



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

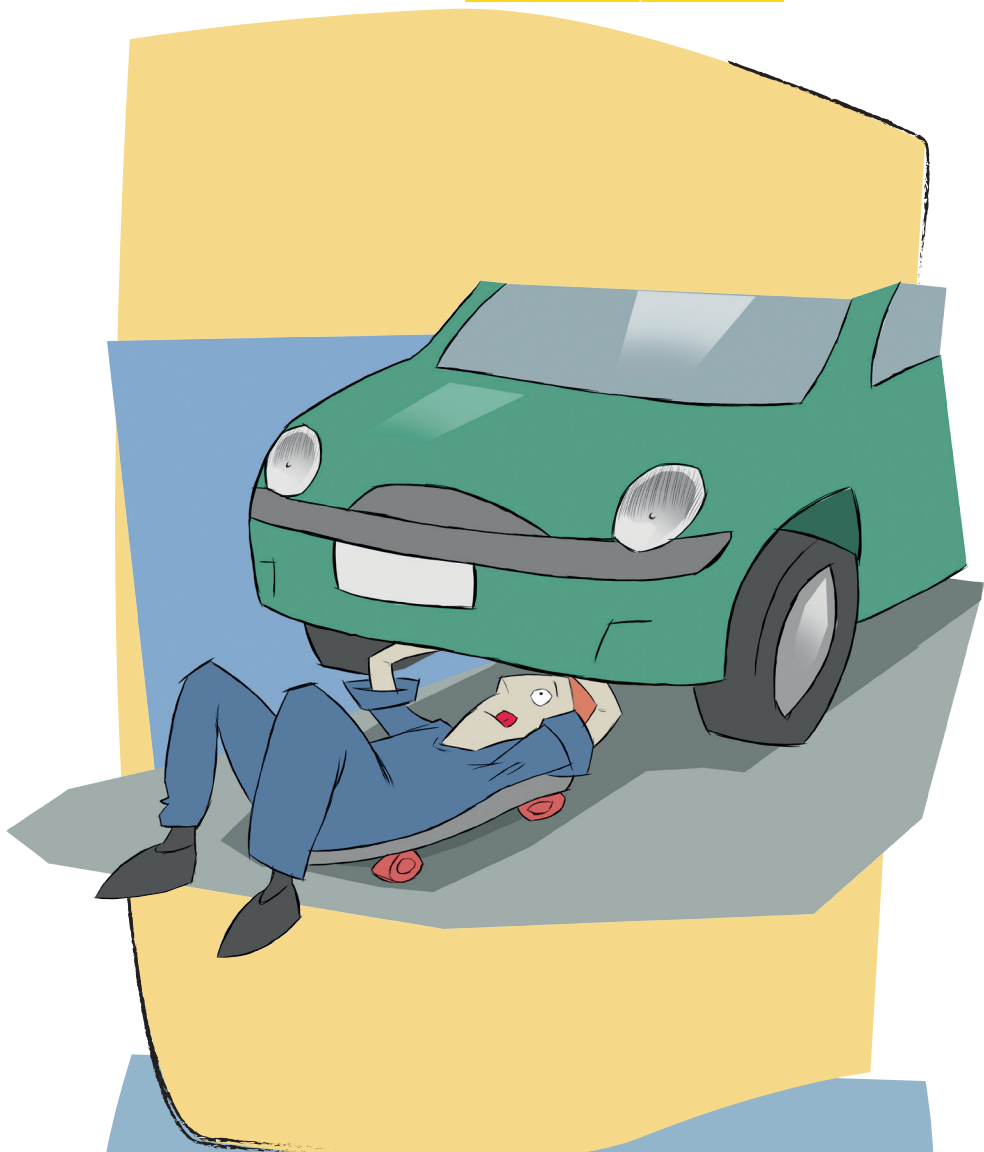
MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



**Manual básico de Prevención de Riscos Laborais**  
**TRANSPORTE E MANTEMENTO DE VEHÍCULOS**



**Diseño e realización:**  
HT Publicidad, Grupo Tafalla  
[www.htgrupotafalla.com](http://www.htgrupotafalla.com)

## Presentación

As institucións competentes en materia de seguridade e saúde no traballo, entre as que se atopa o Instituto Nacional de Seguridade e Hixiene no Traballo (INSHT), asumiron, entre os seus obxectivos principais, o impulso e a consolidación da cultura preventiva na sociedade española.

A integración da seguridade e saúde no traballo na educación é unha necesidade prioritaria para poder asentar unha auténtica cultura preventiva. É preciso tomar conciencia de que a prevención non comeza no ámbito laboral senón nas etapas anteriores, nomeadamente no sistema educativo.

A integración da formación en prevención de riscos nas diferentes etapas do sistema educativo, e en particular no nivel profesional regulado, é clave e require dun apoio e asistencia especiais de cara a conseguir profesionais cunha formación que, ademais de garantir a calidade do seu traballo, lles permita realizalo coas máximas garantías de seguridade.

