

Proyecto comisionado por el Ministerio de Salud,
Trabajo y Bienestar del Japón en 2016

Manual formativo de seguridad e higiene para trabajadores no experimentados

>>> Servicios de transporte terrestre <<<



Desarrollamos con
esmero



(asociación general constituida) Consultoría de
seguridad e higiene laboral del Japón

Prefacio

Los trabajadores no calificados con pocos años de experiencia, tienen un alto índice de accidentes laborales comparado con trabajadores experimentados, debido a que aún no están acostumbrados ni tienen suficiente sensibilidad con el peligro. Por lo que la realización de la formación en seguridad e higiene en el momento de la contratación o cuando se modifique el contenido del trabajo, juega un papel importante, no obstante en las compañías pequeñas y medianas donde el sistema de control de seguridad e higiene no es suficiente, no siempre es suficiente el saber hacer sobre la seguridad e higiene existentes. Este manual contiene un resumen de puntos que hay que tener en cuenta a la hora de impartir lecciones sobre seguridad e higiene para los trabajadores nuevos o trabajadores con pocos años de experiencia (trabajadores no experimentados) en el sector de servicios de transporte terrestre (“rikuun gyō” en japonés). Debido a que este manual está dirigido a las personas con poca experiencia en seguridad e higiene en el trabajo, hemos elaborado un manual con más fotos e ilustraciones para que se entienda mejor. Para la elaboración de este manual, nos han ayudado los responsables de varias áreas de trabajo aportando información sobre seguridad e higiene del lugar de trabajo y facilitándonos acceso a documentos importantes, por lo que queremos dar nuestro sincero agradecimiento por su colaboración. Esperamos que este manual sirva para mucha gente y que sea utilizado para una formación en seguridad e higiene más eficiente, con el objeto de prevención de accidentes laborales para los “trabajadores no experimentados” en el área de servicios de transporte terrestre.

Febrero de 2017

Comité de elaboración del Manual formativo de
seguridad e higiene para trabajadores no experimentados

Tomoho Shintaku Presidente del comité

Índice

Primero: Formación sobre seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados (para los responsables de seguridad e higiene)

I	Necesidad de formación sobre seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados	
1	Alto índice de accidentes en los trabajadores no experimentados	2
2	Prevenir accidentes laborales mediante la formación sobre seguridad e higiene	5
II	Pasos en la formación en seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados	
1	Hacer entender que en el lugar de trabajo existen varios peligros	14
2	Hacer ver el peligro pensando en “puede que...”	20
3	Enseñar lo básico para la prevención de desastres (Parte 1)	22
~	Hacer entender que existen varias reglas de seguridad e higiene y actividades	
4	Enseñar lo básico para la prevención de accidentes (Parte2)	36
~	Entre todos realizar trabajos seguros para mantener segura el área de trabajo	
5	Enseñar lo básico para la prevención de desastres (Parte 3)	48
~	Aprender cómo actuar cuando ocurre una situación anormal o un accidente laboral	
III	Casos para un trabajo seguro, etc.	
1	Visualización del peligro	51
2	Casos para un trabajo seguro (Parte 1)	57
3	Casos para un trabajo seguro (Parte 2)	61
IV	Obtener información sobre la seguridad e higiene laboral	65

Segundo: Formación de seguridad e higiene a los trabajadores no experimentados (para los maestros)

Clave 1	¡Existen varios peligros en el lugar de trabajo!	68
Clave 2	¡Darse cuenta del peligro con “puede que...”!	72
Clave 3	¡El trabajo seguro comienza con la vestimenta correcta!	74
Clave 4	¡Acatar los pasos de trabajo establecidos!	77
Clave 5	¡Cuidar la seguridad a través de 4 S y 5 S!	78
Clave 6	¡Hacer que el lugar de trabajo sea seguro por la práctica conjunta de Trabajos seguros!	79
Clave 7	¡Cuando se produce una situación anormal o un accidente laboral!	92

Documento referencial

Directrices	96
-----------------------	----

Cómo usar este manual

Este manual recoge las claves a tener en cuenta, comunes para muchas actividades en el sector de servicios de transporte terrestre, sobre la educación de seguridad e higiene con el fin de prevenir accidentes laborales de trabajadores no experimentados.

Así mismo, este manual se enfoca en la prevención de accidentes en la operación de manejo de cargas, ya que en el sector de servicios de transporte terrestre ocurren muchos accidentes en este tipo de operación. También en este manual se encuentran casos de accidentes tráficos.

Abajo se explica cómo utilizar este manual.

Primero: Formación sobre seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados (para los responsables)

(1) Se resumen aquí los puntos claves a tener en cuenta por los responsables, a la hora de formar a los trabajadores no experimentados en seguridad e higiene, para que la formación sea más eficiente.

(2) Puede encontrar el resumen de puntos a tener en cuenta y actividades a realizar a través de la educación en seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados.

(3) En la formación se utilizan archivos de power point^(nota) (archivos digitales que se ofrecen aparte) que contiene resumen de “Segundo: Formación de seguridad e higiene a los trabajadores no experimentados (para los maestros)” y textos que se encuentran en la parte de arriba de cada página.
(nota) Se pueden conseguir en la página del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón.

Segundo: Formación de seguridad e higiene a los trabajadores no experimentados (para los maestros)

(1) Aparte se ofrecen archivos de documentos con datos de referencia para los maestros para dar formación de seguridad e higiene.

(2) En las compañías pequeñas y medianas en muchos casos cuesta reservar tiempo para la formación de seguridad e higiene que lo hacen en 1 ó 2 horas. Estos archivos están elaborados para que puedan realizar formación también estas compañías.

Primero: Formación sobre seguridad e higiene
para los trabajadores no experimentados
(para los responsables de seguridad e higiene)

Se trata de resumen de los conocimientos básicos para los responsables de seguridad e higiene.

Utilice como referencia para dar formación sobre seguridad e higiene.

I Necesidad de formación sobre seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados

1 El porcentaje de accidentes en el área comercial supone una buena parte del total

<Características de los accidentes laborales por trabajadores no experimentados en el sector de transporte terrestre>

- ◆ Está aumentando levemente el porcentaje de muertes y lesiones (más de 4 días de baja laboral) de trabajadores con menos de 3 años de experiencia en el sector de servicios de transporte terrestre.
- ◆ Alrededor de 40% de accidentes son por trabajadores con menos de 3 años de experiencia.
- ◆ El tipo de accidente más frecuente es "caída desde altura" y supone el 25%.

(1) Leve tendencia alcista de accidentes laborales de trabajadores con menos años de experiencia (trabajadores no experimentados).

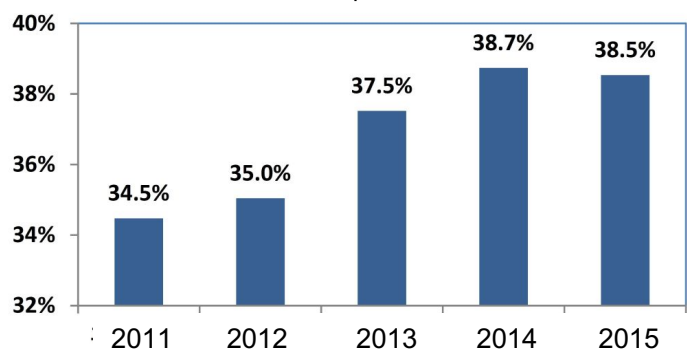
Está aumentando levemente el porcentaje de muertes y lesiones (más de 4 días de baja laboral) de trabajadores con menos de 3 años de experiencia en el sector de servicios de transporte terrestre, ocupando alrededor del 40% del total.

