian 1.788.016 lan istripu izan ziren, 2006an baino 71.359 gehiago (%4,2 gehiago), eta hauetatik 1.032.435k baja behar izan zuten.

UGTko Metal, Eraikuntza eta Kidekoen Federazioko bozeramaile batek positiboki baloratu du "lan baldintzak hobetzea eta istripuak saihesteko prebentzio ekintzak egitea aurreikusten duen ekimen or", esate baterako, langileek beroketa ariketak egitea lanean hasi baino lehen.

Hala ere, zera nabarmendu du: "egin behar den lehen gauza da Lan Arriskuen Prebentziorako Legea eta hitzarmen kolektiboak errespetatzea", izan ere "ariketa horiek ez dute ezertarako balioko gero langileari ordu estrak eginarazten bazaizkio".

EL PAÍS, 2008ko uztaila

## Hurrengo eskuliburuan...

Jardunbide Egokien Eskuliburua  
**HIGIENE ARRISKUAK**

## AURREKO ALEARI DAGOKION SARIA

Joseba Gastañaga Guilisasti (Urduliz), **TCH Construcciones S.A.** enpresako langileak irabazi du 32"-ko LCD telebista, aurreko aleko irabazleen artean zozketatu duguna.

**TPC**

Tarjeta Profesional de la Construcción  
ANDONI SANTOS GONZALEZ  
0429 2003 0000007 CAD: 03/08



## ETPa zer da?

Enpresek prebentzioan prestatuntza duten langileak eskatzen dituzte. Eraikuntzako Txartel Profesionalak laneko arriskuen prebentzioan jaso duzun prestatuntza egiaztatzen du, eta gainera zure lanbide prestatuntza, kategoria eta sektorean duzun eskarmentua erakusten du. **Langile guztiek izan beharko dute 2011ko abenduaren 31tik aurrera (Eraikuntza Sektoreko Hitzarmen Orokorra).**

Argibide gehiago ikus  
[www.trabajoenconstruccion.com](http://www.trabajoenconstruccion.com)

## BABESLEAK:



Laneko Seguratasun eta Osasunerako Euskal Erakundea



EAEko eraikuntza enpresetan kalitatearen kudeaketa sustatzeko programa

## BABESLEAK:



Bizkaiko Eraikuntza Alorreko Lan Seguratasun eta Osasunerako Batzordea





## PREVENCIÓN

porque no es cuestión de suerte

Muchos trabajos de obra requieren de esfuerzos físicos importantes o conllevan manipulaciones manuales de cargas, posturas forzadas y/o movimientos repetitivos que pueden dar origen a sobreesfuerzos físicos.

Los sobreesfuerzos dan origen a trastornos musculoesqueléticos que son lesiones inflamatorias o degenerativas de huesos, músculos, tendones, articulaciones, etc.

Para poner freno a los sobreesfuerzos es preciso que tu empresa tenga en cuenta medidas preventivas de tipo organizativo y ergonómico.

Porque en prevención, todos tenemos mucho que decir y mucho que hacer.

**Los sobreesfuerzos y malos hábitos posturales son la principal causa de baja en la construcción (casi el 35%)**

## Te interesa...

Los trastornos musculoesqueléticos generan a las empresas **costes muy elevados** por bajas de sus trabajadores.

Aplicar medidas preventivas de tipo ergonómico que reduzcan el riesgo de sobreesfuerzo se traduce en una **reducción del número y la duración de las bajas laborales** y de los costes económicos derivados de ellas.

| PARTES DEL CUERPO MÁS LESIONADAS |             |  |
|----------------------------------|-------------|--|
| Cuello / hombros                 | <b>28 %</b> |  |
| Brazos / codos                   | <b>9 %</b>  |  |
| Espalda / lumbares               | <b>40 %</b> |  |
| Manos / muñecas                  | <b>7 %</b>  |  |
| Piernas / rodillas               | <b>11 %</b> |  |
| Pies / tobillos                  | <b>3 %</b>  |  |
| Otras zonas                      | <b>2 %</b>  |  |

Fuente: Encuesta de Condiciones de Trabajo y Salud

## Si no tienes cuidado...

Si tus trabajadores están expuestos a sobreesfuerzos y no fomentas el empleo de medidas preventivas para evitarlos, su salud se deteriorará acarreado a tu empresa importantes costos.



