



TEMA 13 (PROCESO SELECTIVO 1 OFICIAL DE PRIMERA, HERRERO/A)

MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA PROFESIÓN DE HERRERO/A.

1) MÁQUINAS

1.a) Riesgos

- Golpes y cortes durante la manipulación
- Proyección de partículas por la retirada de los dispositivos de protección o en tareas con equipos de trabajo.
- Atrapamientos con los elementos móviles de las máquinas.
- Ruidos y vibraciones.
- Quemaduras.

1.b) Medidas preventivas

- Antes de utilizar una máquina o equipo por primera vez, solicita información específica correspondiente a sus condiciones de seguridad.
- Comprueba que las máquinas están en buenas condiciones y disponen de los elementos de protección (resguardos, mandos a dos manos, células fotovoltaicas, dispositivos de enclavamiento...) Si detectas que han sido alterados, reponlos antes de utilizarlas.
- Con respecto a los dispositivos de protección, considera las siguientes recomendaciones:
 - Asegúrate de que son adecuados para evitar que entres en contacto con puntos o zonas de peligro de las máquinas y en el caso preciso de los resguardos, que son de materiales consistentes para amortiguar posibles proyecciones.
 - Si no son automáticos, regúlalos siempre a las características de la pieza a mecanizar.
 - Nunca los alteres o elimines.
 - En caso de que estén averiados, comunícalo para que sean reparados o sustituidos.
- Si adviertes alguna anomalía (sobrecalentamiento, olor, ruido o vibración inusual), desconecta la máquina, señaliza la situación y comunícalo para que sea solucionado.
- Antes de poner en marcha la máquina, cerciórate de que la pieza a mecanizar esta convenientemente sujeta. Revisa periódicamente el estado de las mordazas, pidiendo reparar o sustituir aquellas que se encuentren deterioradas.
- Utiliza los equipos de trabajo exclusivamente en las operaciones para las que fueron diseñados y nunca sobrepases los límites de uso (carga, velocidad, presiones, tensiones...) establecidos por el fabricante.
- Evita accidentes por rotura y proyección de fragmentos de las herramientas de corte eligiendo materiales que presenten garantías de uso.
- Comprueba el correcto estado de los cables de alimentación, interruptores o tomas de corriente, entre otros, antes de usarlos.
- Realiza un mantenimiento seguro de las máquinas: limpia, engrasa, repara o ajusta las distintas partes o elementos, asegurándote previamente que éstas se encuentran desconectadas y se ha parado todos los elementos móviles. Impide su puesta en marcha accidental durante estas operaciones, señalizando previamente la situación para evitar que alguien la pueda accionar accidentalmente.
- Recuerda que no debes realizar trabajos de reparación o mantenimiento, a no ser que estés capacitado para ello
- Evita la ropa excesivamente holgada, así como llevar pulseras, cadenas o anillos, que puedan engancharse con los órganos móviles de la máquina. Del mismo modo, recógete el cabello si lo llevas largo.

2) POSTURAS FORZADAS

2.a) Riesgos.

- Trastornos músculo-esqueléticos al realizar trabajos continuados con los brazos por encima de los hombros o debajo de la cintura.
- Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas o mantenidas en el tiempo, como trabajar de pie o agachado de manera prolongada.
- Movimientos repetitivos como los soportados por las muñecas durante el uso de determinadas herramientas.

2.b) Medidas preventivas.

- Evita, en lo posible, realizar de manera prolongada cualquier postura forzada, como por ejemplo.

- Permanecer de rodillas o en cuclillas.
- Trabajar con los brazos elevados por encima de los hombros.
- Aquellas que impliquen desviaciones excesivas de las muñecas o giros de la cintura y la cabeza.