Por todo isto, unha liña de actuación moi importante do Plan de Acción 2015-2016, no marco da Estratexia Española de Seguridade e Saúde no Traballo 2015-2020, consiste en consolidar a integración da formación en prevención de riscos laborais nas diferentes etapas do sistema educativo.

Desta liña de actuación derívase a elaboración de 26 manuais divulgativos, un por cada familia profesional, cuxa misión fundamental é a de axudar o profesorado de formación profesional no seu labor de concienciación e sensibilización na materia de prevención de riscos laborais aos seus alumnos, futuros traballadores e empresarios da nosa sociedade.

Dado que van dirixidos a este colectivo, preténdese que os manuais sexan eminentemente prácticos e atractivos. Cada un deles contempla os riscos máis característicos da familia profesional en cuestión e as medidas preventivas máis importantes que se deben poñer en práctica para a súa prevención.

O obxectivo que se persegue con estes manuais é que os alumnos, traballadores do futuro, incorporen de xeito natural a prevención á súa actividade diaria.

Neste contexto, queremos remarcar que para sensibilizar e garantir unha adecuada aplicación da prevención en riscos laborais nas empresas é importante avanzar na mellora da calidade da formación, e fomentar a actualización e adecuación dos programas e contidos formativos á realidade do contorno.

**María Dolores Limón Tamés**

Directora do INSHT

---

## Transporte e mantemento de vehículos

---

Na actualidade, tanto a fabricación como o mantemento de medios de transporte fai posíbel que se cumpra cos requisitos máis destacados que os usuarios piden: seguridade, confort e rapidez. Cada pequeno paso que se dá en cada operación é vital para lograr os obxectivos marcados, incluíndo neles o respecto polas normas de seguridade para a prevención dos riscos derivados de cada unha das actividades.


Como riscos que se deben destacar, cabe mencionar os derivados polas posturas forzadas e traballos de pé, xa que neste sector se requiren operacións de precisión en posturas inclinadas ou cos brazos levantados durante bastante tempo e repetidas veces.

### **Neste sector agrúpanse os traballadores de empresas dedicadas ás seguintes actividades:**

- Mantemento de embarcacións deportivas e de lecer
- Talleres de reparación de vehículos
- Construción e mantemento de vehículos
- Fabricación de compoñentes de vehículos
- Inspeccións técnicas de vehículos
- Fabricación, montaxe e reparación de carrozarías
- Transporte por estrada e condución de vehículos pesados
- Construción e mantemento de material rodante ferroviario
- Mantemento preventivo e correctivo de aeronaves

### **Os traballadores expostos son, entre outros:**

- Electricista, mecánico e electromecánico de vehículos e maquinaria
- Mecánico de motores e sistemas auxiliares
- Reparador de sistemas pneumáticos e hidráulicos, transmisión e freos, e dirección e suspensión
- Operario de ITV
- Perito taxador de vehículos
- Condutores de vehículos pesados e maquinaria
- Vendedor e distribuidor de recambios e equipos de diagnose

- 
- 
- 
- Encargado área comercial de equipos relacionados cos vehículos
  - Técnico de mantemento de automóviles, trens e aeronaves
  - Reparador de sistemas de seguridade e comunicación de material rodante ferroviario
  - Mecánico de taller, de liña e de hangar
  - Encargado de área de carrozaría: chapa e pintura
  - Inspector de ensaios non destrutivos

**Os principais equipos empregados con riscos asociados son os seguintes:**

- Armarios con utillaxe específico para a desmontaxe de suspensión, transmisión e freos
- Desmontadora e equilibradora de rodas
- Lixadoras, esmeriladoras, radiais ou amoladoras
- Remachadoras
- Comprobador, cargador, arrincador de baterías
- Equipos específicos utilizados en talleres de reparación e mantemento
- Pulidoras
- Extrusora para recauchutado de pneumáticos

*O presente manual recolle os riscos e medidas de prevención tanto xerais como específicas máis relevantes asociados a este sector dunha maneira orientativa. Sempre se deben seguir as medidas preventivas previstas na planificación preventiva e nas instrucións do empresario. O seu obxectivo é axudarche a tomar as medidas adecuadas para realizares o traballo dunha maneira segura.*



## **Riscos laborais en transporte e mantemento de vehículos**

### **RISCOS DE SEGURIDADE**

- Risco de atropelo
- Riscos de caída de persoas
  - Caída ao mesmo nivel
  - Caída a distinto nivel
- Risco de golpes e choques
- Risco de atrapamento
- Proxección de partículas
- Risco de corte
- Risco de caída de obxectos
- Risco de incendio
- Risco de explosión
- Risco de contacto
  - Contacto con substancias químicas
  - Contacto térmico (queimaduras)
  - Contacto eléctrico