**30 - 40 años**  
Primeras lumbalgias y bajas de corta duración.

**40 - 55 años**  
Bajas de larga duración por hernia discal.

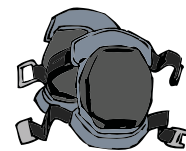
**A los 58 años**  
Tras varias operaciones queda incapacitado laboralmente por tener lesiones irreversibles.

## Elimina factores de riesgo

- **Mecaniza** todas aquellas tareas con alto nivel de exigencia física.
- Proporciona a tus trabajadores **medios de ayuda mecánica** para el manejo de cargas pesadas o de difícil manejo.
- Facilita los **medios necesarios** para que los puestos reúnan unas condiciones ergonómicas aceptables.
- **Evita las dobles jornadas** y las que tengan un ritmo o número de horas excesivas.
- Permite al trabajador la realización de **descansos necesarios** para recuperarse frente al esfuerzo físico.
- Procura que el lugar de trabajo disponga de **luz, espacio y zonas de trabajo** que permitan al trabajador adoptar posturas adecuadas.

## Aplica medidas ergonómicas

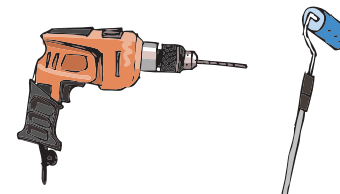
- Haz que en tu empresa se **investiguen los accidentes de trabajo** y enfermedades profesionales de origen musculoesquelético y que se apliquen medidas correctoras.
- Proporciona a los trabajadores elementos o **equipos diseñados para reducir el impacto de los riesgos ergonómicos** que sean de difícil control con otras medidas:



Rodilleras



Guantes antivibración



Útiles de agarre



Escalón portátil



Almohadilla para hombros



Mangos extensores

## Vigila la salud de tus trabajadores

- Realiza una vigilancia específica de la salud de todos los trabajadores expuestos a este riesgo para prevenir la aparición de lesiones.
- Adecúa las condiciones de trabajo a las limitaciones de los trabajadores afectados por trastornos musculoesqueléticos.

## Informa y forma a tus trabajadores

- Proporciona a tus trabajadores la información y formación necesaria sobre este riesgo y sensibilízales para que utilicen los medios ergonómicos facilitados y apliquen las técnicas ergonómicas aprendidas sobre el manejo de cargas, posturas de trabajo, etc.

## La mayoría de las enfermedades profesionales declaradas están causadas por trastornos musculoesqueléticos

El 10 de noviembre de 2006 se aprobó el Real Decreto 1299/2006 que recogía el nuevo Cuadro de Enfermedades Profesionales del Sistema de la Seguridad Social y estableció nuevos criterios para su notificación y registro.

Una de las principales novedades que aportó este Real Decreto, que entró en vigor el 1 de enero de 2007 fue la adecuación de la lista de enfermedades profesionales, vigente desde hacía veintiocho años (Real Decreto 1995/1978, de 12 de mayo), a la realidad productiva actual.

Esta actualización tuvo en consideración nuevas sustancias capaces de producir enfermedad profesional y amplió el listado de trabajos o tareas susceptibles de producir dicho tipo de enfermedad, incluyendo numerosas enfermedades profesionales relacionadas trastornos osteomusculares debidos a movimientos repetitivos con o sin esfuerzos o posturas forzadas mantenidas de forma habitual en el trabajo.

El Observatorio de Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social que se creó como

consecuencia de la actualización del cuadro de Enfermedades Profesionales, publicó en marzo de 2007 sus primeras estadísticas referidas a los meses de enero y febrero.

Del total de las **30.000 nuevas enfermedades** profesionales declaradas en dichos meses, la mayoría fue por trastornos osteomusculares **debidos a movimientos repetitivos o posturas forzadas**.