Al observar la tendencia de accidentes laborales en el sector de transporte terrestre según los años de experiencia de trabajadores en el año 2015, el 20% de accidentes los concentran trabajadores con menos de 1 año de experiencia, y 39% trabajadores con menos de 3 años de experiencia, siendo estos trabajadores más vulnerables a los accidentes. * No coincide con el total de porcentaje en las gráficas debido a los decimales.

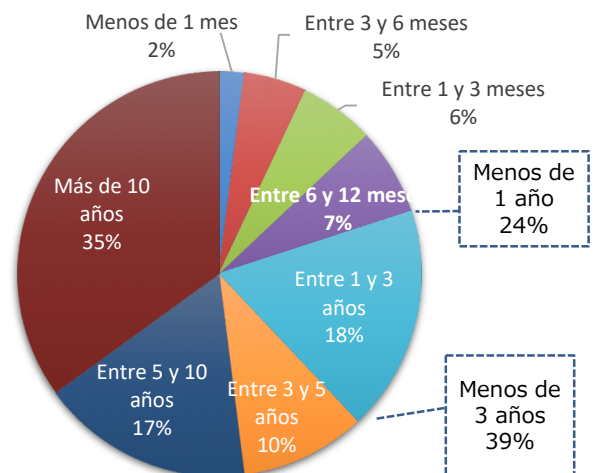
Al comparar entre todos los tipos de trabajo el porcentaje de accidentes por los trabajadores con menos de 3 años de experiencia, se puede observar que más o menos son iguales.

Es necesario tomar prevenciones para evitar los accidentes de trabajadores no experimentados con poca antigüedad en el trabajo.

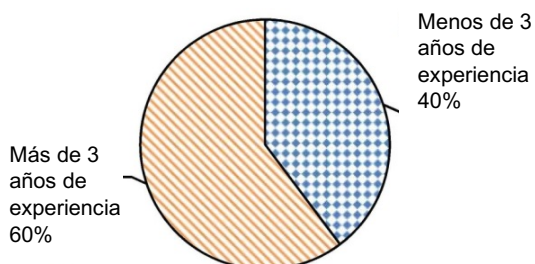
Evolución de accidentes laborales por trabajadores no experimentados (muertes y lesiones en el sector de transporte terrestre)



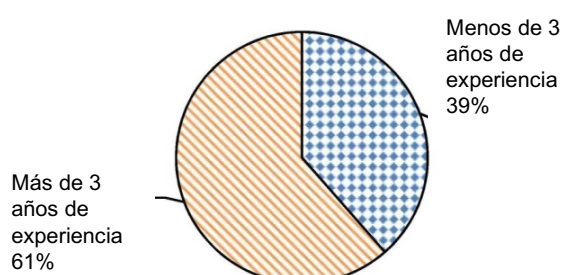
Muertes y heridos según años de experiencia 2015 (transporte terrestre)



Porcentaje según años de experiencia (todas las industrias)



Porcentaje según años de experiencia (transporte terrestre)



Documento: Estudiado por Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón (2015)

(2) Desglose de accidentes laborales en trabajadores no experimentados

Características de accidentes laborales de los trabajadores no experimentados (con menos de 3 años de experiencia) en 2015.

<Desglose por edad>

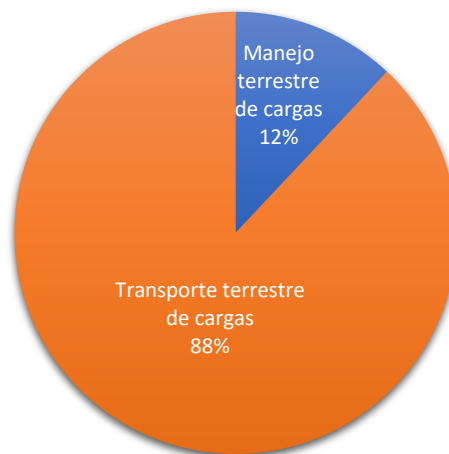
Al observar los accidentes laborales por edad entre trabajadores en el sector de transporte terrestre, los cuarentañeros tienen el índice más alto y ocupan el 33%, y los cincuentañeros ocupan el 26% que es una cuarta parte del total.

Así mismo, al observar por edad el porcentaje de trabajadores no experimentados en los accidentes mortales o lesiones, los accidentes de trabajadores entre 20 y 29 años ocupan alrededor del 80% del total.

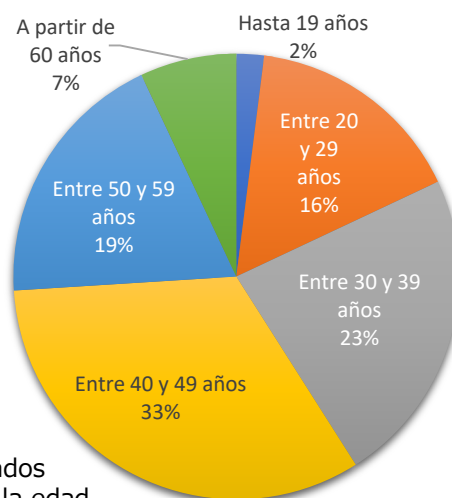
<Desglose por tipo de accidente>

Los accidentes en el trabajo de transporte terrestre de cargas ocupa el 88% siendo la mayoría, sin embargo accidentes en el trabajo de manejo terrestre de cargas también es relevante ocupando 12% del total.

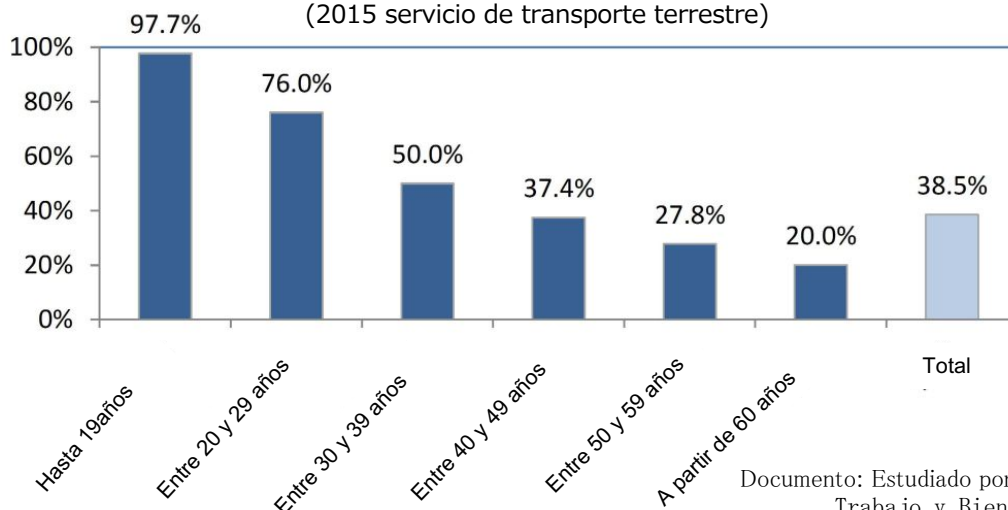
Porcentaje de trabajadores no experimentados en accidentes de muerte o lesiones (2015 sector de transporte terrestre)



Porcentaje de ocurrencia de accidentes mortales y lesiones en los trabajadores no experimentados (por edad) (servicio de transporte terrestre 2015)



Porcentaje de trabajadores no experimentados en los accidentes de heridas y muertes según la edad (2015 servicio de transporte terrestre)



Documento: Estudiado por Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón (2015)

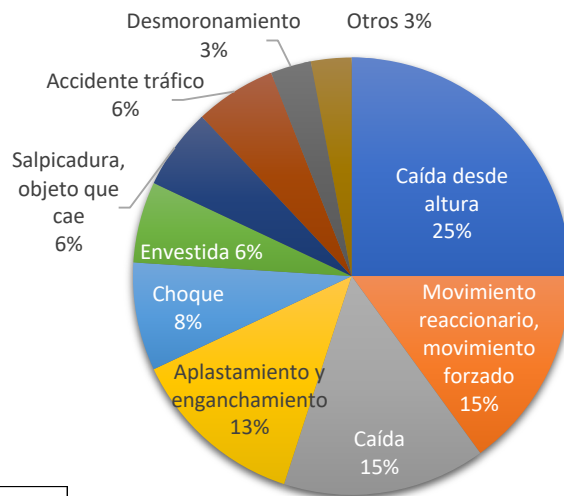
< Por tipo de accidentes > (Trabajadores no experimentados)

- ① "Caída" desde la parte trasera de camión, etc. 25%
- ② "Movimiento reaccionario o forzado" como dolor lumbar 15%
- ③ "Caída" durante el traslado con carga, etc. 15%
- ④ "Aplastamiento o enganchamiento" con montacargas 13%

En los accidentes de caída, el porcentaje de los trabajadores no experimentados es más bien bajo siendo 33.6%.