### **RISCOS HIXIÉNICOS**

- Exposición a substancias tóxicas ou irritantes
- Exposición ao ruído
- Exposición a radiacións non ionizantes

### **RISCOS ERGONÓMICOS**

- Manipulación manual de cargas
- Forzas e movementos repetitivos
- Traballos de pé
- Trastornos musculoesqueléticos

### **RISCOS PSICOSOCIAIS**



**Riscos e  
Medidas Preventivas**

---

## Riscos de seguridade

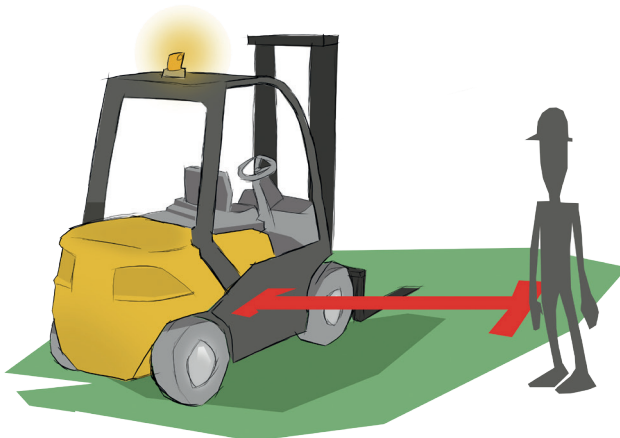
---

### RISCO DE ATROPELO

---

*O risco de atropelo con vehículos pode ser mortal. Debes ter en conta unha serie de medidas preventivas tanto cando manexes os vehículos como cando te despraces polo interior do taller.*

- Usa roupa reflectora para que te vexan cando te moves.
- No te poñas nunca detrás da maquinaria ou vehículos. Seguro que hai outro sitio mellor para pararse a observar algo ou falar con alguén.
- Comproba que a maquinaria ou vehículo está en boas condicións de funcionamento.
- Conduce de forma prudente respectando os sinais e utiliza vehículos e maquinaria con avisadores acústicos e luminosos para a marcha atrás.
- Asegúrate de desconectar toda a maquinaria cando abandones o teu posto de traballo.
- Sinaliza adecuadamente antes de iniciar calquera manobra.





---

---

*As caídas poden producirse ao mesmo ou a distinto nivel. Presta especial atención nas proximidades dos fosos de traballo.*

### CAÍDA AO MESMO NIVEL

- Mantén as zonas de paso despegadas e perfectamente iluminadas.
- Se hai obxectos que non poden ser eliminados, sinalízaos.
- Para evitar tropezóns, elimina a sucidade, papeis, po, derramo e lixo da zona de traballo.
- Limpa derramo ou goteos de líquidos de maneira inmediata, especialmente en zonas de paso.
- Os obxectos innecesarios como envases e ferramentas que non se están utilizando, deben ser retirados.
- Ten coidado de non dificultar a visión ao transportar cargas.
- Utiliza calzado apropiado con sola antiesvarante e asegúrate de que levas os cordóns debidamente amallados.
- Non corras, camiña amodo.

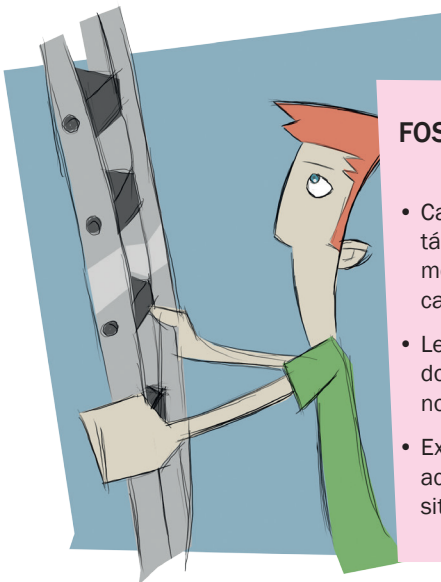


## Riscos de seguridade

### CAÍDA A DISTINTO NIVEL

*Ademais das medidas anteriores, ten en conta o risco derivado do uso de escaleiras de man. Para previr este tipo de risco:*

- Cando uses escaleira de man, asegúrate de que ten apoios antiesvarantes e presta atención ao ángulo de colocación e á forma de utilización.
- Ás escaleiras de man hai que subir con precaución, situarse fronte a elas e agarrarse coas dúas mans.
- Cando utilices plataformas elevadoras ou escaleiras portátiles, asegúrate de que levan varandas e de que o chan é antiesvarante.
- Se precisas realizar operacións na parte superior dunha aeronave con altura elevada (lixar ou pintar) e teñas que abandonar a plataforma para acceder, utiliza o arnés de seguridade e revisa que estea en bo estado antes de poñelo.