Para ello procura adecuar la posición del punto de operación, ya sea reubicando la pieza o modificando la altura de trabajo, de manera que:

- No tengas que elevar los brazos por encima de los hombros.
 - Los codos permanezcan cerca del cuerpo y en la posición más baja posible.
 - El cuerpo se mantenga erguido la mayor parte del tiempo.
- En caso de emplear piezas móviles, utiliza bancos de trabajo a la altura de la cintura. Si no es posible mover la pieza, procura subirla a una plataforma que te permita alcanzar la altura deseada.
 - Organiza tu espacio de trabajo, de tal forma que los elementos y materiales que vas a utilizar estén ordenados y al alcance de la mano.
 - Además, como norma general, si tu trabajo lo permite, alterna distintas actividades en las que se adopten posturas y movimientos diferentes. Así impedirás fatigar los mismos músculos al no realizar las mismas tareas durante periodos de tiempo prolongados.
 - Cuando trabajes con herramientas, evita en lo posible:
 - Los movimientos de pinza con los dedos.
 - El empleo constante de fuerza con la mano, así como la presión prolongada sobre la muñeca o la palma de la mano.
 - El uso continuado de herramientas de mano vibrantes.
 - Emplear aquellas inadecuadas por sus dimensiones o por que el uso para el que han sido diseñadas es distinto.
 - Doblar la muñeca de forma repetida o mantenerla flexionada durante mucho tiempo. Procura siempre que sea posible, que la muñeca y el antebrazo se encuentren alineados.

3) MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS

3.a) Riesgos.

- Exposición permanente o accidental a productos químicos tales como los lubricantes, los disolventes o las pinturas, susceptibles de causar daños a la salud por inhalación, contacto o ingestión. Entre otras, pueden producirse patologías como la dermatosis, la dermatitis o irritaciones en vías respiratorias y ojos.

- Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados en el mantenimiento de los equipos de trabajo o en la limpieza de útiles y durante la realización de las tareas propias del puesto.

3.b) Medidas preventivas.

- Antes de proceder a la manipulación de productos químicos, conoce los riesgos del uso de los mismos a través de las etiquetas y sus Fichas de Datos de Seguridad.
- Los productos químicos deben ser identificados, por lo que se debe etiquetar todo recipiente no original, indicando el contenido. No utilices envases de productos alimenticios y desecha los que carezcan de identificación.
- Almacena los productos químicos en un lugar alejado de fuentes de calor, bien ventilado y protegido frente a condiciones ambientales extremas. Separa especialmente los productos inflamables y las botellas de gases del resto.
- No manipules productos químicos en zonas donde se trabaje con equipos que produzcan chispas o generen calor como una radial o un equipo de soldadura; tampoco utilices llamas abiertas en estas zonas.
- Mantén en tu lugar de trabajo la cantidad mínima necesaria para un uso diario.
- Evita realizar trasvases de productos químicos. En caso de realizarlos, hazlo en lugares ventilados, lentamente y extremando las precauciones para prevenir salpicaduras. Siempre que sea posible, emplea medios auxiliares como los dosificadores.
- Recuerda no dejar los envases abiertos, ya que su contenido pasaría al ambiente.
- Recoge los derrames accidentales de forma inmediata con materiales absorbentes adecuados y siguiendo las indicaciones del fabricante.
- Siempre que sea posible, sustituye los productos químicos peligrosos por otros alternativos que entrañen menos peligro como por ejemplo, las pinturas solubles en disolventes orgánicos por otras solubles en agua.
- Deposita los restos de productos, trapos de limpieza y demás desechos en recipientes adecuados e identificados.
- No emplees disolventes para eliminar restos de suciedad, grasa u otros productos.
- Protégete adecuadamente las heridas abiertas que puedan entrar en contacto con el producto.
- En caso de contaminación de la ropa o proyección de productos a cualquier parte del cuerpo, lávate inmediatamente y sustituye la ropa manchada.
- Siempre que sea posible, utiliza los lugares acondicionados para guardar tu ropa de trabajo o de protección y tu ropa de calle de forma separada.
- No comas ni bebas mientras manipulas productos químicos y lávate las manos después de su manipulación. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
- Utiliza los equipos de protección individual específicos para cada tarea. Estos son, entre otros: la protección respiratoria, los guantes de protección química y las gafas de seguridad o pantallas faciales.

