

U

Comitè de Seguretat i Salut

B

PREVENCIÓ

Butlletí de Seguretat i Salut Laboral

L'esquena em fa mal!

Aquesta frase sovint es repeteix al llarg de la nostra vida quotidiana, perquè l'esquena és la part del cos que més pateix durant la nostra activitat diària.

És conegut que en el nostre país un 20% de les persones treballen en posicions inadequades i un 32% realitzen treballs amb moviments repetitius. Tot això comporta que més d'un terç de les baixes laborals siguin produïdes per trastorns de l'esquelet i de la musculatura de l'esquena. Les lesions que es produeixen poden ser degudes al fet de mantenir postures poc adequades, o com a conseqüència d'un maneig incorrecte de càrregues.

Aquesta xifra s'incrementa considerablement si afegim les persones que pateixen molèsties a l'esquena. Aquestes molèsties poden acumular-se al llarg del temps i provocar finalment lesions equivalents a les anteriors.

El Reial decret 487/1997 (BOE 23/4/97), de desenvolupament de la Llei de prevenció de riscos laborals, tracta de les disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a

la manipulació manual de càrregues que comporti riscos, especialment dorsolumbars.

En el número 2 del butlletí de seguretat i salut *Prevenció* ja vàrem parlar de la importància de seure correctament en el lloc de treball. En aquest número tractarem de les postures i els moviments correctes a realitzar per aixecar, manipular i traslladar càrregues.



Pensa amb el cap abans d'utilitzar els braços per moure un objecte!

Si l'objecte és molt pesant o voluminós mira d'aconseguir ajuda d'una altra persona o d'un mitjà de transport mecànic.

-

AIXECAMENT , MANEIG I TRAS

S'entén per *maneig manual de càrregues* qualsevol operació de transport o subjecció d'una càrrega per pa que per les seves característiques o condicions ergonòmiques inadequades comporti riscos, especialment activitats comporten.

Factors de risc

1. Característiques de la càrrega

Pot presentar-se un risc:

- Quan la càrrega és massa pesant, gran o voluminosa.
- Quan és difícil d'agafar.
- Quan el seu contingut és inestable.
- Quan s'ha de manipular amb posició forçada del tronc.

2. Esforç físic

Pot presentar-se un risc:

- Quan l'esforç és important.
- Quan s'ha de realitzar un moviment de torsió o de flexió del tronc.
- Quan fem un moviment bruscat de la càrrega.
- Quan es realitza mentre el cos està en posició inestable.

3. Característiques del medi de treball

Pot augmentar-se un risc:

- Quan l'espai resulta insuficient per a l'exercici de l'activitat de què es tracta.
- Quan el terra és irregular o rrelliscós per al calçat que porti el treballador.
- Quan el terra presenta desnivells.
- Quan el terra o el punt de suport són inestables.
- Quan les condicions ambientals són inadequades.
- Quan hi ha exposició a vibracions.

4. Factors individuals de risc

- Una aptitud física inadequada.
- Indumentària poc adient.
- Formació o informació insuficient.
- Lesions dorsolumbals prèvies.

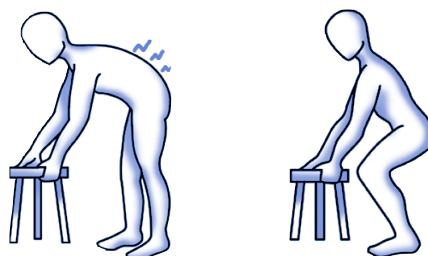
MANEIGAMENT MANUAL D'OBJECTES

tràctat d'una o diverses persones, com ara l'aixecament, la col·locació, l'empenta, la tracció o el desplaçament, poden provocar molèsties o lesions dorsolumbars. En aquest sentit l'RD 487/97 assenyalava els factors de risc que aquestes

Principis de prevenció

Acostar-se l'objecte al cos

Per aixecar l'objecte cal acostar-s'hi, d'altra manera l'esforç al qual se sotmet la zona lumbar resulta excessiu.