Entre los 40 y 44 años de edad de los trabajadores se concentra el mayor número de partes por enfermedad profesional.

De este tipo de enfermedades profesionales, prácticamente el 85% son enfermedades de fatiga de vainas tendinosas (irritación de la membrana que cubre los tendones), que afecta a codos, hombros y muñecas.

A mucha distancia le siguen la parálisis de los nervios de presión, enfermedad que repercute en los brazos por acciones repetidas con carga y la lesión del menisco de las rodillas que se da en trabajos con posturas forzadas a ras del suelo.

## Una empresa implanta la técnica de calentamiento y estiramiento al puro estilo oriental antes de iniciar la jornada

Los trabajadores de una obra que se realiza en el Parque Tecnológico de Leganés comienzan su jornada laboral con un monitor deportivo que les ha enseñado a calentar y estirar, como suelen hacer los orientales, antes de incorporarse a su puesto para evitar que se lesionen o accidenten. En China y Japón, como en otros países asiáticos, es habitual que los trabajadores hagan ejercicios para estirar los músculos antes de incorporarse al tajo, pero en España es una práctica innovadora.

Se trata de que los obreros hagan ejercicios de estiramiento y calentamiento antes de engancharse al tajo durante diez minutos para "despertar" las articulaciones, los músculos y el corazón, mejorar su atención y adquirir pautas de comportamiento positivas, evitando así accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Durante 15 días un monitor deportivo les entrenará, y luego los trabajadores seguirán haciendo los ejercicios guiados por los encargados de la obra.

Algunos trabajadores se mostraron reticentes al saber que iban a hacer ejercicio vestidos con la ropa de trabajo, a la vista de otros operarios o de algún curioso, pero las superaron tras una reunión de sensibilización que se celebra antes de empezar los ejercicios. Los más difíciles de convencer, según Xavier Fillol, han sido los responsables de algunas subcontratas, "que ponen pegos porque no

están sensibilizados" y creen que sus empleados pierden tiempo de trabajo, aunque al final acceden.

Fillol ha recordado que los sobreesfuerzos físicos son la primera causa de accidentes con baja en el sector de la construcción, seguidos a bastante distancia por los golpes por objetos o herramientas y por las caídas. Según datos oficiales del Ministerio de Trabajo, durante el primer trimestre de 2008 se produjeron en España 418.253 accidentes laborales, el 4% menos que en el primer trimestre de 2007, de los que 247.735 (el 9,3% menos) necesitaron baja y 170.518 (el 6,7% más) no. En el año 2007 hubo en España 1.788.016 accidentes laborales, 71.359 más que en 2006 (un 4,2% más), de los que 1.032.435 requirieron baja.

Un portavoz de la Federación de Metal, Construcción y Afines de UGT ha valorado positivamente, "cualquier iniciativa que persiga mejorar las condiciones de trabajo y prevea la realización de acciones preventivas para evitar accidentes", como por ejemplo que los trabajadores calienten antes de incorporarse al tajo. No obstante, ha matizado que "lo primero que hay que hacer es respetar la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y los convenios colectivos", ya que "esos ejercicios no valdrán de nada si luego se obliga al trabajador a hacer horas extras".

EL PAÍS, Julio 2008

En el próximo manual...

Manual de Buenas Prácticas  
**RIESGOS HIGIÉNICOS**

**TPC**

Tarjeta Profesional de la Construcción

ANDONI SANTOS GOIKOETXEA  
0429 2003 0000007 CAD: 03/08



## ¿Qué es la TPC?

Pide que tus trabajadores estén formados en prevención. La Tarjeta Profesional de la Construcción acredita la formación recibida en prevención de riesgos laborales, la cualificación y categoría profesional y la experiencia en el sector. **A partir del 31 de diciembre de 2011 deberán poseerla todos los trabajadores (Convenio General del Sector de la Construcción).**

## PREMIO OLEADA ANTERIOR



Joseba Gastañaga Guilisasti (Urduliz), trabajador de **TCH Construcciones S.A.**, es el ganador del LCD de 32" que sorteamos entre los acertantes de la anterior entrega.