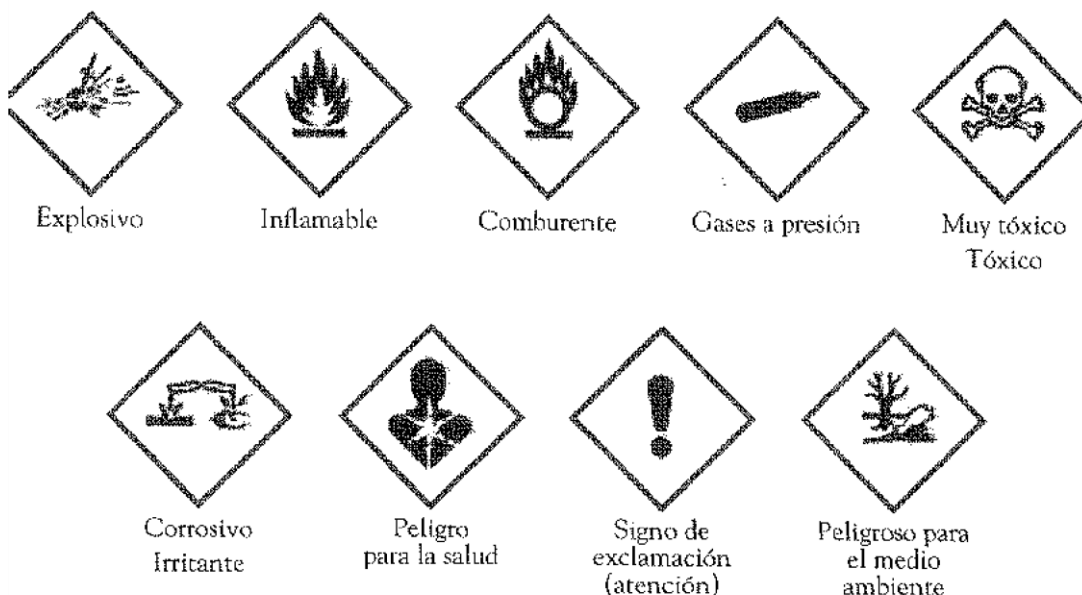
- Se exponen a continuación, como ejemplo, los etiquetados y símbolos (pictogramas) que te puedes encontrar:

NOMBRE Y DIRECCION DEL FABRICANTE Y DISTRIBUIDOR	
NOMBRE DE LA SUSTANCIA Nº CAS %	
FRASES R (Riesgos Específicos)	FRASES S (Consejos de Prudencia)
               	

- Además de los anteriores, se dispone de nuevos modelos de ^oetiquetas y ^epictogramas. Estos son:
 - Ejemplo de etiqueta:



- Pictogramas nuevos:



- Las frases H/R, permiten completar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.
- Las frases P/S, a través de consejos de uso seguro, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.

4) TRABAJOS EN ATMÓSFERAS CON RIESGO DE INCENDIO Y EXPLOSIÓN

4.a) Riesgos

- Incendios por sobrecalentamiento o cortocircuito en los equipos eléctricos.
- Incendios o explosión derivados de la emisión de gases y vapores inflamables.

4. b) Medidas preventivas

- Evita la formación de atmósferas explosivas. Para ello:
 - Establece un programa de mantenimiento y limpieza adecuado, impidiendo los derrames de líquidos inflamables.
 - Mantén en tu puesto de trabajo únicamente la cantidad necesaria de sustancias inflamables o combustibles.
 - Cierra rápidamente los recipientes disolventes, pinturas, etc. Una vez utilizados para que no se acumulen los vapores en el ambiente; recuerda manipular estos productos en zonas ventiladas.
 - Evita las fugas en las botellas de gases comprimidos.
 - Utiliza y mantén los medios de extracción y ventilación de los que dispones conforme a las instrucciones del fabricante. Recuerda que un mantenimiento deficiente de los mismos reduce su efectividad de manera importante.
- Impide cualquier posible fuente de ignición efectiva, adoptando las siguientes recomendaciones
 - Consulta de medidas de protección a aplicar en este tipo de ambientes si vas a realizar trabajos eléctricos o que puedan favorecer la formación de arcos o chispas que actúen como fuentes de ignición.
 - Usa herramientas que dispongan de garantías de fabricación antichispas y control de electricidad estática, así como equipos de trabajo adecuados a la presencia en atmósferas explosivas. Utiliza lámparas o linternas antideflagantes.
 - Evita que realicen actividades en caliente, como por ejemplo, la reparación de una carcasa metálica con un equipo de soldadura sin tomar las medidas preventivas adecuadas (limpieza de maquinaria, retirada de sustancias inflamables...)
 - Deposita los desechos inflamables en contenedores destinados a tal fin.
 - Impide la acumulación de electricidad electrostática revisando periódicamente que se mantiene la puesta a tierra de los equipos e instalaciones metálicas como los conductos de extracción, entre otros.
 - Evita el uso de ropas con tejidos sintéticos o lana, ya que acumulan electricidad estática.

