



HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA
ETA KULTURA SAILA
Langileak Kudeatzeko Zuzendaritza
Lan Arriskuen Prebentzioa

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y CULTURA
Dirección de Gestión de Personal
Prevención de Riesgos Laborales

Laneko arriskuak identifikatzea eta prebenitzea

Sukaldeko langileak

<p><i>Helburua</i></p>	<p>Laneko segurtasunerako eta osasunerako egon daitezkeen eta lanpostuari eragin diezaioketen arriskuekin eta arrisku bakoitzari aplikatu dakizkiokeen prebentzio-neurriekin lotutako informazioa ematea.</p> <p>Informazio horri esker, kolektibo horretako langile guztiek hobeto ezagutu ahal izango dituzte lanetik eratorritako arriskuak eta arrisku horiek prebenitzeko eta saihesteko modua.</p>
<p><i>Ematen den informazioa</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Irakaskuntza-jarduera garatzen deneko lantokiarekin lotutako arrisku orokorrak, eta arrisku horiei aplikatu dakizkiokeen prebentzio-neurriak. • Lanpostuari lotutako arrisku espezifikoak eta arrisku horiei aplikatu dakizkiokeen prebentzio-neurriak. • Araudia



AURKIBIDEA

1. LANPOSTU GUZTIEK IZAN DITZAKETEN ARRISKU OROKORREN IDENTIFIKAZIOA ETA PREBENTZIO NEURRIAK

A-1 MAILA DESBERDINEAN ERORTZEA

A-2 MAILA BEREAN ERORTZEA

A-3 ZER EDO ZER ZAPALTZEA

A-4 OBJEKTUAK ERAISTEAGATIK EDO AMILTZEAGATIK ERORTZEA

A-5 GAUZAREN BAT GOITIK BEHERA ERORTZEA

A-6 GELDIRIK DAUDEN OBJEKTUEN AURKA TALKA EGIN EDO KOLPATZEA

A-7 EBAKI, KOLPE EDO ZIZTADAK OBJEKTU EDO TRESNEKIN

A-8 KONTAKTU ELEKTRIKO ZUZENAK EDO ZEHARKAKOAK

A-9 LEHERKETA

A-10 SUTEA

A-11 LARRIALDI EGOERA

A-12 IN ITINERE EDO ZEREGINEAN ISTRIPUA

A-13 IBILGALUAK KOLPATZEA

2. SUKALDARI LANPOSTUARI DAGOZKION BERARIAZKO ARRISKUAK ETA PREBENTZIO NEURRIAK

2.1 KARGA FISIKOA: ZAMEN MANEIUA ETA GAINESFORTZUAK

2.2 KARGA FISIKOA: JARRERA

2.3 EBAKIAK

2.4 ERAGILE KIMIKOAK


2.5 KONTAKTU TERMIKOA

2.6 ARRISKU PSIKOSOSIALAK

3. ARAUDIA

1. LANPOSTU GUZTIEK IZAN DITZAKETEN ARRISKU OROKORREN IDENTIFIKAZIOA ETA PREBENTZIO NEURRIAK


A-1 MAILA DESBERDINEAN ERORTZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p style="text-align: center;">Maila desberdinean erortzea</p> 	<p>Solairuarterko eskailerak.</p> <p>Eskuko eskailerak edo antzekoak noizbehinka erabiltzea.</p>	<p>Mailen arteko aldeak edo zoruko irekidurek 55 cm-ko altuera gainditzen badute, baranda edo baliokidea den beste segurtasun-sistema batekin babestuko dira.</p> <p>Mailen arteko aldeak kolore hori eta beltzez osaturiko txandakako zerrendaz adieraziko dira.</p> <p>Eskailerak arretaz eta presarik gabe igo eta jaitsiko dira.</p> <p>Eskailerak elementu irristagaitzak baditu, baldintza egokietan izateko mantentze-lanak burutuko dira, elementu horiek baldintza txarretan badaude estropezu egin eta erortzeko arrazoi izan baitaitezke.</p> <p>Ezin dira gune altuetara iristeko elementu desegokiak erabili, besteak beste, altzariak edo kaxak.</p> <p>Eskailerek, eskukoek zein finkoek, hainbat segurtasun-neurri izan behar dituzte eta egoera onean egon behar dute.</p> <p>Gune altuetara iristeko eskailerak edo antzeko bitartekoak erabiltzen badira, egoera onean daudela ikuskatu behar da, bereziki, zapatak, irekitze-mekanismoak eta mailak ikuskatu behar dira.</p> <p>Bermerik ez duten eta 5 m-ko luzera gainditzen duten eskuko eskailerak erabiltzea debekatuko da, bai eta pintatutako egurrezko eskaileren erabilera ere, izan ditzaketen akatsak antzematea zaila baita.</p>