### FOSOS

- Cando non utilices os fosos, pon táboas enriba ou unha chapa metálica para tapalos e evitar que caias nun descoído.
- Lembra sinalizar o foso para avisar do perigo, especialmente cando non haxa vehículo.
- Extrema as precaucións cando accedas a un vehículo que estea situado enriba dun foso.

---

## RISCO DE GOLPES E CHOQUES

---

*Mantén o espazo limpo e ordenado na medida do posíbel, principalmente co material que deixes acumulado no chan e cando remates co o uso dos equipos ou ferramentas de traballo.*

- Mantén as zonas de paso despexadas e perfectamente iluminadas.
- O centro de traballo debe manterse limpo e ordenado.
- Non deixes equipos ou ferramentas de traballo nin materiais en zonas de paso e, se non podes quitalos, sinalízaos.
- Asegúrate de que as zonas onde poden aloxarse obxectos móbiles están correctamente identificadas.

## RISCO DE ATRAPAMENTO

---

*Calquera equipo de traballo con partes móbiles accesíbeis pode ser causante dun atrapamento. Sigue as normas de seguridade establecidas para cada unha delas, extrema a precaución co uso do freómetro.*

- Sigue as normas de seguridade establecidas para cada unha das máquinas.
- Non manipules os protectores de seguridade das máquinas.
- Non realices operacións de mantemento sen ter a máquina parada.
- Leva roupa de traballo axustada ao corpo, e evita o uso de pulseiras, cadeas ou outros obxectos que poidan engancharse nas máquinas.

## FREÓMETRO

- Non introduzas as mans nos roletes do banco de ensaios.
- Extrema a precaución durante a súa limpeza ou mantemento.

---

## Riscos de seguridade

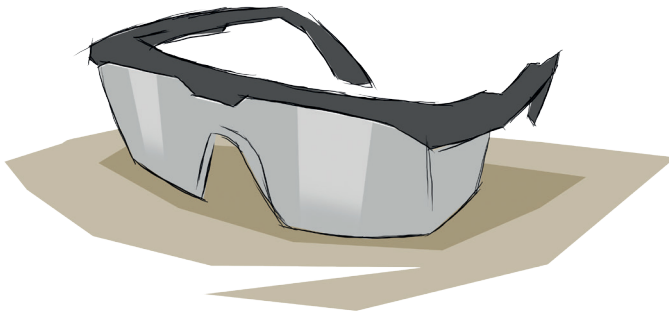
---

### RISCO DE PROXECCIÓN DE PARTÍCULAS

---

*Non esquezas que os ollos son moi sensíbeis á proxección de partículas e que as repercusións son importantes. Extrema a precaución no uso da desmontadora ou equilibradora de rodas e no uso de ferramentas manuais como a lixadora.*

- Utiliza os equipos de protección adecuados con marcado CE.
- Extrema as precaucións cando empregues esmeriladoras, lixas eléctricas ou radiais, onde se proxectan materiais abrasivos a gran velocidade.



### DESMONTADORA E EQUILIBRADORA DE PNEUMÁTICOS

- Elimina a sucidade adherida no pneumático antes de poñer en funcionamento a desmontadora ou equilibradora de pneumáticos.

---

---

## RISCO DE CORTE

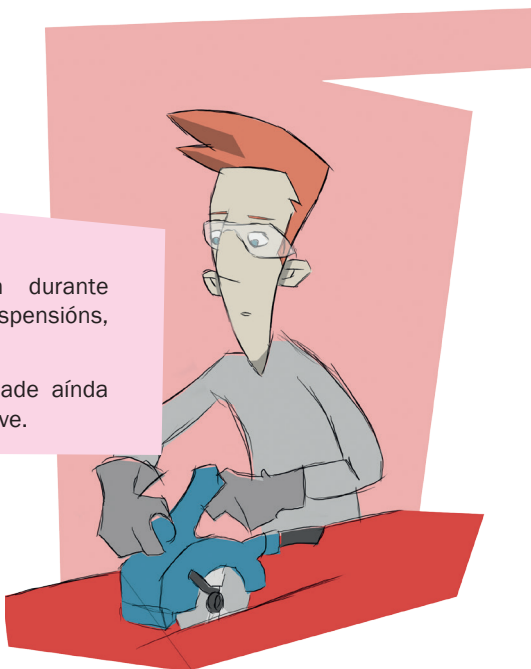
---

*Utiliza con precaución e evita distraccións no uso de calquera máquina ou ferramenta manual que se utilice para a operación de corte, mecanizado ou montaxe, como serras, lixas, radiais ou esmeriladoras, entre outras.*

- Non utilices os equipos de corte para usos distintos de aqueles aos que estean destinados.
- Mantén en bo estado de limpeza e conservación todos os equipos de traballo.
- Garda as ferramentas cortantes en fundas e/ou soportes adecuados.