Por lo que se puede decir que los accidentes de caída son un tipo de operación de alto riesgo incluso para los trabajadores experimentados.

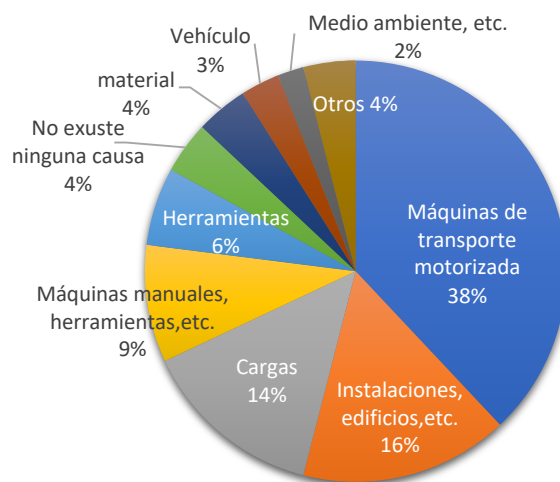
Accidentes en trabajadores no experimentados según tipo de accidente (2015 transporte terrestre)



Porcentaje de trabajadores no experimentados en los accidentes de heridos o muertes (por tipo de accidente)

Total	Caída desde altura	Movimiento reaccionario, movimiento forzado	Caída	Aplastamiento y enganchamiento	Investida
38.5%	33.6%	41.0%	38.9%	44.2%	39.5%

Accidentes de herida o muerte en los trabajadores no experimentados según causa (2015 transporte terrenal)



< Por causa > (Trabajadores no experimentados)

Accidentes por vehículos de transporte de cargas y montacargas ocupan el 38% siendo la mayoría. Dentro de esto, caídas del portaequipajes y contacto con montacargas son causas mayoritarias.

Otras causas principales son, por orden de frecuencia, instalaciones y edificios, materiales, a lo cual se corresponden accidentes como caída dentro de un edificio.

Accidentes de herida o muerte en los trabajadores no experimentados (según la causa (clasificación media))

Total	Máquinas de transportación motorizada	Instalaciones, edificios, etc.	Cargas	Máquinas manuales, herramientas, etc.	Herramientas
38.5%	34.5%	39.5%	44.8%	54.6%	37.0%

Documento: Estudiado por Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón (2015)

(referencia)

<Evolución de los accidentes entre los trabajadores subcontratados (Transporte terrestre)>

	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Heridos y muertes (personas)	371	399	397	397	491	456

< Evolución de accidentes en los trabajadores extranjeros (todos los sectores)>

	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Heridos y muertes (personas)	1,055	1,265	1,239	1,292	1,548	1,732

Documento: Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón (2015 Análisis de situación de accidentes laborales, etc.)

2 Prevención de accidentes laborales por la formación sobre seguridad e higiene

(1) Sobre todo para los trabajadores no experimentados es necesario repetir la formación sobre seguridad e higiene

A Sobre todo para los trabajadores no experimentados es necesaria la formación sobre seguridad e higiene

¿Por qué es importante la formación sobre seguridad e higiene?

<Enseñar cuáles son las “acciones no seguras”>

En el lugar de trabajo existen varios peligros por lo que siguen ocurriendo muchos accidentes laborales. Para prevenir accidentes laborales son importantes siguientes puntos:

- ① Eliminar “Condiciones no seguras” en cuanto a lo material (instalación como entorno laboral, etc.)
- ② Eliminar “Acciones humanas no seguras” en cuanto a lo personal como los mismos trabajadores

Sobre todo trabajadores que no están acostumbrados a la operativa en el lugar de trabajo, no son muy conscientes del peligro ni tienen la costumbre **importante de eliminar las acciones no seguras como se describe en “trabajar de manera segura”**.

Así que es importante la “formación sobre seguridad e higiene” por lo que la Ley de seguridad e higiene obliga a las compañías a la realización de dicha formación sobre seguridad e higiene a los trabajadores recién incorporados.

<Acostumbrarse a tomar “acciones seguras” por formación repetida>

La formación de seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados, trata de hacer entender a los trabajadores que aún no son capaces de evitar peligros para trabajar seguro, sólo se pueden evitar los peligros existentes en el área de trabajo para operar con seguridad y tener la costumbre de trabajar con seguridad. Por lo tanto, **es necesario repetir la formación** aún después de realizado el empleo.

B Contenido de la formación de seguridad e higiene

¿Qué es lo que hay que enseñar en la formación sobre seguridad e higiene para trabajadores no experimentados? En la Regla de seguridad e higiene laboral artículo 35, se indican los 8 incisos (ver siguiente página), así mismo el texto de formación de seguridad e higiene elaborado por la asociación de prevención de accidentes laborales en el sector de transporte terrestre sigue lo que se indica en la lista mostrada abajo.

En “Pasos en la formación en seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados” se explican los puntos concretos en los que se tiene que formar a los trabajadores a la hora de empleo y después, realice una formación de seguridad e higiene viendo estos incisos como referencia. Así mismo, explicaciones sobre las notas en cada página se encontrarán en “II Pasos en la formación en seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados”, a partir de la página 14.

[Ejemplos de formación a la hora de empleo en el sector de transporte terrestre]

- ① Sobre el trabajo de transporte terrestre
- ② Actividades en el área de trabajo y seguridad e higiene
- ④ Máquinas y herramientas para el transporte de cargas
- ③ Prevención de accidentes laborales en las carreteras
- ⑤ Trabajo de transporte de cargas
- ⑥ Control de condición de salud
- ⑦ Prevención del dolor lumbar en el trabajo
- ⑧ Manejo de objetos peligrosos y dañinos
- ⑨ Seiri (clasificación) y seiton (orden)
- ⑩ Prevención de incendios
- ⑪ Contramedidas en casos de anormalidad
- ⑫ Varias actividades de seguridad

Pasos en la formación de seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados

1 Hacer entender que en el lugar de trabajo existen varios peligros . . . P14

2 Hacer dar cuenta del peligro pensando “puede que...” . . . P20

3 Enseñar lo básico para la prevención de desastres (Parte 1) . . . P22

Hacer entender que existen varias reglas de seguridad e higiene y actividades

(1) Uso de uniforme de trabajo adecuado

(2) Acatamiento de los pasos de trabajo

(3) Acatamiento de 4 S y 5 S

(4) Actividades de “casi fallo”

(5) Formación para prevenir peligros (KYT)

(6) Evaluación de riesgo

4 Enseñar lo básico para la prevención de accidentes (Parte 2) . . . P36

Crear áreas de trabajo seguro entre todos a través de trabajos seguros

(1) Prevenir accidentes de “caídas”

(2) Puntos claves de prevención de “dolor de cadera”

(3) Puntos claves de prevención de accidentes de “caídas”

(4) Puntos claves de prevención de accidentes de “aplastamiento y enganchamiento”

(5) Puntos claves de prevención de accidentes de “choques” y “investidas”

(6) Puntos claves de prevención de “insolación”

5 Enseñar lo básico para la prevención de desastres (Parte 3) . . . P44

Enseñar cómo se tiene que actuar en caso de situación anormal o accidente laboral

• Cómo se actúa en caso de situación anormal

• Cómo se actúa en caso de accidente laboral

(Referencia)

【Ítems de formación al empleado establecidos por la Ley】 (Regla de seguridad e higiene laboral artículo 35)

La compañía, cuando emplea un trabajador o cuando le cambia a un trabajador el contenido de su trabajo realizado, tiene obligación de dar al trabajador una formación sobre seguridad e higiene relacionada al contenido del trabajo que ejerce él. (Continúa)

Acerca del conocimiento sobre la peligrosidad de las máquinas y materiales y sus manejos.