5) TRABAJOS DE SOLDADURA

5.a) Riesgos

- Exposición a sustancias nocivas por inhalación de gases o vapores generados en los procesos de soldaduras procedentes:
 - Del material a soldar
 - Del propio material base
 - De los recubrimientos del material base
 - Del material de aporte
 - Derivados de electro revestido
 - Procedentes del dióxido de carbono usado en la soldadura eléctrica
 - Provenientes de los gases utilizados en la soldadura autógena
- Exposición a radiaciones ultravioletas e infrarrojas.

- Proyección de fragmentos y partículas incandescentes procedentes de la propia soldadura durante operaciones como la picadura de cordones de soldaduras, entre otras.
- Quemaduras por chispas, llamas o por contactos con elementos calientes tales como los electrodos, los sopletes o las piezas que se están soldando.
- Contactos eléctricos directos en circuitos de acometida o soldeo, e indirectos por estar las masas bajo tensión.
- Incendios o explosivos derivados de la emisión de gases y vapores inflamables, así como de chispas caídas en materiales combustibles.

5.b) Medidas preventivas

- Recuerda que los trabajos de soldadura sólo pueden ser realizados por personal formado y capacitado para ello por la empresa.
- Realiza un mantenimiento preventivo de los equipos de soldaduras, botellas de gases, mangueras y sistema eléctrico.
- Infórmate de los componentes, tanto del material a soldar como de su revestimientos, si lo lleva.
- Comprueba que el lugar de trabajo está libre de materiales combustibles, protegiendo los que no se puedan eliminar con elementos ignífugos.
- Suelta en los lugares y áreas designadas para trabajos de soldaduras y asegúrate de que haya una buena ventilación forzada por aspiración o natural.
- Además, procura trabajar aislando la zona con pantallas de material ignífugo para evitar daños o la exposición a radiaciones de otros trabajadores.
- No sueldes en zonas o proximidades catalogadas como de atmósferas explosivas, en lugares en los que estén haciendo tareas con materiales inflamables o explosivos, o directamente en instalaciones que hayan contenido estos elementos, sin informar y poner las medidas preventivas pertinentes ante un incendio o explosión.
- Evita la acumulación en el suelo de clavos, fragmentos y recortes. Deposita todos los residuos en un recipiente de desechos adecuado para evitar incendios y humos tóxicos.
- Nunca sueldes con la ropa manchada de grasa, disolventes o cualquier otra sustancia inflamable.
- Observa la zona de trabajo y alrededores después de la soldadura, asegurándote de la inexistencia de pequeñas llamas, brasas o fragmentos incandescentes que podrían causar un incendio. Asimismo, ante dicho riesgo, comprueba de manera periódica la presencia y estado de los equipos de extinción situados en las proximidades de los trabajos de soldadura.
- Usa ropa de trabajo de tejidos naturales (algodón preferentemente) que te cubra el cuerpo y extremidades por completo, de forma que no queden partes de la piel expuestas a las radiaciones emitidas. Del mismo modo, evita que las cremalleras y botones sean metálicos, dobleces en camisas y pantalones o llevar los bolsillos abiertos, ya que se pueden introducir partículas incandescentes en ellos.
- En cuanto al uso de equipos de protección individual, utiliza entre otros: pantalla de soldadura y cristales con filtros, guantes largos de cuero o manoplas, mandil, polainas de cuero y botas de protección.

Soldadura autógena

- Con respecto a las botellas:
 - Almacena las de gases diferentes separadas y en posición vertical (especialmente separa la de oxígeno u otros gases comburentes del resto). Comprueba que están bien sujetas a los carros o bastidores y protegidas de focos de calor como los rayos solares o los puesto de

soldadura y de posibles golpes. Recuerda también separar las botellas llenas de las vacías.