A-2 MAILA BEREAN ERORTZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p data-bbox="261 936 418 987">Maila berean erortzea</p> 	<p data-bbox="480 976 730 1077">Ura edo beste substantzia irristakorak zoruan.</p>	<p data-bbox="794 510 1390 611">Lantokia eta pasaguneak antolatuak eta garbiak eduki, erorketa eragin dezaketen oztopoak (objektuak, jostailuak, kableak, etab.) antolatu eta ezabatuz.</p> <p data-bbox="794 629 1390 680">Istripua eragin dezaketen hondakin guztiak berehala ezabatuko dira.</p> <p data-bbox="794 698 1390 822">Zorura zipriztinak edo likidoak erortzen badira, berehala garbituko dira eta, hala badagokio, egoeraren berri emango zaie arriskuan egon daitezkeen pertsoneri eta "zoru bustia" adierazten duen seinalea jarriko da.</p> <p data-bbox="794 840 1390 891">Kasu guztietan, zorua urez garbitzen denean, irristadak ekiditeko "zoru bustia" seinalea jarriko da.</p>  <p data-bbox="794 1178 1390 1328">Egun euritsuetan, ikastetxe-sarreretan ura barreiatzea eragozten duten alfonbra txikiak edo antzekoak jartzea gomendatzen da. Alfonbrek lurrera atxikidura ona eduki behar dute pertsonak haiekin estropezu egin ez dezaten. "Zoru bustia" seinalea ere jar daiteke.</p> <p data-bbox="794 1346 1390 1424">Elur eta izotzak eragin ditzaketen arriskuak murrizteko, neurri zehatzak hartuko dira, hala nola, harea jartzea, gatza botatzea edota elurra kentzea.</p> <p data-bbox="794 1442 1390 1494">Oinetako eroak eta takoi gutxikoak erabiltzea gomendatzen da.</p>


A-3 ZER EDO ZER ZAPALTZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Zer edo zer zapaltzea</p> 	<p>Objektuak lurrean.</p>	<p>Lantokia eta pasaguneak antolatutak eta garbiak eduki, istripua eragin dezaketen oztopoak (objektuak, jostailuak, kableak, etab.) antolatu eta ezabatuz.</p> <p>Istripua eragin dezaketen hondakin guztiak berehala ezabatuko dira.</p>


A-4 OBJEKUAK ERAISTEAGATIK EDO AMILTZEAGATIK ERORTZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Objektuak eraisteagatik edo amiltzeagatik erortzea</p> 	<p>Altzari hondatuak edo galkarga dutenak.</p> <p>Goialdean edo ordena gutxirekin biltegitratutako objektuak maneiatzea.</p>	<p>Apalategiek jasan dezaketen pisuari dagozkion egonkortasun eta erresistentzia izan behar dute.</p> <p>Objektuak biltegitratzen hasi aurretik apalategi guztiak zorura edo paretetara eutsita egongo dira, eror ez daitezten. Produktu pisutsuak edo oso handiak biltegitratzen badira, txarrantxatuak egon beharko dute.</p> <p>Ez galkargatu armairu-apalak eta apalategiak, horien gaineko pisua ondo banatu.</p> <p>Altzariaren elementuren batek egonkortasun-arazoak dituela antzematen baduzu, Zuzendaritzari jakinaraz iezaiozu, erori aurretik hori konpondu edo alda dezaten.</p> <p>Altzarien elementuren bat aldatu behar duzunean, ez egin altzariaren pisu guztia arrastatuz, euskarriak desdoitu edo hautsi eta bertan dauden objektuak eror ez daitezten. Beraz, altzariak mugitu aurretik, karga murriztu, ahal bada edukia bera hustuz.</p> <p>Ikastetxean dauden apalategi eta biltegitratze-elementu guztien aldizkako azterketa-programa ezarri, beti beharrezko egonkortasun eta segurtasuna eskaintzen dutela bermatzeko.</p> <p>Inoiz ez dira egoera ezegonkorrean edo desorekatuan dauden objektuak hartu behar.</p> <p>Ekidin objektu pisutsuak edota handiak begien altueraren gainetik biltegitratzea. Objektu pisutsuenak apalategien alde baxuenean kokatu.</p> <p>Biltegitratze-guneak txukunduta eduki bertan biltegitratutako edozein objektu edo material segurtasunez eskuratzeko moduan</p>