- ① Acerca de conocimiento sobre la función de dispositivos de seguridad y anti-sustancias nocivas y sus manejos.
- ③ Acerca de pasos de trabajo.
- ④ Acerca del chequeo del inicio de trabajo.
- ⑤ Acerca de la causa y prevención de las enfermedades que puedan ocurrir durante la operación.
- ⑥ Acerca de clasificación, orden y mantenimiento de la higiene.
- ⑦ Acerca de los primeros auxilios y evacuación en caso de accidente.
- ⑧ Aparte de los puntos mencionados arriba, otros puntos necesarios para la seguridad e higiene durante la operación.

(2) Es necesario repetir la formación sobre seguridad e higiene

La costumbre de la seguridad no sirve sólo como conocimiento, sino hay que “saber operar de manera segura”. Sobre todo los trabajadores no experimentados difícilmente pueden “acostumbrarse a operar de manera segura” con una sola formación. Al contratar a trabajadores o cuando ellos no estén acostumbrados bien al trabajo, es importante **repetir** la formación y prácticas de seguridad e higiene, para que se acostumbren.

Por lo que en muchas compañías, después de la contratación se practican formaciones de seguridad e higiene repetidas veces (por ejemplo, después de 1 semana, 1 mes, 3 meses, 6 meses, 1 año de contratación). Abajo se muestra una lista de chequeo que se utiliza en áreas de trabajo. Chequee el **nivel de entendimiento** como referencia.

Hoja de chequeo (muestra) para asegurar el entendimiento de la formación sobre seguridad e higiene (muestra)

<Test de nivel de entendimiento de la formación sobre seguridad e higiene a la hora de ser empleado>

Nombre y apellido : _____ Fecha : día _____ mes _____ año _____ Chequeado por : _____

■ **Pregunta 1** Elija y escriba de entre las opciones en el de abajo una frase para () .

Hay cuatro fases (① ⇒ ② ⇒ ③ ⇒ ④) para producirse accidente laboral.

① () : Se trata de objetos como equipos, máquinas o herramientas que pueden ser causa de accidente laboral al tener contacto con el trabajador.

Eje. : Montacargas, paletas, cargas, etc.

② () : Se refiere al estado en que por culpa de ① puede producir accidente humano. En inglés se o denominan como “risk”. Eje. : Trabajo de cargar y descargar de plataforma de camión, transporte con carrito, levantar carga (peso), etc.

③ () : Se refiere a la situación en la que al tener contacto con ①, se queda asustado.

Eje. : Que cae trabajador de plataforma de camión, que cae carrito, que trabajador se choca contra un montacargas.

④ () : Se refiere a cuando hay contacto entre ① y el trabajador y se lesiona el trabajador. Puede causar la muerte. Eje. : Caer de plataforma de camión y se golpea fuerte la cadera, se le aplasta el pie un carrito, sufre dolor lumbar al levantar una carga, etc.

Peligro	Causa del peligro	Accidente laboral	Accidente
---------	-------------------	-------------------	-----------

■ **Pregunta 2** Elija y escriba de entre las opciones en el de abajo una frase para () .

Para evitar accidentes de trabajadores, es imprescindible evitar objetos de peligro. Es sumamente importante acatar los siguientes 10 comportamientos para la seguridad.

① () · ¡Acatar () · () !

② Tirar cosas innecesarias () , dejar en un sitio fijo, ¡acatar () !

③ En casos de anomalía o problema 「 () 」 「 () 」 「 () 」

④ ¡Para herramientas utilizar () !

⑤ ⑤ ¡No meter () en () cuando el objeto está en movimiento ! ¡Parar la máquina sin falta cuando se está limpiando!

⑥ ¡Trabajar con () seguro e higiénico y asignado!

⑦ ¡Tener cuidado con el manejo de () !

⑧ Cuando se caen carros jaula, no intente sostenerlos sino ()

⑨ ¡Realice () correctamente antes de operar con máquina.!

⑩ ¡Trabaje estando consciente del peligro a través de “ () ”!

• Esperar	• Reglas	• Trabajo estándar	• Ordenar	• Parar	• Puede que...	• Escapar
• Correctamente	• Llamar	• Clasificación y orden	• Sin falta	• Vestimenta	• Reglas	
• Objetos pesados	• Manos	• Chequeo				

Hoja de auto-chequeo

Operación: Operación básica de montacargas

(Fecha) día mes año () desde horas minutos

a horas minutos .

(Chequeado por) _____ firma

Lugar de trabajo _____ . Nombre de trabajador _____ .

Resultado de la prueba apto no apto .

	Ítems de chequeo	Resultado	Puntos de chequeo
Previo a la operación	(1) Si se realiza correctamente chequeo antes de comenzar a trabajo		El número 43 de los puntos de chequeo
	(2) Si lleva una placa con el nombre de manera clara		
	(3) Si las horquillas del montacargas pintada en amarillo se ven claras		
Operación	(4) Si se ha chequeado el peso, la condición de empaque, balance de peso, posición de las horquillas del montacargas		Chequear la posición de las horquillas
Movimiento	(5) Si se trabaja asegurando bien la condición de amontonado de la carga		Contacto con productos
	(6) Si se detiene un momento delante de artículo (para chequear las horquillas)		
	(7) Si el ancho de las horquillas de montacargas se corresponde con el límite de amplitud al tomar artículos		Evitar caída, ancho correcto de horquillas
	(8) Si se sacan las horquillas sin prisa (si están palaleras)		Rotura con uñas
	(9) Si se introducen las horquillas de manera correcta		
	Si se introducen las horquillas viendo la línea amarilla como referencia (excepto montacargas con horquillas cortas)		
	Si la posición en la que se introdujeron las horquillas es correcta, si se ha chequeado la estabilidad de cargas		
	Si la palanca de inclinación está en ángulo correcto		Chequear estabilidad de carga al montar
	Si se han introducido las horquillas hasta fondo		Chequear estabilidad de carga al montar
	(10) Si la altura de alzamiento está correto (entre 5 y 10 cm)		
	(11) Si se ha chequeado la estabilidad de la carga después de quitar las cuchillas		
	(12) Si está realizando chequeo de seguridad y estabilidad al levantar la carga		
	(13) Si no está trabajando sin parar a chequear en cada paso		
Traslado	(14) Si está chequeando antes de operar, la seguridad de cuatro direcciones con voz y gesto con dedo.		Chequear señalando
	(15) Si acata la velocidad de seguridad (sin carga:10km/h, con carga:6km/h)		Acatar la velocidad de seguridad
	(16) Si se no hacen movimientos bruscos		Prohibir arranque, giro y paro súbitos.
	(17) Si durante el traslado se presta atención a la carga, alrededor y condición de marcha.		
	(18) Si se chequea la ruta de traslado cuando se conduce hacia atrás		
	(19) Si se sigue la señal o indicación del chófer de camión u operador de contenedores.		
Evaluación general (sobre todo, puntos que se deben mejorar en el futuro).			