## PREBENTZIOA

ez delako zorte kontua



### Jardunbide Egokien Eskuliburua

## GEHIEGIZKO AHALEGINAK

Eraikuntzako Lan-Arriskuen Prebentzioari buruzko Sentsibilizazio Programa



Obrako lan askok ahalegin fisiko handia edo gehiegizko ahalegin fisikoa ekar dezaketen jarduerak egitea eskatzen dute, esaterako, eskuekin kargak manipulatzeko, postura behartuak hartzea edo/eta mugimendu errepikakorrek egitea.

Gehiegizko ahaleginak muskulu eta hezurretako hainbat arazoren jatorria izan daitezke, hau da, hezurretan, muskuluetan, tendoiatan, artikulazioetan, etab. hanturazko edo endekapenezko lesioak ekar ditzakete.

Gehiegizko ahaleginak ez egiteko, zure enpresak kontuan izan behar ditu antolakuntzari eta ergonomiari buruzko prebentzio neurriak.

Prebentzioan denok daukagulako zer esan. Eta zer egin ugari.

### Gehiegizko ahaleginak eta postura ohitura txarrak dira eraikuntzako bajeen arrazoi nagusia (ia %35)

### Interesatzen zaizu...

Muskulu eta hezurretako arazoek **kostu handiak** ekartzen dizkie enpresei, langileengan sortzen dituzten bajengatik.

Gehiegizko ahalegina murrizteko prebentzio neurri ergonomikoak hartuta, **laneko baje kopurua eta iraupena murrizten da** eta baita hauek dakartzaten kostuak ere.

| GEHIEN LESIONATZEN DIREN GORPUTZ-ATALAK |      |
|-----------------------------------------|------|
| Lepoa / sorbaldak                       | 28 % |
| Besoak / ukalondoak                     | 9 %  |
| Bizkarra / gerrialdea                   | 40 % |
| Eskuak / eskumuturrak                   | 7 %  |
| Hankak / belauak                        | 11 % |
| Oinak / orkatilak                       | 3 %  |
| Beste atal batzuk                       | 2 %  |

Iturria: Lan eta Osasun Baldintzei buruzko Inkesta

### Lan bizitza

Gehiegizko ahalegina egiteak eta hauen aurrean prebentzio neurriak ez hartzeak, ia beti osasuna kaltetzea dakar.



**30 - 40 urte**  
Lehen lunbaldiak eta iraupen laburreko bajak.

**40 - 55 urte**  
Iraupen luzeak bajak hernia diskalagatik.

**58 urterekin**  
Operazio ugari egin ondoren, lanerako ezinduta geratzen da lesio itzulezinak daukalako.

### Ezabatu arrisku faktoreak

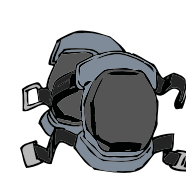
- **Mekaniza** itzazu ahalegin fisiko handia eskatzen duten lan guztiak.
- Eman langileei pisu handia duten kargak edo erabiltzeko zailak direnak garraiatzeko **laguntza mekanikoko** baliabideak.
- Jarri eskuragai lanpostuek baldintza ergonomiko onargarriak izan ditzaten **beharrezkoak diren baliabideak**.

- **Evita las dobles jornadas y las que tengan un ritmo o número de horas excesivos.**
- **Aldizkako eten laburrak egin**, langileak pilatutako tentsioak askatu ditzan.
- **Lan eremuak argi egokiarekin, ordenatuta eta garbi** egon behar dira.

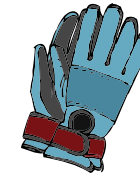
### Aplikatu neurri ergonomikoak

- **Ikertu** daitezela **zure enpresako lan istripuak** eta muskulu edo hezurretako gaixotasun profesionalak eta aplikarazi neurri zuzentzaileak.