### UTILLAXE

- Extrema a precaución durante a desmontaxe de suspensión, transmisións e freos.
- Usa guantes de seguridade aínda que a operación sexa breve.

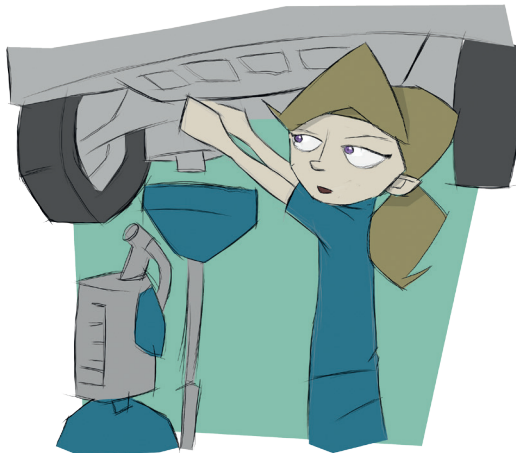


## Riscos de seguridade

### RISCO DE CAÍDA DE OBXECTOS

*En operacións de elevación de cargas existe o risco de caída de obxectos.*

- Non amorees material pesado de maneira insegura.
- Utiliza casco de seguridade, especialmente en zonas con risco de caída de obxectos.
- Non te sitúes debaixo de cargas suspendidas, especialmente cando uses a ponte grúa para desmontar partes dunha aeronave para levala a reparar (motores).
- Asegúrate de que os almacenamentos están protexidos e son seguros.



### ESMAGAMENTO

- Asegúrate de que os gatos hidráulicos de elevación de coches son seguros, pasaron as revisións de mantemento pertinentes e non presentan ningún desperfecto ou desgaste que poida supor un perigo.

---

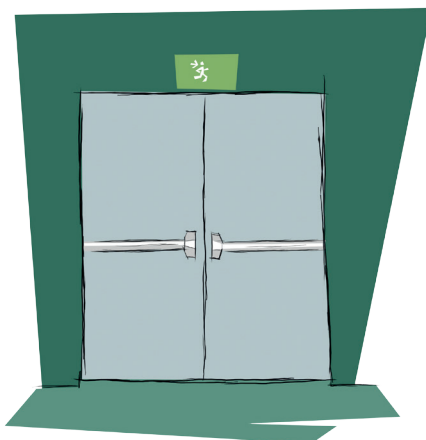
---

## RISCO DE INCENDIO

---

*Para evitar calquera conato de incendio, afasta os materiais inflamábeis ou combustíbeis de calquera foco de calor ou ignición.*

- Dispón só da cantidade necesaria de materiais inflamábeis e combustíbeis para o traballo do día. O resto estará no almacén ou en locais independentes, illados e ventilados.
- Retira as caixas, envases e papeis que non sexan necesarios.
- Transvasa as substancias perigosas lentamente, evita as proxeccións e pulverizacións e enche os recipientes polo fondo.
- Non utilices roupa de traballo de fibras acrílicas, usa roupa de algodón e calzado condutor.
- Está prohibido fumar dentro do recinto de traballo.
- Realiza revisións periódicas das instalacións eléctricas e mantenas illadas e protexidas.
- Coñece a utilización dos extintores de incendios adecuados ao tipo de lume.
- Coñece os carteis expostos con plano de localización e o procedemento de evacuación.
- Deixa libres as saídas de emerxencia.



## Riscos de seguridade

### RISCO DE EXPLOSIÓN

*En talleres teñen unha grande importancia as operacións relacionadas coas baterías debido tanto ao desprendemento de hidróxeno durante a recarga, como ao uso de ferramentas ou pezas metálicas cando están descubertas.*

- Utiliza a extracción localizada para evitar a concentración de pos, resinas e fibras en suspensión.
- Comproba a hermeticidade dos condutos de gases.
- Ubica as botellas de gases comprimidos en locais independentes no exterior, ben ventilados, pechados e sinalizados.
- Asegúrate de que os tanques de almacenamento de combustíbeis inflamábeis están debidamente sinalizados e non presentan ningunha fisura ou desperfecto.
- Revisa que os circuítos de distribución e vaporizadores están en boas condicións e foron revisados por mantemento.



### BATERÍAS

- Extrema a precaución co desprendemento de hidróxeno durante a operación de carga de baterías, realiza a operación segundo o método establecido e emprega os EPI necesarios.
- Non utilices ferramentas ou pezas metálicas en baterías descubertas.
- Almacena as baterías danadas de forma responsábel, como xerador de residuos perigosos, e para a súa recollida, avisa o organismo organismo encargado.