*Evaluar con A,B,C,D. A: Excelente B: Bien C: Mal D: No es capaz de hacer (Muy mal)

Test de entendimiento sobre conducción segura

Conteste las siguientes preguntas. Marque la casilla de "Respuesta" con un círculo si piensa que es correcto, y marque con × si piensa que es incorrecto.

Núm. de pregunta	Pregunta	Respuesta
1	Como conductor profesional, es importante tener cuidado de la salud diaria, teniendo cuenta que la base de operación segura es la salud del conductor.	
2	Cuando sufre malestar de grado anormal, que incluso dificulta la operativa, es preferible aguantar y volver pronto a la oficina.	
3	La compañía, para proteger buena salud de trabajadores, 2 veces al año (cada 6 meses) realiza un chequeo médico periódico y es una obligación de los trabajadores realizarlo.	
4	En caso de detectar algún problema, es importante como operador profesional, recibir el tratamiento correcto para mejorar la condición física.	
5	Al sentir fatiga o sueño mientras conduce, hay que tomar reposo o una pequeña siesta aparcando el vehículo en un sitio cercano y seguro. Así mismo, después de descansar no tiene que manejar inmediatamente con prisa.	
6	Accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, obesidad e hiperlipidemia tienen que ver con las costumbres de la vida cotidiana, por lo que se llaman "Seikatsusyukanbyou (enfermedad ligada al estilo de vida)".	
7	La causa de las enfermedades ligadas al estilo de vida son las 5 costumbres en la vida cotidiana (alimentación, ejercicio, reposo, alcohol y tabaco), y por acumular malas costumbres en estos 5 elementos se provoca la enfermedad.	
8	El síndrome de apnea-hipopnea durante el sueño (SAS) es, una enfermedad que mientras uno sueña, la lengua baja tapando la vía aérea, lo cual provoca un ronquido fuerte y paro de respiración o respiración interrumpida, de manera intermitente, causando falta de sueño. El paciente de este síntoma suele tener sueño fuerte durante el día o incluso se queda dormido.	
9	Antes de conducir se reúne los conductores y se revisa el estado de salud, sin embargo no hace falta reportar en caso de estar tomando algún medicamento.	
10	Es importante descansar más de 15 minutos en cada 2 horas de conducción como máximo, para no acumular fatiga mientras conduciendo.	

Comentarios

<p>Escriba lo que piensa Ud. sobre "conducción segura" tras recibir la formación. Escriba los puntos que piensa que hay que tener cuidado.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

(3) Lo que hay que tener cuidado en la formación sobre seguridad e higiene

Ya que los trabajadores no experimentados no está acostumbrados al trabajo en sí, es importante formarles sin utilizar términos difíciles, de manera entendible e interactiva. Hay que tener cuidado con los siguientes puntos.



Cómo se da formación

① Ponerse en el lugar de los trabajadores

Lo más importante a la hora de la formación, es que los trabajadores entiendan y lleven a la práctica el contenido de la lección.

Por lo que es importante avanzar confirmando el nivel de entendimiento, considerando el nivel y ritmo del aprendizaje.

② Enseñar de manera concreta

Por ejemplo, explicar usando palabras como “correctamente” o “cuidadosamente”, no explica bien el detalle del manejo. Por lo que en vez de explicar diciendo “mezclar bien” decir “mezclar hasta que obtenga el tono homogéneo”, y en vez de “sujetar cuidadosamente”, explicar “aguantar con ambas manos la parte inferior de la caja”. También es eficiente enseñar muestras y fotos.

③ Explicar el motivo

Si no se explica el “motivo” no sabrán por qué tiene que hacer esa operación, y no se quedará en la memoria del trabajador. Hay que orientar a los trabajadores explicándoles no solamente “las cosas que se deben hacer y las cosas que no se deben hacer”, sino también “el motivo de tener que hacerlo o de no tener que hacerlo”, para que los trabajadores puedan actuar de manera correcta.

④ Enseñar en el orden correcto

Hay que pensar bien el orden de la explicación para que los trabajadores puedan asimilar mejor la información, por ejemplo empezando con los temas más sencillos, gradualmente se enseñan cosas más difíciles, o primero explicar de manera global y después se va explicando por casos.

⑤ Aprovechar los organismos de especialistas

No es fácil enseñar cosas técnicas de manera organizada y eficaz. Se recomienda contar con el apoyo de organizaciones especializadas, consultorías en la seguridad laboral y de higiene laboral, para dar una formación práctica y eficiente.

Respuestas de la página 7

1 : ①Causa del peligro ②Peligro ③ Accidente ④Accidente laboral

Respuesta 2 : ①Trabajo estándar, reglas, reglas ② Clasificación y orden ③Parar, llamar y esperar ④Correctamente ⑤Manos, de ninguna manera ⑥Vestimenta ⑦Objetos pesados ⑧ Escapar ⑨Chequeo ⑩Puede que...

(4) Formación sobre seguridad e higiene considerando el tipo de contrato, etc.

De la formación sobre seguridad e higiene a la hora de empleo, es necesario que todos los trabajadores la realicen sin importar el tipo de contrato (indefinido o temporal), edad o sexo. No obstante, para que la formación surta más efecto, es deseable tener en cuenta el tipo de contrato, etc.

<Puntos en común>

- ◆ En caso de que los trabajadores con contrato indefinido y temporal estén trabajando juntos, es importante que exista una buena comunicación para evitar accidentes. Sobre todo es deseable tratar que los trabajadores subcontractados no se sientan solos en el lugar de trabajo.
- ◆ Para que exista una buena comunicación, los trabajadores con contrato indefinido y temporal deberían participar conjuntamente en las actividades y reuniones de seguridad e higiene.
- ◆ Es importante ponerse de acuerdo entre trabajadores en los trabajos conjuntos tales como chequeo y limpieza, para que no haya desequilibrio entre los tratos.
- ◆ Es importante practicar el manejo del dispositivo de paro de emergencia de las maquinarias, para que puedan reaccionar correctamente en caso de emergencia.

① Formación sobre seguridad e higiene para los trabajadores subcontractados (compañía de outsourcing que emplea al trabajador)

- ◆ A la hora de contratar un trabajador subcontractado, es necesario darle formación.
- ◆ Cuando cambia la compañía en donde trabaja, es necesario realizar la formación asignada a la hora de cambio de trabajo.

(Puntos a tener en cuenta)

- ◆ Hay que tener en cuenta el contenido de los trabajos en la compañía donde trabaja, y formar sobre la peligrosidad en el trabajo y modo de operación segura.
- ◆ Tener en cuenta los trabajos peligrosos y entender bien el contenido de la formación sobre seguridad e higiene. Explicar de antemano a los trabajadores subcontractados sobre el peligro y nocividad.
- ◆ Tener en cuenta del contenido de la formación sobre seguridad e higiene en la compañía donde trabaja.

② Formación sobre seguridad e higiene para los trabajadores sobcontratados (compañía donde opera el trabajador)

- ◆ Para que el trabajador realice una operación peligrosa o nociva indicada por la ley, es preciso recibir formación especial.
- ◆ A la hora de cambiar el contenido de operación que realiza trabajador subcontractado, es necesario darle la formación para el cambio de contenido de trabajo.

③ Formación de seguridad e higiene para trabajadores extranjeros

- ◆ Teniendo en cuenta la diferencia de idioma y costumbres de la vida, es necesario dar formación sobre todo, contemplando la posibilidad de accidentes por falta de comunicación.
- ◆ En la formación de seguridad e higiene, teniendo en cuenta que es difícil explicar con palabras, en lo posible utilizar ayuda visual como ilustración y videos.
- ◆ En cuanto a la formación sobre señales de advertencia relacionados con la seguridad e higiene, hay que procurar que haya un buen entendimiento del contenido.
- ◆ También es importante enseñar frases en japonés para advertir una anomalía.