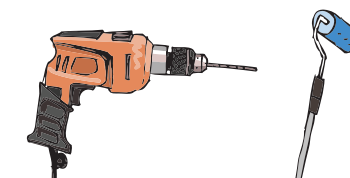
- Eman langileei arrisku ergonomikoen eragina **murrizteko diseinatutako elementu edo ekipoak** (beste neurri batzuekin kontrolatzeko zailak direnak):



Belaunetakoak



Bibrazioa saihesteko eskularruak



Heltzeko tresnak



Koska eramangarria



Sorbaldetarako kuxinak



Helduleku luzagarriak

### Zaindu zure langileen osasuna

- Egin arrisku hauek dauzkaten langileen osasun zaintza berezia, lesioei aurrea hartzeko.
- Egokitu lan baldintzak, muskulu eta hezurretako arazoak dauzkaten langileen mugapenetara.

### Eman langileei informazioa eta prestakuntza

- Eman langileei arrisku honi buruz behar duten informazioa eta prestakuntza, eta sentsibiliza itzazu eskura dauzkaten baliabide ergonomikoak erabili ditzaten eta karga, laneko postura eta abarri buruz ikasitako teknika ergonomikoak aplikatu ditzaten.

## Aitortutako gaixotasun profesional gehienak, muskulu eta hezurretako arazoek sortutakoak dira

2006ko azaroaren 10ean 1299/2006 Errege Dekretua onartu zen. Bertan bildu zen Gizarte Segurantzako Sistemaren Gaixotasun Koadro berria eta honen bitartez ezarri ziren berauek jakinarazteko eta erregistratzeko irizpide berriak.

Errege Dekretu honek ekarritako nobedade nagusietako bat 2007ko urtarrilaren 1ean sartu zen indarrean, eta horren bitartez, gaixotasun profesionalen zerrenda, hogeita zortzi urte lehenagotik indarrean zegoena (maiatzaren 12ko 1995/1978 Errege Dekretua), egungo ekoizpen errealitateari egokitu zitzaion.

Eguneraketa honetan kontuan hartu ziren gaixotasun profesionala sortu dezaketen substantziak eta horrelako gaixotasunak eragin ditzaketen lanen zerrenda zabaldu zen. Bertan sartu zituzten lanean ahaleginarekin edo ahaleginik gabe egindako mugimendu errepikakorrek edo behartutako postuak sortutako hezur eta muskuluetako arazoekin lotutako hainbat gaixotasun profesional.

Gizarte Segurantzako Gaixotasun Profesionalen Behatokia, Gaixotasun Profesionalen koadroa

eguneratzearen ondorio bezala sortu zen, eta 2007an argitaratu zituen lehen estatistikak, urtarrean eta otsailean bildutako datuekin.

Hilabete horietan aitortutako **30.000 gaixotasun profesional berrietatik**, gehienak hezur eta muskuluetako arazoak izan ziren, **mugimendu errepikakorrek edo postura behartuek** sortuak.

Gaixotasun profesionalengatik emandako partearen kopuru handiena, 40 eta 44 urte bitarteko langileen artean ematen da.

Horrelako gaixotasun profesionaletatik ia %85, tendoi zorroen nekeak sortutako gaixotasunak dira (tendoiak estaltzen dituen mintzaren narritadura), eta ukalondo, sorbalda eta eskumuturretan eragiten dute.

Portzentaje askoz ere txikiagoarekin atzetik jarraitzen die presio nerbioen paralisiak (kargadun ekintza errepikakorrenatik besoetan eragiten duen gaixotasuna) eta belauetako meniskoaren lesioak (lurraren arrasean postura behartuarekin egiten diren lanetan).

## Enpresa batek, ekialdeko estiloari jarraituz, lan-eguna hasi baino beroketak eta luzaketak lehen egiteko teknika ezarri du

Leganeseko Parke Teknologikoan egiten ari diren obra bateko langileek kirol begirale batekin hasten dute lan jardunaldia. Honek, ekialdekoek egiten duten bezala, euren lanpostuetara iritsi baino lehen berotzen eta luzatzen irakatsi die, horrela lesioak eta istripuak saihesteko. Txinan eta Japonian, eta beste hainbat herrialde asiarretan, ohikoa da langileek luzaketa ariketak egitea muskulua luzatzeko lanean hasi baino lehen, baina Espainian praktika erabat berritzailea da.