*Podes estar exposto a diferentes tipos de contacto: con substancias químicas (como pinturas), térmico (con partes quentes dos vehículos), con partes móbiles de equipos de traballo.*

## CONTACTO CON SUBSTANCIAS QUÍMICAS

---

- Non utilices substancias químicas se non recibiches a información e/ou formación necesaria para facelo.
- Asegúrate de que o envase do produto inclúe unha etiqueta visíbel coa información básica sobre os seus perigos inherentes e sobre as precaucións que debes tomar na súa manipulación.
- Le e respecta as precaucións da etiqueta.
- Utiliza os equipos de protección individual (EPI) con marcado CE indicados na etiqueta do produto e sigue as súas prescricións de uso.
- Non transvases o produto a outro envase e asegúrate de que está ben pechado e non gotea cando acabes de usalo.
- Lava as mans despois de manipular substancias químicas perigosas, aínda que uses luvas.
- Almacena as substancias químicas perigosas separadas e afastadas doutros produtos, en cuartos con ventilación e sinalización, e sigue as condicións que marque a ficha de datos de seguridade.
- Recorda que dispós das fichas de datos de seguridade con información complementaria sobre o produto para calquera dúbida que teñas.

---

## Riscos de seguridade

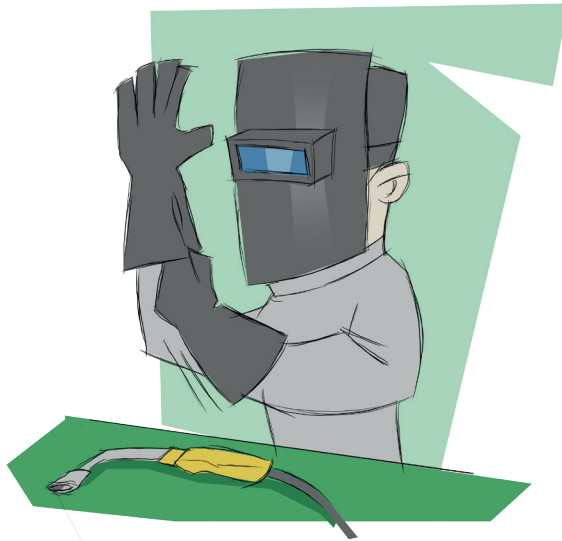
---

### CONTACTO TÉRMICO (QUEIMADURAS)

---

*Tocar unha superficie quente pode provocarche queimaduras na pel.*

- Revisa que as zonas e áreas perigosas con este risco estean ben sinalizadas e que as superficies quentes estean ben illadas.
- Se o espazo de traballo non é suficientemente amplo, realiza rotacións nas tarefas que tes que desempeñar e evita estar moitas horas exposto.
- Utiliza equipos de protección individual con marcado CE no caso de que teñas que manipular obxectos ou superficies quentes. Os guantes non se utilizan só para non mancharte.
- Cando realices operacións de soldadura, ten coidado de non queimarte coas pezas quentes ou coa chama coa que vas traballar.



---

---

## CONTACTO ELÉCTRICO

---

*Producido por contactos eléctricos indirectos con partes dos equipos postas accidentalmente en tensión, como consecuencia de avarías ou fallos no cadro eléctrico.*

- Comproba diariamente o estado de cables, enchufes e aparatos eléctricos.
- Asegúrate de que os sistemas de posta a terra están en combinación con interruptores diferenciais e magnetotérmicos.
- Evita o uso de ladróns en enchufes de corrente.
- Non vertas líquidos cerca de tomas de corrente, aparellos ou cadros eléctricos.
- En caso de avaría, desconecta a tensión, saca o enchufe e comunica os danos para a súa reparación.
- Utiliza equipos con dobre illamento en ambientes con presenza de auga.
- No poñas obstáculos diante do interruptor principal para que sexa totalmente accesíbel.
- Asegúrate de que o cadro eléctrico está pechado e de que o perigo eléctrico está debidamente sinalizado.

### AS CINCO REGLAS DE OURO

- Sigue o procedemento de traballo: abre con corte visíbel todas as fontes de tensión, realiza encravamento ou bloqueo dos aparatos de corte, confirma a ausencia de tensión, pon a terra e en cortocircuíto todas as fontes de tensión e delimita a zona de traballo mediante sinalización.

---

## Riscos hixiénicos

---

*Podes estar suxeito a diferentes tipos de exposicións causadas por operacións específicas como o pintado, o lixado ou os propios gases de combustión dos vehículos.*

### EXPOSICIÓN A SUBSTANCIAS TÓXICAS OU IRRITANTES

---

- Mantén unha ventilación adecuada do lugar de traballo, natural ou forzada.
- Cando realices operacións de transvase, utiliza extracción localizada e sistemas pechados para diminuír a posible liberación de contaminantes.
- Se detectas que a extracción non é suficiente ou que os filtros dos ventiladores poden estar obstruídos, revísaos e avisa o teu responsábel.
- Revisa que os recipientes estean pechados hermeticamente.
- No caso de aparición de vapores orgánicos nocivos desprendidos no traballo, evita a súa respiración e avisa inmediatamente o teu responsábel.
- Realiza as tarefas de limpeza en locais ben ventilados e non mestures produtos que poidan provocar gases nocivos.
- Asegúrate de que os controis periódicos ambientais se realizan e son correctos.
- Emprega EPI respiratorios, con marcado CE, se non podes usar a extracción localizada ou é insuficiente.