A-5 GAUZAREN BAT GOITIK BEHERA ERORTZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Gauzaren bat goitik behera erortzea</p> 	<p>Zamen lekualdaketa</p>	<p>Lekualdatu edo erabili behar diren objektuak modu egokian heldu.</p> <p>Beste pertsona baten laguntza eskatu beharrezkoa denean.</p> <p>Eskuak eta erabili beharreko objektuak garbi egon behar dira eta ez dute substantzia irristakorrik izan behar.</p>

A-6 GELDIRIK DAUDEN OBJEKTUEN AURKA TALKA EGIN EDO KOLPATZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Geldirik dauden objektuen aurka talka egitea edo kolpatzea</p> 	<p>Altzarien aurkako talkak: mahaiaik, tiraderak...</p>	<p>Mugimendu-askatasunerako pasaguneek gutxienez 0,80 m-ko zabalera izango dute.</p> <p>Lanerako gunea txukun eta oztoporik gabe eduki eta tiradera eta armairuetako ateak itxita.</p> <p>Ez egin jarduerak presaka eta arreta jarri pasagunea mugatzen duten elementuetan, kantoiekin ez kolperik hartzeko.</p> <p>Pasagunean dauden beirate, beirazko ate eta antzekoek, hor daudela adierazten duten kolorezko zerrenda edo zirkuluak izango dituzte begi parean.</p> <p>Langileak kolpatu ditzakeen sabai baxu edo zutabeak seinaleztatu eta babestu.</p>

A-7 EBAKI, KOLPE EDO ZIZTADAK OBJEKTU EDO TRESNEKIN

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Ebaki, kolpe edo ziztadak objektu edo tresnekin</p> 	<p>Tresna ebakitzailerik edo zorrotzak erabiltzea.</p>	<p>Ez kendu lan-ekipoen babesgarriak, adibidez, eskuko gillotinaren babesgarria.</p> <p>Ez erabili tresna zorrotz edo ebakitzailerik erabili behar ez diren gauzetarako, ez eta hondatuak daudenak ere.</p> <p>Tresna ebakitzailerik edota zorrotzak erabiltzen ez direnean, beren lekuan gorde behar dira.</p>


A-8 KONTAKTU ELEKTRIKO ZUZENAK EDO ZEHARKAKOAK

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Kontaktu elektriko zuzenak edo zeharkakoak</p> <p>SH-506</p>	<p>Kable hondatuak, larako anizkoitzera entxufatutako tresna elektrikoak, etab.</p>	<p>Ekipo elektriko bat erabili aurretik egoera onean dagoela egiaztatu behar da.</p> <p>Ez erabili tresna elektriko hondaturik, larako hautsirik...</p> <p>Ez erabili tresna elektrikorik eskuak bustita edo gainazal hezeen gainean.</p> <p>Itzali tresna lanaldiaren ostean.</p> <p>Ahal den neurrian, ez erabili lapurrik, sareak gainezka egin baitezake. Beharrezkoa balitz, konexio-bloke homologatuak eta lurrerako hartunea dutenak erabili.</p> <p>Tresnak saretik deskonektatzerakoan, egin tira larakotik, ez kabletik, eta tresna itzalia dagoenean.</p> <p>Kableak, zapaldu, hondatu edo tiratu ezin daitezkeen moduan jarri eta pasaguneetatik kanpo.</p> <p>Langileak irregulartasun edo akats elektriko oro Zuzendaritzari jakinaraziko dio eta "ez erabili, ekipo hondatua" mezuarekin seinaleztatuko du ekipoa.</p> <p>Ez da lan elektrikorik egingo, inolaz ere, horretarako gaitasun eta baimenik eduki gabe.</p>