- Durante el almacenamiento, asegúrate en todo momento de que el grifo de la botella está cerrado, la caperuza de protección colocada y que ésta se encuentra bien identificada con su correspondiente etiqueta.
- Conserva siempre una ligera sobrepresión en las mismas, evitando vaciarlas íntegramente.
- Nunca las levantes, llenas o vacías, sujetándolas por el grifo. Además, realiza su transporte en los carros apropiados para ello.
- Mantén los manorreductores y los grifos de las botellas limpios de grasas, aceites o cualquier combustible, ya que podrán inflamarse por acción del mismo.
- Antes de abrirlos, asegúrate de que las llaves del soplete están cerradas. Procura hacerlo de forma lenta y progresiva, ya que en caso contrario, el reductor de presión puede quemarse. Ubícate siempre detrás de la botella.
- Recuerda no forzar las llaves que ofrezcan resistencia al intentar su apertura.
- Cierra los grifos de las botellas después de cada trabajo. Tras esto, recuerda siempre purgar el manorreductor, las mangueras y el soplete.
- En el caso de sobrecalentamiento de las botellas de acetileno, no las muevas. Enfríalas con agua desde un lugar seguro.
- En el caso de producirse un fuego en una botella de acetileno, si lo observas en el instante de la aparición del mismo, cierra la botella y apaga la llama.

En caso contrario, adopta las siguientes recomendaciones:

- Apártate y retira a los compañeros que se encuentren en su proximidad.
- Intenta cerrar la botella y échale agua hasta que vuelva a tener una temperatura normal.
- Apaga la llama con un extintor apropiado de polvo o CO₂

Soldadura eléctrica

- Revisa periódicamente el aislamiento del equipo (bornes, bobinas, cables...)
- Toma las precauciones necesarias para la conexión del neutro y la tierra, y presta especial cuidado en la continuidad a tierra cuando se utilizan alargaderas y conexiones a toma de corriente (siempre con conexión a tierra).
- Evita que los cables se apoyen sobre objetos calientes, charcos, bordes afilados o cualquier otro elemento que pudiera dañarlos, y que en caso de transitar vehículos, pasen por encima o los golpeen, así como que las chispas que se generan en la soldadura caigan sobre los cables, deteriorándolos.
- No cebes el arco de soldadura en zonas donde haya compañeros que no están dotados de la protección visual adecuada.
- Nunca sueldes bajo la lluvia o con la ropa húmeda.
- En cuanto a los electrodos:
 - No lo sumerjas en agua para enfriarlos, ya que el vapor desprendido puede quemarte.
 - Limpia y aprieta periódicamente el porta-electrodos para evitar sobrecalentamientos.
 - Evitar apurarlos demasiado porque pueden dañar los aislantes de los porta-electrodos, pudiendo provocar un cortocircuito.
 - No sustituyas electrodos con el equipo conectado a la red, ni con las manos desnudas o los guantes húmedos o mojados.

6) HUMOS DE SOLDADURA Y OXICORTE

6 a) Riesgos

- Los humos de soldadura y oxicorte llevan partículas sólidas y gases. Son generados por los materiales que aportan los elementos utilizados en el proceso de soldadura y los que componen la pieza a soldar, así como por los recubrimientos superficiales que puedan llevar dichas piezas.
- Las partículas están formadas mayoritariamente por óxidos metálicos de hierro, cromo, cobre, manganeso, plomo y zinc. Mientras que los gases desprendidos más frecuentes son el óxido nitroso, el ozono, el monóxido de carbono y el anhídrido carbónico
- La inhalación de estas partículas y gases pueden provocar intoxicaciones agudas, con riesgo de producir accidentes de trabajo e intoxicaciones crónicas, que a su vez puedan derivar en enfermedades profesionales.

6 b) Medidas preventivas

- Para prevenir la inhalación de los humos de soldaduras y oxicorte, adopta las medidas que se muestran a continuación y que van referidas a la posición del trabajador durante las tareas de soldadura, la ventilación o el uso de los equipos de protección individual, entre otras:
 - Elimina totalmente los restos de pintura, grasas, desengrasantes o cualquier otra sustancia de la superficie antes de comenzar a soldar.
 - Adecua el tipo de soldadura al material base; una temperatura extremadamente elevada incrementa la emanación de sustancias tóxicas.
 - Nunca te coloques entre la pieza y el sistema de extracción, ya que los gases pasarían por ti antes de llegar al exterior.
 - Evita poner la cara en la vertical del punto de soldadura; ésta debe estar lo más alejada posible de dicho punto.
 - Usa los medios de extracción localizada y ventilación adecuados (natural o forzada), revisando periódicamente el correcto funcionamiento de los mismos.
 - Utiliza los equipos de protección individual como las pantallas con aporte de aire filtrado, las integrales abatibles, las de mano y las mascarillas de protección filtrante para partículas y gases.