Buscar l'equilibri

Una bona posició dels peus ajuda a mantenir l'equilibri quan aixequem un objecte. Aixecar o portar un objecte descentrat obliga l'esquena a treballar en mala postura.



Assegurar la presa amb les mans

Agafar només amb els dits un objecte provoca una contracció involuntària dels músculs de tot el cos: hem d'emprar tota la mà.



Mantenir la columna vertebral recta

L'arqueig de l'esquena comporta un risc de lesió de columna, encara que la càrrega no sigui gaire pesant.

Els objectes s'han d'aixecar mantenint la columna vertebral recta i alineada.

La torsió del cos també pot produir lesions, sobretot si es realitza mentre s'aixeca o es trasllada la càrrega.



Utilitzar la força de les cames

Hem d'utilitzar els músculs de les cames per donar el primer impuls a l'objecte que hem d'aixecar o empènyer.



Parlem de normes de prevenció

El Comitè de Seguretat i Salut de la Universitat de Barcelona ha aprovat, en les darreres sessions, un seguit de normes adreçades al reforçament de la prevenció dels riscos en les activitats que es realitzin a la nostra institució. En aquest número se'n reproduïxen les dues primeres:

Norma 1/98, d'utilització d'equips de protecció individual en les pràctiques de laboratori

En les pràctiques corresponents a qualsevol ensenyament de la Universitat de Barcelona, i en les quals es manipuli qualsevol producte o material que per les seves característiques de perill pugui representar un risc per a la seguretat i salut de les persones, serà norma de compliment obligat, per a tot el personal i alumnat de la Universitat, la utilització, com a mínim, de bata de laboratori i d'ulleres de seguretat (ulleres que presentin protecció contra impactes o esquitxos frontals i perifèrics), homologades segons la normativa de la CEE relativa a equips de protecció individual. A aquests efectes la Universitat de Barcelona facilitarà al seu personal els equips necessaris.

Norma 2/98, relativa a mesures de prevenció a adoptar en les pràctiques de camp efectuades per alumnat de la Universitat de Barcelona.

1. La Universitat de Barcelona cobreix el risc derivat de les pràctiques de camp previstes en el pla docent de les seves assignatures. En el cas de pràctiques d'immersió, l'estudiant ha d'estar al corrent de llicència i d'assegurança.
2. A principi de semestre es dipositarà a la secretaria de cada facultat o escola la planificació de les sortides de camp de cada assignatura, amb el vist i plau del cap d'estudis. En aquesta planificació cada sortida estarà detallada amb el seu itinerari i les activitats que comporta. Abans de cada sortida el professor entregarà un full on s'indicaran el professor i els estudiants que participen en cada sortida de camp. D'aquest full n'hi haurà còpia al departament responsable de l'activitat i a la secretaria de la facultat. Si hi haguessin canvis en la planificació inicial, cal notificar-ho a secretaria amb el vist-i-plau del cap d'estudis.
3. Les activitats amb un nombre d'estudiants superior a vint hauran de fer les sortides de camp amb autocar. Les excepcions hauran de ser degudament justificades. En aquelles assignatures amb un nombre d'estudiants inferior a vint, es pot autoritzar l'ús de vehicles propis, sempre que aquests compleixin la normativa que exigeix la llei (assegurança obligatòria, ITV en regla i documentació del vehicle). No s'autoritzarà la utilització de vehicles particulars per a desplaçaments amb una durada de més de vuit hores de conducció per dia.
4. Si el grup d'estudiants és nombrós i l'activitat té una durada de més d'un dia, s'ha de donar avis a les autoritats pertinents per tal que tinguin coneixement de les activitats que es realitzen i puguin intervenir si és necessari en cas d'accident.
5. En cap cas es permetrà la realització de treballs de camp que obliguin a l'alumne a estar sol. Això vol dir que els grups hauran de ser com a mínim de dos alumnes. Els alumnes i professors acordaran l'hora i el lloc de trobada per quan acabi la feina del dia. En cas que falti algun grup d'alumnes es donarà avis a les autoritats pertinents i al deganat de la facultat i s'iniciarà la cerca.
6. En aquelles pràctiques en què existeixi el risc de caiguda de blocs o ensulsiades (vores de cingle, pedreres, mines, etc.), l'alumne haurà d'anar proveït de casc i de les altres mesures de seguretat que el professor cregui convenientes. El professor encarregat vetllarà perquè es compleixi aquesta norma.
7. En cas d'activitats que requereixin l'ús d'embarcacions de la Universitat de Barcelona, el professor vetllarà perquè no se sobrepassi la capacitat màxima i se segueixin totes les mesures de seguretat aplicables (armilles, salvavides, senyals d'avis, etc.) .