### PINTURAS

- Se existen cabinas de pintura, utilízalas.
- Sigue as instrucións de manipulación da ficha de seguridade do produto.

### PO

- Extrema a precaución co po orixinado no corte ou lixado das pezas.

### GASES

- Evita a inhalación de altas concentracións de gases de combustión dos vehículo

---

## EXPOSICIÓN AO RUÍDO

---

*Producido polos diferentes equipos de traballo empregados, como o torno ou a fresa en traballos de mecanizado.*

- Evita as zonas de paso con exposición a ruído elevado e asegúrate de que están correctamente sinalizadas.
- Reduce o tempo de exposición mediante quendas de traballo.
- Utiliza os equipos de protección individual (EPI) con marcado CE, adecuados ao ruído ambiental, e mantenos en condicións adecuadas de uso.
- Lembra apagar aqueles equipos que non utilices para evitar ruído de fondo molesto mentres realizas outra tarefa



## EXPOSICIÓN A RADIACIÓNS NON IONIZANTES

---

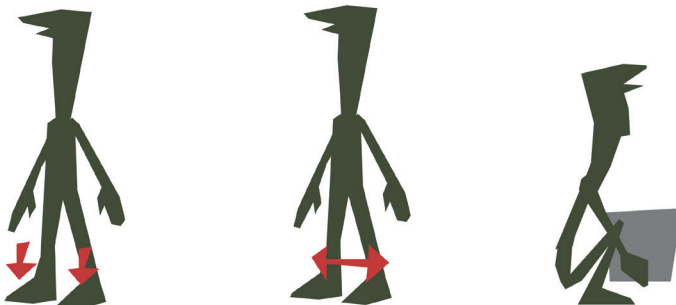
- Reduce o tempo de exposición mediante quendas de traballo.
- Presta atención ás instrucións do fabricante da maquinaria antes de comezar os traballos.
- Asegúrate de que os equipos estean debidamente illados e as zonas onde se realizan operacións de soldadura estean debidamente sinalizadas, e emprega os equipos de protección individual, con marcado CE necesarios para o desenvolvemento desta tarefa.
- Cando realices ensaios non destrutivos nun taller de reparación de motores para detectar fendas superficiais e internas e uses métodos de detección por ultrasóns e raios X, fai as revisións médicas dentro do programa de vixilancia da saúde.

## Riscos ergonómicos

*Presta especial atención ás fases que debes seguir para a manipulación manual de cargas, e utiliza sempre que poidas equipos auxiliares como carretillas ou transpalés, ou a axuda doutra persoa. Non realices movementos bruscos e forzados do corpo e procura cambiar de tarefa con frecuencia.*

### MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

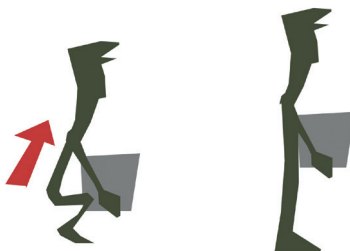
- Evita a manipulación de cargas pesadas (de máis de 25 kg no caso dos homes e de máis de 15 kg no caso das mulleres).
- Manipula as cargas con axuda de medios auxiliares (carretillas, transpalés) ou con axuda de outras persoas sempre que sexa posíbel.
- Evita xirar o tronco mentres manipulas as cargas.
- Sitúa os obxectos que vas manipular á altura comprendida entre os xeonllos e os ombros.
- Ao realizar a manipulación de cargas manualmente ten en conta os seguintes pasos que se deben seguir:



#### PASOS QUE SE DEBEN SEGUIR:

- 1.º Apoia os pés firmemente.
- 2.º Separa os pés lixeiramente.
- 3.º Dobra os cadrís e os xeonllos para coller a carga.

- 
- 
- 4.º *Levanta a carga coas costas rectas.*  
5.º *Mantén a carga tan cerca do corpo como sexa posíbel*



## FORZAS E MOVEMENTOS REPETITIVOS

---

- Dedicar un pequeno tempo a visualizar os medios de traballo para atopar a posición máis cómoda e útil.
- En operacións repetitivas, realiza pequenos descansos.
- Evita posturas forzadas que che supoñan un esforzo extraordinario.