A-9 LEHERKETA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Leherketa</p> <p>PELIGRO DE EXPLOSION</p>	<p>Gas-isuria galdaragelan edo sukaldean.</p> <p>Akatsak erregai horrekin funtzionatzen duten instalazio eta ekipoetan.</p>	<p>Gas-usaina antzematen bada, ez da, inolaz ere, argirik edo beste edozein tresna elektrikorik konektatuko eta honakoa egin beharko da:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ireki leihoak gela aireztatzeko. ✓ Zuzendaritzari jakinarazi beharrezko neurriak har ditzan. <p>Prebentzio-neurri nagusienetako bat instalazio egokia izan eta leherketa-arriskua sor dezaketen instalazioen noizbehinkako mantentze-lan egokia egitea da. Noizbehinkako mantentze-lan horiek horrelako lanak egiteko baimena duen enpresaren bidez egingo dira.</p>

A-10 SUTEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Sutea</p> 	<p>Baldintza higrometrikotermodesegokiak.</p> <p>Sute baten hasiera-egon daitekeen kontrollean zailtasuna.</p>	<p>Instalazioak txukuntasun- eta garbitasun-egoera egokian eduki behar dira, material erregaiak (papera, kartoia, etab.) ekipo elektriko edo berotze-eta suhartze-fokuen ondoan biltegitratzea ekidinez.</p> <p>Berogailu edo erradiadore mugikorren erabilera ekidin, suteak sor baititzakete.</p> <p>Instalazio elektriko egoera onean egoteko mantentze-lanak egin eta ez gainkargatu entxufeak.</p> <p>Errespetatu ez erretzeko debekua lantoki osoan.</p> <p>Sutea sortuko balitz, Ikastetxearen Autobabeserako Planean ezarritako ekintza-lerroak jarraitu behar dira.</p> <p>Ez jarri objektuak edo materialak itzaltzeko bitartekoen aurrean edo ondoan. Suteak itzaltzeko ekipoak erraz hartzeko moduan egon behar dira.</p> <p>Suteak itzaltzeko ekipoen noizbehinkako azterketak egin (ikusmenaren bidez). Akatsik antzeman ez gero, ikastetxeko Segurtasun Kolaboratzaileari jakinarazi antzemandako irregulartasuna.</p> <p>Ezagutu suteak itzaltzeko bitartekoen funtzionamendua.</p>


A-11 LARRIALDI EGOERA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Larrialdi-egoera</p> 	<p>Eraikina ebakuatzerakoan egon daitekeen zailtasuna.</p>	<p>Ikastetxearen Autobabeserako Plana ezagutu.</p> <p>Egin larrialdi-ebakuatzerako ariketa fisikoak ezarritako aldizkakotasunarekin.</p> <p>Begiz jo ezazu zure lanpostutik gertuen dagoen larrialdi-irteera.</p> <p>Ebakuazio-ibilbideek eta larrialdi-irteerek ez dute oztoporik izan behar. Ez dira inoiz materialen biltegitratze-gune gisa erabili behar, ez behin behinean, ez behin betikoz.</p> <p>Ebakuazio-irteera gisa erabiltzen diren ateak kanporantz ireki behar dira eta ezin dira itxita egon.</p> <p>Ebakuazio-bide eta -irteerak seinalizatuta eta segurtasun-argiztapena izan behar dute. Argiztapen-sistema matxuratuko balitz, ikastetxeko Segurtasun Kolaboratzaileari jakinarazi.</p> <p>Halaber, ikastetxeko Segurtasun Kolaboratzaileari jakinarazi larrialdi-irteeretan antzemandako irregulartasunak.</p>