④ Formación sobre seguridad e higiene para trabajadores mayores

- ◆ Hay que realizar formación sobre el empeoramiento de las capacidades físicas y contramedidas.
- ◆ Hay que repetir la formación ya que no puede aprender fácilmente cosas nuevas. (Sobre puntos claves para la formación sobre seguridad e higiene para la gente mayor, vea la siguiente página)

Clasificación visual de especialistas		
Jefe de área	Supervisor	Encargado de suspensión
		
Indicador	Guía	En esta área de trabajo, para la identificación el personal lleva casco con una banda de color según su rol.
		



Aquí se muestra un ejemplo que clarifica el cargo de cada personal en construcción. Se divide los jefes y trabajadores no experimentados por el color de casco, vestimenta y gorra, etc. También se puede chequear si los trabajadores no experimentados están trabajando con seguridad.

(de "Casos de visualización de seguridad" de Oficina del Trabajo de Osaka)

(Referencia) Para que los mayores puedan trabajar seguro

Hoy en día es normal que trabajen hasta los 65 años. Sin embargo el índice de accidentes en los trabajadores mayores es alto. Por lo tanto, es muy importante garantizar su seguridad y velar por su salud. Sobre todo, en la conducción de un camión o el traslado de cargas pesadas, se va notando accidentes por gente mayor, por lo que es importante tomar medidas de prevención teniendo en cuenta de característica e influencia de los accidentes por gente mayor.

[Características de los mayores]

- ◆ **Bajo rendimiento corporal**
 - Pérdida de masa muscular
 - Pérdida de vista
 - Pérdida de oído
 - Pérdida de reflejos
- ◆ **Juicio por conocimiento y experiencia**
 - Orgulloso con su experiencia de pasado
 - A veces menosprecia las reglas
- ◆ **Cuesta adaptarse a las cosas nuevas**
 - Empeoramiento de la concentración y memoria
 - Apego a las cosas del pasado
- ◆ **Cuesta comunicarse con los jóvenes**
 - Les cuesta preguntar a los jóvenes

[Contramedidas para los mayores]

- ◆ **Ayudar a que tenga conciencia de que su cuerpo y mente ya no funcionan como antes**
 - A través de análisis y chequeo médico, conocer el estado de su visión, reflejos, juicio, etc.
 - Formar sobre métodos de trabajo seguro para cubrir el empeoramiento de sus funciones.
- ◆ **Mejorar las circunstancias del trabajo**
 - Utilizar un soporte para el manejo de cosas pesadas, trabajar en grupo
 - No trabajar empleando posturas inestables
 - Colocar barandillas o dispositivo anti-resbalamiento en las escaleras, etc. Eliminar la diferencia de niveles en el suelo, señalar a través de indicaciones, etc.
 - Buena iluminación, grandes tamaños de letras en las señalizaciones
 - Subir el volumen de pitido del aviso, avisar no sólo por los oídos sino por la vista
 - Controlar el ritmo de trabajo, eliminar trabajos que requieren decisiones instantáneas o reflejos
- ◆ **Atención a través de control de papel**
 - Asignar un trabajo en el que le pueda servir la experiencia
 - Aclarar los trabajos que desempeña cada trabajador
 - Dar la formación suficiente
 - Asegurar el nivel de entendimiento
- ◆ **Acatamiento de reglas**
 - Enseñar sobre los resultados que acarrearán el no acatamiento de reglas
 - Formar para que sea buen ejemplo para los jóvenes
- ◆ **Fomentar una buena comunicación**
 - Los administrativos intentan comunicarse con ellos de forma activa
 - Recomendar a los trabajadores jóvenes aprender de la experiencia y trucos de los veteranos.

II Pasos en la formación en seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados

1 Hacer entender que existen varios peligros en el lugar de trabajo

Hemos recibido muchos comentarios por parte de los responsables de seguridad en el área de trabajo, que los empleados nuevos están muy confiados pensando que el lugar de trabajo es muy seguro.

Tal y como hemos explicado en “1 Alto índice de accidentes en los trabajadores no experimentados”, ocurren muchos accidentes de trabajadores no experimentados en el área de comercio.

El primer paso para la seguridad de los trabajadores no experimentados, es que comprendan que **en el lugar de trabajo existen varios peligros** y que tengan una alta conciencia del peligro.

Les explicaremos ejemplos de casos reales, para que entiendan dónde existe peligro.

① Enseñar casos de “casi fallo”

Enseñar ejemplos de accidentes laborales es un modo eficaz para que entiendan los peligros a su alrededor. También es muy eficaz enseñar ejemplos de accidentes ocurridos en la misma compañía.

A partir de la página 15 se presentan casos de casi fallo por “tipos de accidentes” más frecuentes en el sector de transporte terrestre, para que sirva de enseñanza que “en el lugar de trabajo existen varios peligros.

(Nota) Los casos de casi fallo provienen del “Sitio web sobre la seguridad en el trabajo” en la página 64.

② Enseñar ejemplos de accidentes laborales

Enseñar ejemplos de accidentes laborales es un modo eficaz para que entiendan los peligros en el lugar de trabajo. También es muy eficaz enseñar ejemplos de accidentes ocurridos en la misma compañía.

A partir de la página 17, se explican sobre 3 casos de accidentes detalladamente, para que puedan escoger los casos que puedan servir.

Las causas y contramedidas de accidentes mostrados son una muestra de una amplia gama, por lo que es también es útil estudiar otras causas y contramedidas.

③ Informarse de varios ejemplos de accidentes laborales

Para explicar sobre los casos de accidentes, para que sea más eficaz, escoja una tarea a la cual también se dedique quién va a escuchar. Si no encuentra un accidente correspondiente dentro de este manual, puede obtener más a través de los sitios webs tales como “Sitio web sobre la seguridad en el trabajo” del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón. Para más detalle lea la página 64.

(1) Presentación de casos reales de “casi fallo”

A partir de aquí, se presentan casos reales de “casi fallo” documentados en “Sitio web sobre la seguridad en el trabajo” del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón según el tipo de accidente. Aprendan de estos casos que en el lugar de trabajo existen varios peligros.

A Caso de “caída desde altura”

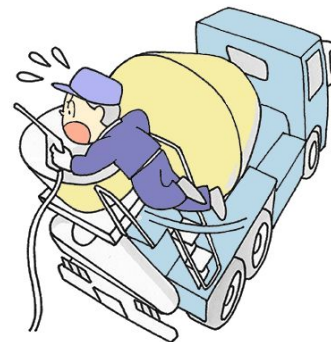
Subió por las escaleras de un camión hormigonera para limpiar la tolva, mientras limpiaba resbaló y estuvo a punto de caer por las escaleras.

<Causa>

Al estar concentrado en el trabajo de limpieza, no prestó atención a los pies.

<Constramedida>

Hay que prestar la suficiente atención a los pies ya que las escaleras de una hormigonera son estrechas, con el añadido de que para la limpieza de la tolva hay que agacharse. Así mismo, a la hora de limpiar la tolva, hay que llevar zapatos de seguridad antiresbalo.



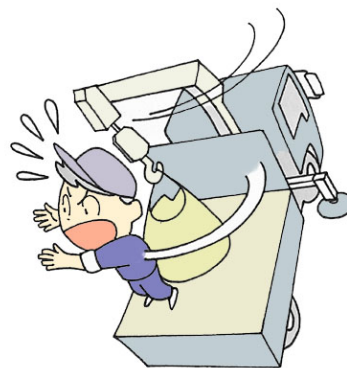
Mientras descargaba bolsas de un contenedor flexible, intentando colgar una bolsa del contenedor flexible al gancho para subirla, la bolsa osciló golpeando al trabajador por lo que estuvo a punto de caer de la plataforma del camión.