Evita siempre la presencia de focos contaminantes junto a los puestos de soldadura. No obstante, utiliza los medios de extracción localizada y ventilación.

7) EXPOSICIÓN A RUIDO Y VIBRACIONES

7 a) Riesgos

- La exposición a niveles elevados de ruido, ya sea generado directamente por tu actividad o por el entorno en donde desarrollas tu trabajo, puede provocar daños importantes a tu salud. Los efectos producidos por el ruido pueden ir desde los de carácter auditivo, como la hipoacusia, la sordera o el trauma acústico, hasta aquellos como la irritabilidad, el estrés o los trastornos digestivos, entre otros.
- El uso prolongado de determinadas herramientas de mano como las radiales o los martillos percutores generadores de vibraciones, puede originar problemas vasculares, óseos, nerviosos y musculares.

7 b) Exposición a ruido y vibraciones

- Mantén en buen estado tus equipos de trabajo. Las máquinas o herramientas con un deficiente mantenimiento producen un mayor nivel de ruido y vibraciones. Solicita su reparación o cambio en caso de avería.
- Siempre que sea posible, evita la propagación del ruido o vibraciones a otras zonas durante la realización de las tareas habituales.
- No elimines o alteres los elementos amortiguadores y silenciadores de las máquinas.
- Detén los equipos de trabajo y sistemas de extracción cuando no los estés utilizando.
- Alterna actividades que te expongan a ruido o a vibraciones con otras que no lo hagan, siempre que sea posible.
- Evita en lo posible la humedad y el frío, ya que agudizan el efecto de las vibraciones.
- En el caso de que tomes algún medicamento que incrementa los efectos del ruido, como los denominados ototóxicos, ponlo en conocimiento de tu empresa.
- Utiliza la protección auditiva frente a todo tipo de ruido: máquinas automáticas, motores, herramientas, golpeo de superficies... Recuerda usarla durante todo el tiempo de exposición, ya que no utilizarla durante algún periodo de tiempo, por muy corto que éste sea, disminuye considerablemente la eficacia del equipo de protección, pudiendo suponer una agresión para tu oído.

8) USO DE DISPOSITIVOS DE ALCANCE EN ALTURA

1.a) Riesgos

- Caídas debidas al ascenso y descenso de las escaleras portando cargas, por apoyos inestables o por encontrarse en mal estado.
- Golpes por caídas de materiales durante el uso de las mismas

1.b) Medidas preventivas

- Revisa periódicamente su estado (largueros, peldaños, zapatas antideslizantes, topes, cables de seguridad, etc.).
- Asegúrate que están bien posicionadas. Apóyalas siempre sobre superficies planas, estables y en el caso de las simples, formando un ángulo de 75° con la horizontal.
- Para el acceso a los lugares elevados, considera que la parte superior de los largueros deberán sobresalir al menos 1 metro por encima del punto de apoyo.
- Mantén el cuerpo dentro del frontal de la escalera. No te asomes por los laterales de ésta, desplazándola cuantas veces sea necesario y nunca mientras estés subido en ella.
- Ascende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños y no a los largueros, y siempre de frente a la misma.
- En ningún caso transportes cargas mientras subas o bajes por la misma, evitando dejar útiles de trabajo o materiales en sus peldaños.
- Durante su traslado, llévala plegada o con los tramos extensibles recogidos y con la parte delantera orientada hacia abajo.
- No uses las escaleras de tijera como escalera de apoyo. Además, nunca trabajes a horcajadas sobre la misma y no pases de un lado a otro por la parte superior. Mantén siempre el tensor central o cadena totalmente extendido.
- Recuerda que las escaleras no deben ser utilizadas por más de un trabajador simultáneamente.

9) INSTALACIONES Y MONTAJES

1.a) Riesgos

- Cortes y pinchazos en la manipulación de elementos de trabajo de las máquinas, herramientas manuales, bordes esquinas de las piezas metálicas.
- Golpes o atrapamientos en manos y pies por elementos que puedan estar en los lugares de paso y durante el manejo de materiales o herramientas.
- Contactos eléctricos en el uso de herramientas eléctricas, en la conexión y desconexión de las mismas y en manipulación de los cables.
- Caídas o tropiezos por suelos resbaladizos o durante la utilización de escaleras manuales, andamios y plataformas elevadoras, así como en zonas desprotegidas con riesgos de caída de altura.
- Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas y manejo de materiales pesados.
- Exposición a polvo, gases y vapores, en tareas de lijado, soldadura y oxicorte de metales, lacados y pintado de elementos metálicos.
- Atropellos por circulación de vehículos y maquinaria móvil en el interior de los recintos de trabajo.