A-12 IN ITINERE EDO ZEREGINEAN ISTRIPUA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p data-bbox="229 757 453 837">In Itinere istripua eta zereginean istripua</p> 	<p data-bbox="485 741 651 815">Baldintza klimatologiko kaltegarriak</p> <p data-bbox="485 902 699 949">Joan-etorriak sortutako estresa</p>	<p data-bbox="794 439 1388 486">Errespetatu une oro seinalizatapena eta Zirkulazio Kodeko gainerako Arauak.</p> <p data-bbox="794 506 1388 607">Ibilgailua erabilpen-baldintza egokietan eduki, lege ezarritako noizbehinkako azterketa teknikoak (IAT) eginez, bai eta ibilgailuaren fabrikatzaileak ezarritako azterketak ere.</p> <p data-bbox="794 627 1388 701">Ibilgailuaren oinarrizko sistemak egiaztatu (olio-maila, ur-maila, argiak, balaztak, pneumatikoen presioa, etab.).</p> <p data-bbox="794 721 1388 768">Abiadura klima, zirkulazio eta bidearen baldintzetara egokitu.</p> <p data-bbox="794 788 1161 813">Beti segurtasun-tartea mantendu.</p> <p data-bbox="794 833 1197 857">Norabide-aldaketak aurretik adierazi.</p> <p data-bbox="794 878 1299 902">Beste ibilgailuei bidean sartzeko aukera eman.</p> <p data-bbox="794 922 1388 1023">Gidatzen duzun bitartean, ez erabili telefono mugikorra ez bada esku libreko sistema homologatuaren bidez eta dokumentuak ere ez itzazu maneiatu.</p> <p data-bbox="794 1043 1388 1090">Ez edan alkoholik, ez eta nerbio-sistema zentrala kaltetzen duen beste substantziarik ere.</p> <p data-bbox="794 1111 1388 1211">Ibilgailuan eraman beharrezko elementu arautuak, geldialdirako (triangelu eta txaleko islatzaileak), konponketa eta aldaketarako (argiak eta ordezeko gurpila).</p> <p data-bbox="794 1209 1267 1234">Zirkulazio-arauak oinezkoentzat ere badira:</p> <ul data-bbox="804 1245 1388 1424" style="list-style-type: none"> • Trafiko-seinaleak, semaforoak eta agenteen argibideak errespetatu. • Zeharkatu espaloiarekiko perpendikularrean eta oinezkoentzako pasalerroak erabiliz. Egiaztatu kasu guztietan nahikoa ikuspen duzula. • Arreta berezia jarri garajeen sarrera eta irteeretan.

A-13 IBILGAILUAK HARRAPATZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p data-bbox="268 1682 414 1729">Ibilgailuak harrapatzea</p> 	<p data-bbox="485 1789 724 1863">Ibilgailuak eskola-esparruren barruan zirkulazioa</p>	<p data-bbox="794 1718 1388 1765">Eskola-esparruan ibilgailuak eta pertsonak aldi berean egotea saihestuko da.</p> <p data-bbox="794 1805 1388 1852">Ikasleak sartu eta irteten direnean eta jolasaldietan baimendutako ibilgailuak ezin izango dira sartu.</p> <p data-bbox="794 1892 1388 1939">Eskola-esparruren barruan ezarritako ordutegiak, zirkulazio arauak eta seinalazioa errespetatuko dira.</p>