<Causa>

El trabajador no tenía buen conocimiento sobre la “posición en donde debía estar”. Así mismo, al colgar la bolsa de contenedor flexible, el cable de la grúa estaba inclinado.

<Constramedida>

Realizar una buena formación sobre seguridad e higiene para las operaciones de manejo de control remoto de la grúa integrada en camión y “posición en donde debía estar” mientras se trabaja. Así mismo, a la hora de levantar bolsas de contenedor flexible, hay que enganchar la bolsa a la grúa en una posición correcta.



B Casos de “postura forzada y movimiento reaccionario”

Cuando estaba descargando de un camión sacos de arroz (sacos de papel con 30kg de contenido), se torció la cadera y sintió una sensación extraña. <Causa>

Al cargar de golpe un saco de arroz para llevarlo encima del hombro, obligó a su cadera aguantar peso de manera repentina.

<Constramedidas>

Para el manejo de cargas pesadas, hay que disponer de las herramientas motorizadas adecuadas para el trabajo, y cuando resulte difícil contar con las herramientas motorizadas adecuadas hay que reducir el peso que soporta el cuerpo a través de carritos, herramientas auxiliares, etc. Así mismo evitar movimientos bruscos y no tomar “posiciones anti-naturales” como agacharse o cuerpo torcido.



C Casos de "caída"

En el centro de distribución, un trabajador intentó saltar una banda transportadora con una caja de artículo en brazos. Perdió el equilibrio y estuvo a punto de caer.

<Causa>

La banda transportadora permanecía parada, sin embargo no debía saltarla con los brazos ocupados.

<Contramedidas>

Cuando se quiere ir al otro lado de banda transportadora, no tiene que saltar encima sino hay que pasar por una ruta segura. En caso de que sea obligatorio saltar banda transportadora, hay que colocar un paso a desnivel, etc.



D Casos de "enganchamiento"

Mientras estaba clasificando paquetes para su envío al centro de distribución, al cambiar de dirección el carrito con paquetes, estuvo a punto de atropellarse un pie con el carrito.

<Causa>

Por no prestar suficiente atención a las ruedas giratorias del carrito.

<Contramedidas>

Cuando traslada un carrito, en lo posible se debe utilizar zapatos de seguridad. Así mismo al cambiar la dirección, no mover el carrito cuando el cuerpo está torcido en contra del centro del carrito.



E Caso de "choque"

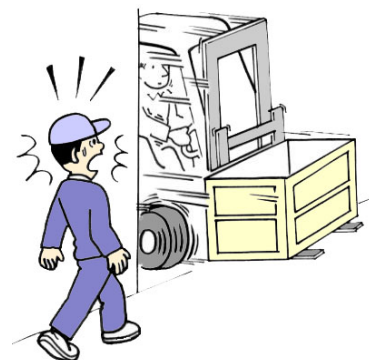
Para transportar cajas vacías de material a un sitio para depositarlas con la ayuda de un montacargas, condujo el montacargas sin frenar pasando por la persiana del almacén. Estuvo a punto de chocar con un trabajador que intentaba atravesar frente a la persiana del almacén.

<Causa>

Por no parar un momento el montacargas en el pasillo donde transitan trabajadores.

<Contramedidas>

Los operadores de montacargas tienen que parar frente a la persiana del almacén y verificar la seguridad con la mano y voz sin falta. También, evitar en lo posible que un montacargas no transite por pasillos para los trabajadores.



(2) Presentar casos detallados de accidentes

[Caso 1] Accidente de aplastamiento de trabajador por caída de paletas con carga

[Entorno de aparición de accidentes]

- 1 Campo de trabajo : Transporte terrestre con camión de cargas
- 2 Número de empleados : entre 10 y 49 personas
- 3 Hora en que ocurrió : entre las 12 y 13 horas aprox.
- 4 Víctima : Operador de cargas (franja de edad :50)
- 5 Grado de lesión : Fallecido
- 6 Entorno de aparición

El damnificado, en el interior del almacén de la compañía, estaba clasificando material de construcción de viviendas y se dedicaba a montarlos en un camión de 3 toneladas.

El damnificado estaba guiando el montacargas operado por un compañero, para cargarlo con paletas de madera con 63 bultos de pared, separados en 2 piezas y amontonados en 2 filas. EL compañero después de subir a las paletas en la plataforma, sacó un poco las cuchillas del montacargas de las paletas y de nuevo las introdujo. Después al trasladarlas hasta el fondo de la plataforma, se desmoronaron los bultos de pared, aplastando y causando la muerte al damnificado.

[Causas y contramedidas]

(1) Acciones humanas inseguras

- ① Al introducir de nuevo las cuchillas no se encajaron tan profundo como se debiera. (operador de montacargas)
- ② No estaba en la posición desde donde se podía chequear la posición de las cuchillas, sino estaba en frente de las cargas. (damnificado)

(2) Condición inestable de los objetos

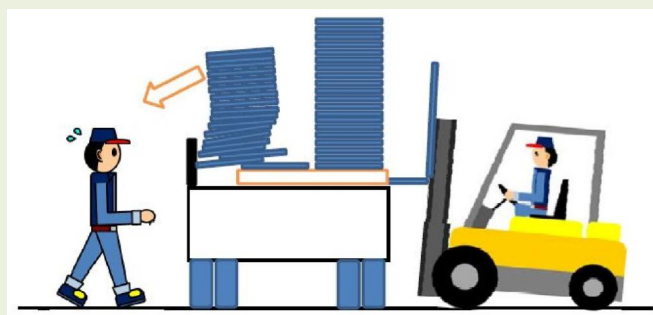
- ① La manera de amontonar la carga en la paleta no era la correcta
- ② No se tomaron las medidas de prevención de desmoronamiento

(3) Control inestable

- ① No eligieron un supervisor para operar según el plan de trabajo
- ② No se practicaron actividades para prever peligros

[Contramedidas para prevenir la reincidencia]

- Asignar a un supervisor para que vigile siempre el estado de operación y detectar una situación inestable.
- Antes de comenzar el trabajo, el supervisor debe indicar los procedimientos de trabajo a los operadores, para que conozcan los puntos claves de la operación y detectar peligros antes de la operación.



Fuente de documentos : Seguridad e higiene y servicio de transporte terrestre (boletín para la prevención de accidentes de transporte terrestre)

【Caso 2】 El damnificado cae desde la plataforma del camión con una nevera, al intentar subir a la plataforma.

【 Entorno de aparición de accidentes 】

- 1 Campo de trabajo : Manejo de cargas para transportar
- 2 Número de empleados : entre 16 y 29 personas
- 3 Grado de lesión : Fallecido
- 4 Entorno del evento

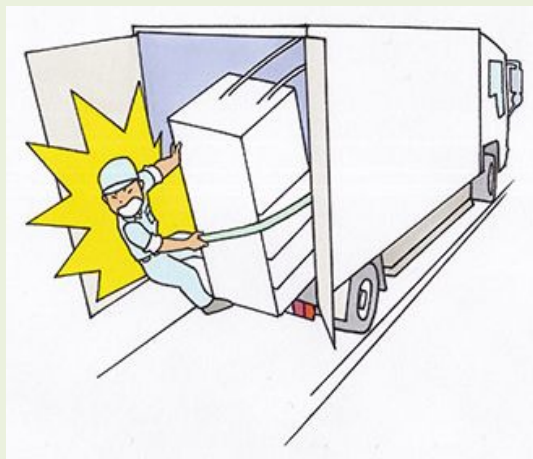
El damnificado estaba transportando electrodomésticos reciclados (nevera) que había recogido de una mudanza, en un camión de 2 toneladas, trasladando desde un almacén (donde se deja la carga temporalmente) en la primera planta del taller hasta el almacén de electrodomésticos reciclados en la tercera planta del taller. El damnificado dejó la nevera en la plataforma del camión de 2 toneladas y no la ató para su inmovilización. El damnificado subió también a la plataforma y con un correa de sujeción con la que ataba otra carga (panel de embalaje) intentó sujetar la nevera, de pie y agachado. Su compañero preguntó si podía poner en marcha el camión al damnificado, y condujo el camión con la puerta trasera de la plataforma del camión abierta. Cuando el camión subía la rampa hacia la tercera planta, el damnificado cayó junto con la nevera al suelo.