Helburua zera da, langileek beroketa eta luzaketa ariketak egitea hamar minutuz lanean hasi baino lehen, horrela artikulazioak, muskulua eta bihotza "esnatzeko", arreta hobetzeko eta portaera jarraibide baikorrak hartzeko, lan arriskuak eta gaixotasun profesionalak saihestuz. 15 egunez, kirol begirale batek entrenatuko ditu, eta gero langileek ariketak egiten jarraituko dute obrako arduradunaren gidaritzapean.

Langileetako batzuek zalantzak zeuzkaten jakin zutenean laneko arropa jantzita ariketak egin behar zituztela, beste langileen edo ikusmiran dabilen jendearen aurrean. Baina ariketak hasi aurretik egiten den sentsibilizazio bileraren ondoren, zalantzak argitu zituzten. Konbentzitzeko zailenak, Xavier Fillol-en esanetan, azpikontrata batzuetako arduradunak izan dira: "oztopoak jartzen dituzte sentsibilizatuta ez daudelako", gainera,

pentsatzen dute langileek denbora galtzen dutela, baina azkenean onartu egiten dute.

Fillolek gogoratu du gehiegizko ahalegin fisikoa direla eraikuntzaren sektorean baje dakarten istripuen lehen eragileak, eta hurrengo eragileak (objektu edo tresnek emandako golpeak eta erorketak) oso atzetik datozela zerrendan. Lan Ministerioko datu ofizialen arabera, 2008ko lehen hiruhilekoan, Espainian 418.253 lan istripu gertatu ziren, 2007ko lehen hiruhilekoan baino %4 gutxiago. Istripu horietatik 247.735k (%9,3 gutxiagok) baje behar izan zuten, eta 170.518k (%6,7 gehiagok) ez. 2007an Espainian 1.788.016 lan istripu izan ziren, 2006an baino 71.359 gehiago (%4,2 gehiago), eta hauetatik 1.032.435k baje behar izan zuten.

UGTko Metal, Eraikuntza eta Kidekoen Federazioko bozeramaile batek positiboki baloratu du "lan baldintzak hobetzea eta istripuak saihesteko prebentzio ekintzak egitea aurreikusten duen ekimen oro", esate baterako, langileek beroketa ariketak egitea lanean hasi baino lehen.

Hala ere, zera nabarmendu du: "egin behar den lehen gauza da Lan Arriskuen Prebentziorako Legea eta hitzarmen kolektiboak errespetatzea", izan ere "ariketa horiek ez dute ezertarako balioko gero langileari ordu estrak eginarazten bazaizkio".

EL PAÍS, 2008ko uztaila

### Hurrengo eskuliburuan...

Jardunbide Egokien Eskuliburua

### HIGIENE ARRISKUAK

TPC

Tarjeta Profesional de la Construcción

ANDONI SANTOS GONZALEZ  
0429 2003 0000007 CAD: 03/08



### ETPa zer da?

Enpresek prebentzioan prestakuntza duten langileak eskatzen dituzte. Eraikuntzako Txartel Profesionalak laneko arriskuen prebentzioan jasotako prestakuntza egiaztatzen du, eta gainera zure lanbide prestakuntza, kategoria eta sektorean duzun eskarmentua erakusten du. **Langile guztiek izan beharko dute 2011ko abenduaren 31tik aurrera (Eraikuntza Sektoreko Hitzarmen Orokorra).**

Argibide gehiago ikus [www.trabajoenconstruccion.com](http://www.trabajoenconstruccion.com)

### AURREKO ALEARI DAGOKION SARIA



Joseba Gastañaga Guiliasiti (Urduliz), TCH Construcciones S.A. enpresako langileak irabazi du 32"ko LCD telebista, aurreko aleko irabazleen artean zozketatu duguna.



Laneko Seguratasun eta Osasunerako Euskal Erakundea



EAEko eraikuntza enpresetan kalitatearen kudeaketa sustatzeko programa



Bizkaiko Eraikuntza Alorreko Lan Seguratasun eta Osasunerako Batzordea