2. SUKALDARI LANPOSTUAK IZAN DITZAKEN BERARIAZKO ARRISKUEN IDENTIFIKAZIOA ETA PREBENTZIO NEURRIAK

LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: SUKALDARIA		
ARRISKUAK	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Karga fisikoa: zamen maneiua eta gainesfortzuak</p>	<p>Altzari desegokiak. Zamak garraiatzeko bitarteko osagarriak ez izatea. Ontzi handiak.</p> 	<p>Ekidin egunero erabili behar dituzun edo pisutsuak diren tresna edo elikagaiak zoruaren mailan dauden armairu edo apaletan gordetzea. Biltegi eta armairuetan, pisu gehien duten gauzak langilearen aldakaren eta bularraren arteko altueran kokatu behar dira.</p> <p>Tresnak edo elikagaiak garraiatzeko orga erabili behar da. Ahal den guztietan orga bultzatu orgatik tira egin beharrean.</p> <p>Zamak maneiatzeko tekniken inguruko prestakuntza-jardueretan parte hartu. Zamak altxatzeko teknika egokia erabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jarri pisua gorputzetik gertu (2). - Jarri bizkarra zuzen (1). - Tolestu belauak eta oinak zertxobait banandu, bat bestea baino aurrerago jarrita. Jarri oinak pisutik gertu (3). - Erabili beso eta hanketako muskuluak, inoiz ez bizkarraldekoak. - Ekidin enborra biratzea, hobe da gorputz osoa mugitzea oinekin pausu txikiak emanez.  <p>Pisua garraiatzerakoan, bizkarra beti zuzen eduki, besoak gorputzera itsatsita (1). Ez makurtu hankak luzatuta dituzula (2).</p> <p>Ekidin zamak sorbalden gainetik altxatzea.</p> <p>Ahalegindu plater, erretilu, etab. gehiegi ez eramaten biltegitratze-gunean jarri edo gunetik kentzerakoan.</p> <p>Kazola, eltze, kaxa, etab. pisutsuak edo handiak bi pertsonen artean maneiatuko dira.</p> <p>Zamaren ibilbidea pentsatu maneiatu aurretik, oztopoak egon litezkeela aurreikusiz.</p> <p>Zama maneiatu aurretik, begiratu edukia zama heltzeko modu egokiena bilatuz. Zama hartu eta maneiatzerakoan arriskutsuak izan daitezkeen guneak lokalizatu.</p> <p>Inoiz ez dira egoera ezegonkorrean edo desorekatuan dauden objektuak hartu behar.</p>

LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: SUKALDARIA

ARRISKUAK	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Karga fisikoa: jarrera</p>	<p>Jarrera berean edo jarrera behartuan denbora-tarte luzean egotea.</p> <p>Espazioen diseinu desegokia.</p>	<p>Jarrera-nekea eragin dezaketen jarduerak nekea eragingo ez duten beste jarrera batzuekin txandakatu behar dira. Jarreraren eta atsedenaldeen arteko txandakatzea bideratu behar da.</p> <p>Altueran erregulagarriak diren altzariak izan behar dira, sukaldean egin litekeen lanerako altuera desberdinak izateko.</p> <p>Platerak garbitzerakoan, harraska gerriaren altueran egon behar da, platerak eusterakoan bizkarra zuzen eta ukondoak 90º-ko angelua osatu ahal izateko. Oin bat altxatuta eduki objektu baten edo oinazpiko baten gainean eta oinak txandakatu, bizkarra zuzen duzula bermatuz. Platerak arraskako putzu batetik bestera edo plater-ikuzgailuko erretilura pasatzerakoan, mugimendua besoekin soilik egin, ez mugitu gerria.</p> <div data-bbox="844 822 1342 1106" data-label="Image"> </div> <p>Ekidin jarrera deserosoak hartzea.</p> <p>Jarrera edo mugimendu behartuak ekiditeko, aukeratu diseinu egokia duten lan-tresnak (kirtanak, heldulekuak...).</p> <p>Ekidin enborraren biraketa eta flexio zakarrak. Buelta ematerakoan, ez biratu enborra soilik, oinekin gorputz osoa baizik.</p> <p>Zorua erratzarekin eta urarekin garbitzerakoan, erratz edo lanbasaren luzera ez makurtzeko nahikoa dela ziurtatu. Hala ez bada, tresna aldatu eta bizkarra gainkargatuko ez dizun beste batengatik aldatu. Erratz edo lanbasa heltzerakoan, eskuak bularraren eta aldakaren arteko altueran egon behar dute. Zorua erratzarekin edo urarekin garbitzerakoan, erratza edo lanbasa zure oinetatik ahalik eta gertuen mugitu (1) eta besoek bidez soilik mugitu, gerriarekin mugimendua jarraitu gabe eta bizkarra etengabe zuzen eta ez makurtuta dagoela egiaztatuz (2).</p> <div data-bbox="922 1653 1262 1843" data-label="Image"> </div> <p>Oinetako erosoak erabili, orpoan helduta, takoirik gabe eta ez labaingarriak.</p> <p>Aldizka ariketa leunak egin gerrialdeko minari aurre hartu eta aurre egiteko.</p>



LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: SUKALDARIA		
ARRISKUAK	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
Ebakiak	<p>Laneko garbitzea. Ekipoak erabiltzea.</p> <p>Ebakitzen duten tresnak erabiltzea.</p> <p>Lan-ekipoak erabiltzea.</p>	<p>Labanak eta mozteko erabiltzen diren gainerako tresnak ondo zorroztuak eta kirtenak egoera onean daudela egiaztatu. Ez erabili labanak berezko ez dituzten beste helburu batzuekin.</p> <p>Labanak eta mozteko erabiltzen diren gainerako tresnak leku seguruan gorde (euskarriak, kaxetan beren estalkiekin, etab.).</p> <p>Sare metalikoko eskularruak erabili mozketa-lanak egin behar dituzunean, labana erabiltzeko eskuan ez, bestean.</p> <p>Labanaren ahoa ez da gorputzerantz begira jarri behar moztetako giterakoan.</p> <p>Moztu eta zuritzeko makinaren garbiketako makina geldirik eta korrante elektrikoetik deskonektatua dagoenean egin eta makinaren hortzak garbitzeko sare metalikoko eskularruak erabili.</p> <p>Ez kendu lan-ekipoen gailu babesgarriak (sakoteak, ogia mozteko makinak...).</p> <p>Edalontziak, platerak, etab. hautsiko balira, zatiak berehala kendu eskuila eta bilgailua erabiliz, ez erabili inoiz eskuak.</p>
Eragile kimikoak	<p>Produktu arriskutsuak erabiltzea.</p> <p>Norbera babesteko ekipamenduak ez erabiltzea.</p>	<p>Garbiketako produktu arriskutsuak hain arriskutsuak ez diren beste batzuegatik aldatu.</p> <p>Sukaldean erabiltzen diren garbiketako produktu kimiko guztien Segurtasun Datuen Fitxak eskatu. Segurtasun Datuen Fitxak langileen eskura egon behar dira.</p> <p>Fitxa horietan adierazitako biltegitratze- eta maneiatze-gomendioak jarraitu eta aipatu produktuak maneiatzeko beharrezkoak diren norbera babesteko ekipamenduak erabili.</p> <p>Produktuak jatorrizko ontzian biltegitratu, itxita, leku egokietan, seinaleztatuak eta elikagaietatik urrun.</p> <p>Garbiketako produktuek behar bezala etiketatuta egon behar dute. Ez nahastu garbiketako produktu desberdinak eta ez bete ontziak edukia zein den jakin gabe.</p> <p>Produktu kimikoak maneiatzeko Segurtasun Datuen Fitxetan adierazitako norbera babesteko ekipamenduak erabili.</p> <p>Zipiztinen arriskua eragin dezaketen zereginetan, hala nola, deskoipeztatzaileak bezalako produktu korrosiboak erabiltzerakoan, begiak eta azala babestu behar dira. Beti Segurtasun Datuen Fitxetan adierazitako eskularruak erabili, hala nola, babes-betaurrekoak.</p>





LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: SUKALDARIA		
ARRISKUAK	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
Kontaktu termikoa	<p>Norbera babesteko ekipamenduak ez erabiltzea.</p> <p>Likidoak leku-aldatzea edo likidoak edo elementu beroak maneiatzeta.</p>	<p>Nolabaiteko hezetasuna duten elikagaiak oliotan sartu aurretik, ahalik eta gehien xukatu tenperatu altuan dagoen olioaren zipriztinak ekiditeko.</p> <p>Olioaren tenperatura edo labe, frijigailu eta abarren termostatoak egiaztatu elikagaiak sartu aurretik.</p> <p>Arau orokor gisa, ontzi bero guztiak eskularru antitermikoekin maneiatu behar dira.</p> <p>Ekin likidoak dituzten ontziak frijigailu edo plantxa beroetatik gertu uztea.</p> <p>Likido beroz betetako kazola handiak bi pertsonen artean maneiatu, kontu handiz eta mugimenduak koordinatuz.</p> <p>Elementu bat beroa edo hotza dagoen ez badakigu, eskularru antitermikoak erabili hartzeko.</p> <p>Ontziak ez dira beren edukieraren hiru laurdenetik gora bete behar.</p> <p>Ontzien kirtenak norabide egokian jarri horiekin estropezu ez egiteko eta edukia ez isurtzeko.</p> <p>Erabili tresna egokiak objektu beroak garraiatzeko (pintzak, eskularru antitermikoak...) eta pasatzera zoazela abisatu. Irakiten ari diren likidoak dituzten ontzi beroak ukitu edo hartu aurretik, eskuak eta gorputzaren gainontzeko atalak babestu.</p> <p>Jariakin beroak leku-aldatzeko eta jakiei osagaiak gehitzeko operazioak ahalik eta polikien egingo dira.</p>
Arrisku psikosozialak	<p>Laneko egoera negatiboek eragindako estresa, Burnout sindromea, etab.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ikastetxean lehenbiziko aldiz lanean hasten diren langileentzako harrera-protokoloa eta ikastetxeak darabiltzan datu eta informazioen interpretazioa errazten duten prozedurak ezagutzea. Talde-lana bultzatzea, indibidualismoa eta isolamendua saihestea eta gizarte-laguntza bultzatzea. Atsedenaldiak egiteko moduan antolatzea lan-denbora. Parte hartzea gatazkak konpontzeko, emozioak kudeatzeko, denbora kudeatzeko, norberaren gaitasunak garatzeko, estresa gutxitzeko, komunikazioa hobetzeko... balio duten teknikan trebatzeko prestakuntza-ekintzetan. "Gida praktikoa, laneko gatazkak konpontzeko eta laneko jazarpen moral edo/eta sexualeko kasuak identifikatu eta horietan jarduteko" izeneko gidan ezarritakoa aintzat hartzea laneko gatazka- edo jazarpen-egoeretan. <p>Lan-ingurune osasungarriak, lan-gaitasunak eta langileen nahiz hezkuntza-komunitatearen ongizatea ahalbidetzen duten beste edozein prebentzio-neurri.</p>



3. ARAUDIA

31/1995 LEGEA, azaroaren 8koa, lan-arriskuen prebentzioari buruzkoa.

39/1997 ERREGE DEKRETUA, urtarrilaren 17koa, Prebentzio Zerbitzuen Erregelamendua onartzen duena.

485/1997 ERREGE DEKRETUA, apirilaren 14koa, laneko segurtasun eta osasunerako seinaleen gutxieneko baldintzei buruzkoa.

486/1997 ERREGE DEKRETUA, apirilaren 14koa, lantokietako segurtasun eta osasuneko gutxieneko xedapenak ezartzen dituena.

487/1997 ERREGE DEKRETUA, apirilaren 14koa, langileentzat arriskuak, bereziki bizkarraldeko eta gerrialdekoak, izan zitzaketen eskuzko zama-manipulazioen inguruko segurtasun eta osasuneko gutxieneko xedapenei buruzkoa.

488/1997 ERREGE DEKRETUA, apirilaren 14koa, bistaratzeko pantailak dituzten ekipoekin lan egitearen inguruko segurtasun eta osasuneko gutxieneko xedapenei buruzkoa.

664/1997 ERREGE DEKRETUA, maiatzaren 12koa, langileak lanean diren bitartean agente biologikoen eraginpean egotearekin zerikusia duten arriskuetatik babesteari buruzkoa.

665/1997 ERREGE DEKRETUA, maiatzaren 12koa, langileak lanean diren bitartean agente kantzerigenoen eraginpean egotearekin zerikusia duten arriskuetatik babesteari buruzkoa.

773/1997 ERREGE DEKRETUA, maiatzaren 30ekoa, langileek norbanakoen babeserako ekipoak erabiltzerakoan, segurtasunari eta osasunari dagokienez, bete behar dituzten gutxieneko baldintzei buruzkoa.

1215/1997 ERREGE DEKRETUA, uztailaren 18koa, langileek lanerako ekipoak erabiltzearen inguruko segurtasun eta osasuneko gutxieneko xedapenak ezartzen dituena.

54/2003 LEGEA, abenduaren 12koa, lan-arriskuen prebentzioari buruzko legea aldatzen duena.

1299/2006 ERREGE DEKRETUA, azaroaren 10ekoa, Gizarte Segurantzaren gaixotasun profesionalak onartzeari eta horiek jakinarazteko eta jasotzeko irizpideak ezartzeari buruzkoa.

18/1989 LEGEA, uztailaren 25ekoa, Trafikoari, Ibilgailu motordunen zirkulazioari eta Bide-segurtasunari buruzko oinarri-arauei buruzkoa.