## TRABALLOS DE PÉ

---

- Mantén un pé apoiado sobre un obxecto ou repousapés para reducir a tensión muscular.
- Coloca o plano de traballo á altura aproximada dos codos en traballos que requiran precisión.
- Mantén o corpo ergueito e co tronco recto.
- Non permanezas demasiado tempo na mesma posición, cambia de postura e realiza movementos suaves de estiramento dos músculos.

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

---

- Mantén o corpo ergueito en todo momento para previr deformacións da columna.
- Evita os xiros e inclinacións importantes do tronco cara adiante ou cara aos lados.
- Cambia de posición con frecuencia para evitar a fatiga física.

---

## Riscos psicosociais

---

*Unha mala planificación das tarefas que debes realizar ou a presión á que poidas estar sometido para cumprir os obxectivos marcados son varios exemplos deste risco. Se estas condicións son deficitarias poden dar lugar a:*

- Estrés
- *Burnout*
- Acoso psicolóxico no traballo (APT)
- Violencia:
  - Acoso sexual
  - Acoso discriminatorio
  - Violencia ocupacional externa (VOE)

Unha avaliación e valoración das condicións de traballo permitirán implantar medidas preventivas adaptadas que eviten a aparición de riscos psicosociais.

- Planifica o tempo e as tarefas que debes realizar de forma ordenada, e intenta cumprilo exactamente.
- Se non tes moi claros os obxectivos que tes que alcanzar no posto de traballo, fala co teu responsábel para que te dirixa cara a uns máis concretos e definidos. Isto axudarache a planificar as tarefas, acadar os obxectivos e conseguir así unha promoción ou valoración laboral.
- Solicita información e/ou formación cando vexas que a precisas para desenvolver as túas tarefas.
- Relaciónate cos teus compañeiros e apóiate neles falando sobre calquera tema que te preocupe e che cause unha situación de estrés ou incómoda no posto de traballo, xa sexa xerada polo teu responsable, un cliente ou outro compañeiro. Sobre todo se ves que a situación é límite (acoso ou violencia).
- Non prolongues de forma habitual a xornada de traballo e, en caso inevitábel, compénsaa cun descanso adicional, así conseguirás conciliar a vida familiar, persoal e laboral.
- Realiza pausas ou cambia de tarefa para evitar a monotonía do traballo.





**Normativa**

## Normativa

A continuación preséntase unha relación non exhaustiva de normativa xeral e específica en materia de prevención de riscos laborais que se pode consultar como complemento á información contida neste manual.

### Normativa xeral

- Lei 31/1995, do 8 de novembro, de **prevención de riscos laborais**. BOE n.º 269 do 10/11/1995
- Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o **Regulamento dos servizos de prevención**. BOE n.º 27 do 31/01/1997.

### Normativa específica

- Real decreto 485/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas en materia de **senalización de seguridade e saúde no traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 486/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde nos **lugares de traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á **manipulación manual de cargas** que supoñan riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 488/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas ao traballo con equipos que inclúan **pantallas de visualización de datos**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 664/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes biolóxicos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 665/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes canceríxenos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 773/1997, do 30 de maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores de **equipos de protección individual**. BOE n.º 140 do 12/06/1997

- Real decreto 1215/1997, do 18 de xullo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores dos **equipos de traballo**. BOE n.º 188 do 07/08/1997
- Real decreto 1627/1997, do 24 de outubro, polo que se establecen disposicións mínimas de seguridade e saúde nas **obras de construción**. BOE n.º 256 do 25/10/1997
- Real decreto 374/2001, do 6 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados cos **axentes químicos** durante o traballo. BOE n.º 104 do 1/05/2001
- Real decreto 614/2001, do 8 de xuño, sobre disposicións mínimas para a protección da saúde e seguridade dos traballadores fronte ao risco eléctrico. BOE n.º 148 do 21/06/2001
- Real decreto 681/2003, do 12 de xuño, sobre a protección da saúde e da seguridade dos traballadores expostos aos riscos derivados de atmosferas explosivas no lugar de traballo. BOE n.º 145 do 18/06/2003
- Real decreto 1311/2005, do 4 de novembro, sobre a protección da saúde e da seguridade dos traballadores fronte aos riscos derivados ou que poidan derivarse da **exposición a vibracións** mecánicas. BOE n.º 265 do 05/11/2005
- Real decreto 286/2006, do 10 de marzo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición ao **ruído**. BOE n.º 60 do 11/03/2006
- Real decreto 396/2006, do 31 de marzo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde aplicables aos traballos con risco de exposición ao **amianto**. BOE n.º 86 do 11/04/2006
- Real decreto 486/2010, do 23 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **radiacións ópticas** artificiais. BOE n.º 99 do 24/04/2010
- Real decreto 299/2016, do 22 de xullo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **campos electromagnéticos**. BOE n.º 182 do 29/07/2016

Máis normativa dispoñíbel na web do INSHT:

<http://www.insht.es>



**INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO**