Bústia

Tots els membres de la comunitat universitària esteu convidats a enviar suggeriments o a col·laborar amb els grups de treball establerts per tal de desenvolupar els temes de seguretat i salut laboral en tot l'àmbit de la nostra institució.

Podem adreçar-vos-hi mitjançant fax (93 402 17 84) o correu electrònic (css@orla.ges.ub.es) o bé contactant directament amb membres del Comitè de Seguretat i Salut.

LA FARMACIOLA

Contingut bàsic de la farmaciola:*

- una ampolla d'aigua oxigenada de 250 cm³.
- una ampolla d'alcohol de 250 cm³.
- polividona iodada (Betadine, Topionic, etc.)
- 1 bossa de cotó fluix de 50 g
- 1 capsa d'esparadrap de 5 x 2,5 cm
- 1 capsa de tiretes de 10 unitats
- 1 pinces
- 1 tisores
- 3 benes de 5 x 5 cm
- 3 benes de 5 x 7 cm
- 2 sobres de gases de 5 unitats de 20 x 20 cm
- aspirines
- paracetamol
- guants d'un sol ús

Aquest contingut està regulat pel RD 486/1997, de 14 d'abril (BOE de 23 d'abril), pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball.

* Per sol·licitar farmacioles noves i la reposició del contingut, tots els departaments, unitats i serveis interessats, es poden adreçar per escrit a l'Àrea de Salut Laboral.

Oficina de Seguretat, Salut i Medi Àmbient
C/ Adolf Florença s/n
08028 Barcelona

Tel: 93 448 26 00
Fax: 93 440 98 99
E-mail: pilar@org.ossma.ub.es

QUÈ CAL FER EN CAS D'ACCIDENT?

ATENCIÓ MÈDICA URGENT: Telefoneu al **061** o aneu al centre d'atenció mèdica d'urgències més proper.

Si es tracta d'una urgència oftalmològica, dirigiu-vos a: Clínica Barraquer, Muntaner, 314
Tel.: 93 209 53 11

Si no cal una atenció o evacuació immediata dirigiu-vos al **Servei Mèdic de la UB o de la Mútua Universal:**

Campus de Pedralbes
Soterrani de la Facultat de Biologia
Tel.: 93 402 45 97 (de 8 a 20 hores)

Dispensari de la Mútua Universal
C/ Balmes 17
Tel.: 900 203 203 (24 hores)
Tel. 93 403 58 18 (només urgències)

Campus Vall d'Hebron
Edifici de Llevant
Tel.: 93 402 10 53

Centre Mèdic Delfos
Av. Hospital Militar, 151
Tel.: 93 211 31 00 i 93 211 60 50

ACCIDENT LLEU: normes d'actuació elementals

Ferides:

- Renteu-les bé amb aigua i sabó.
- No utilitzeu alcohol ni cotó fluix.
- Apliqueu un antisèptic del tipus polividona iodada.
- Tapeu les ferides amb un embenat o apòsit adient.

Cremades:

- Renteu la zona afectada amb aigua abundant.
- No utilitzeu pomades greixoses, pólvores antibiòtiques ni cotó fluix.

En el cas de ferides i cremades importants requeriu assistència mèdica.