1.b) Medidas preventivas

- Mantén los lugares de trabajo, limpios y ordenados, despejando las zonas de paso. Elimina los materiales almacenados y de desechos de las áreas de trabajo.
 - No transites por pisos resbaladizos debido a la presencia de agua u otro líquido. En caso necesario, pon material que sirva a modo de pasarela para no pisar por ellos.
 - Usa herramientas eléctricas con protección de doble aislamiento o de baja tensión, que tengan los cables, enchufes y alargaderas en buen estado y conéctalas en tomas de corrientes que se encuentren en perfectas condiciones y estén instaladas en un circuito protegido por interruptor diferencial.
 - Si los cables tienen un largo recorrido, llévalos por zonas elevadas.
 - En los casos de trabajar sobre plataformas elevadoras, adopta las siguientes recomendaciones:
 - Manéjala la plataforma únicamente si cuentas con la formación específica necesaria y la autorización de la empresa.
 - Utiliza el acceso previsto a la misma. No subas ni bajes por los brazos de elevación.
 - Nunca prolongues el alcance de la máquina incorporando medios auxiliares sobre ella, escaleras o cubos, entre otros.
 - Mantén el cuerpo siempre dentro del perímetro de la plataforma.
 - Considera los posibles puntos de atrapamientos en el conjunto de la tijera. Evita introducir los brazos en la misma si la barra de seguridad no está bien colocada.
 - Ten en cuenta que todo el perímetro de la base de la plataforma debe estar protegido con barandilla, siendo la puerta una prolongación con medio de cierre.
 - Evita realizar las tareas con los brazos por encima de los hombros; en aquellas que no requieran una altura elevada, utiliza taburetes o escaleras de 1, 2 ó 3 peldaños.
 - Efectúa las operaciones de limpieza con disolventes y pintado en lugares ventilados, asegurándote de no generar llamas o chispas en el puesto y sus alrededores. Emplea media máscara o máscara con filtros para vapores orgánicos; recuerda que el filtro depende de la concentración del agente químico y de la naturaleza del mismo (si el punto de ebullición es mayor de 65° C, el tipo de filtro será A, mientras que para un punto de ebullición igual o menos a 65°C, corresponde un filtro AX).
- Respecto a las diferentes clases de filtro (clase 1, 2 ó 3), la opción por uno u otro dependerá de la concentración y del VLA-ED del agente químico.

Elige una máscara o una media máscara en función de si existe riesgo de proyecciones (la máscara protege los ojos) si bien, puedes optar por una media máscara más una gafa contra impactos de alta o baja intensidad.

En todo caso, utiliza la protección respiratoria según las indicaciones de tu servicio de prevención.

- Si tienes que realizar soldaduras, asegúrate de la existencia de medios de extinción de incendios en tu entorno de trabajo.
- Evita los atropellos o golpes con vehículos en el interior de los recintos de trabajo. Para ello, considera las siguientes recomendaciones:
 - Al acceder al recinto, observa la señalización existente.
 - No permanezcas en el radio de acción de la maquinaria mientras esté en funcionamiento.
 - Usa los lugares de paso habilitados para los peatones.
 - No utilices vehículos que no dispongan de asientos para pasajeros en el traslado de un lugar a otro del recinto.
 - Si tienes que atravesar una zona de operaciones, presta atención a las posibles maniobras de los vehículos. En especial, cuando la visibilidad sea escasa o éstos se encuentren efectuando la marcha atrás.
 - Respeta siempre las normas de seguridad vial, así como las propias de circulación en el interior del recinto.
 - Si te desplazas por recintos con circulación continua de vehículos, procura llevar ropa reflectante para ser más visible.
- En cuanto al uso de EPIS, además de lo comentado anteriormente, utiliza guantes de protección frente al riesgo mecánico cuando manipules materiales cortantes y punzantes, y si trabajas en zonas con riesgo de caídas de altura de más de dos metros, bordes sin proteger, etc., emplea cinturón tipo arnés, sujeto a líneas de vida o puntos de enganche adecuados.