【Causa】

- ① El damnificado se encontraba en la plataforma del camión cuando se conducía el camión.
- ② No tenía un manual de procedimientos de trabajo sobre transportación de cargas.

【Contramedidas para prevención de reincidencia】

- ① A la hora de proceder con un camión con carga, no hay que dejar que un trabajador suba salvo a un asiento.
- ② Elaborar un manual de procedimientos sobre el manejo de cargas y compartirlo con los trabajadores.



Fuente: Sitio web sobre la seguridad en el trabajo (Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón)

[Caso 3] Al dejar el asiento del conductor, no apagó el motor ni frenó suficientemente, por lo que el camión se movió hacia atrás y el trabajador falleció aplastado entre dos camiones de carga.

[Situación de accidente]

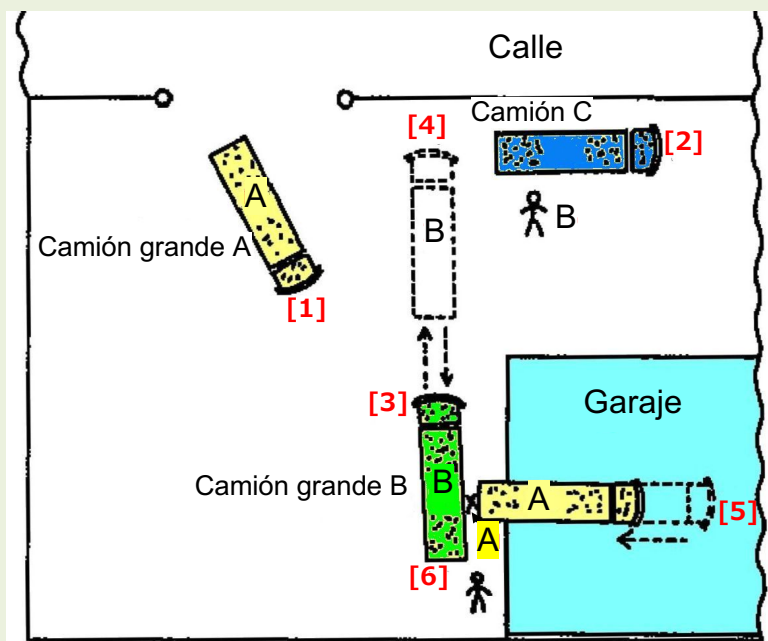
- 1 El trabajador A que es la víctima del accidente, estaba conduciendo un camión grande con 10 toneladas de capacidad de carga. Al volver a la oficina, intentó dejar el camión en el garaje moviendo el camión A hasta enfrente del garaje [1].
- 2 Sin embargo, en el garaje estaba ya había otro camión grande de carga (B) y un compañero de A llamado B, que estaba chequeando su camión C en [2], para ayudar a A a meter su camion en el garaje, a petición del A movió el camion B hasta [4].
- 3 Después el camión A conducido por A entró en [5], de nuevo B condujo el camion B para volver a [3].
- 4 A se bajó del camión A y en [6], para ayudar estaba guiando a B que movía el camión hacia atrás.
- 5 B se dió cuenta de que el camión A se estaba moviendo hacia atrás lentamente y avisó a A.
- 6 A se asustó y se fue detrás del camión A, e intentó pararlo. Sin embargo fue empujado por el camión A y se quedó aplastado entre el camión A y B, y falleció por lesión.

[Causa]

- ① El damnificado no apagó el motor al abandonar el asiento de conductor del camión de carga.
- ② No usó bien el freno lateral por lo que por la vibración del motor e inclinación del suelo, el camión A se movió hacia atrás lentamente.
- ③ El damnificado intentó con ambas manos parar el camión grande que se movía hacia atrás lentamente.

[Contramedidas]

- ① Antes de abandonar el asiento de conductor es necesario parar el motor Y detener el coche con el freno de mano.
Dependiendo de la necesidad, usar cuñas para inmovilizar las ruedas.
- ② Nunca cometer actos peligrosos
Como intentar parar un camión en movimiento.



Fuente: Sitio web sobre la seguridad en el trabajo (Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón)

2 Hacer ver el peligro pensando en “puede que...”

Son necesarias las actividades para concienciar a los trabajadores con la palabra clave “puede que...”, procurar que los trabajadores entiendan que en el lugar de trabajo existen peligros permanentes de accidentes. Así mismo, para mejor entendimiento puede usar los casos de casi fallo en la página 15.

¡Trabajar siempre pensando lo que puede ocurrir!

["Puede que..." en personas]

Hay que ser conscientes de que una persona puede que...“se quede aplastado” con máquina transportadora, “se caiga” desde altura, entre otros peligros.

["Puede que..." en objetos]

Hay que ser conscientes de que un objeto puede que “se mueva de repente”, “se caiga desde altura”.

Una persona puede

- caer
- lastimarse la cadera
- tropezar y caer al suelo
- quedarse aplastado
- quedarse enganchado
- golpearse contra algo
- ser chocado
- quemarse
- electrocutarse
- intoxicarse con gas
- faltarle aire
- intoxicarse por elemento dañino

Puede que...


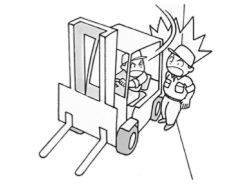



Un objeto puede

- mover
- girar
- volar
- caer desde altura
- caer
- quemarse
- desmoronarse
- demolerse
- explotar
- tener una fuga

Puede que...

Por ejemplo, existen peligros como los casos de abajo.

- “Puede que se caiga desde altura” mientras que trabaja en la plataforma de un camión.
- “Puede que se caiga” al saltar desde la plataforma de un camión.
- “Puede que se lastime la cadera” al agarrar un objeto pesado.
- “Puede que se mueva de repente” la paleta mientras que trabaja encima de ella.
- “Puede que se choque” contra contenedor flexible mientras que lo maneja.

	<p>① Al intentar descargar carros jaula a través de la puerta trasera del camión, “puede que se caiga” con los carros jaula.</p> <p>※ Al arrastrar carros jaula pesados para subir encima de la puerta trasera del camión, tropezó con un tope y perdiendo equilibrio estuvo a punto de caer. Intentando aguantar los carros jaula, se cayeron juntos y se quedó aplastado.</p>
	<p>② “Puede que tenga dolor lumbar” al intentar levantar un saco de arroz.</p> <p>※ Cuando bajaba sacos de arroz (con 30kg de contenido) del camión, al intentar levantar el saco de arroz encima del hombro, se torció la cadera y se lesionó.</p>
	<p>③ Al bajarse de la plataforma de lcamión “puede que se caiga” al tropezarse.</p> <p>※ Tras terminar de descargar la carga en el garaje de cliente, y al saltar por la puerta trasera de camión, se tropezó contra un bordillo y se cayó.</p>
	<p>④ Al estar cerca del montacargas, el trabajador “puede que se quede aplastado”.</p> <p>※ Cuando estaba al lado de un montacargas para chequear productos, el montacargas giró a la derecha para marchar y se quedó atrapado entre la parte trasera izquierda y la pared de almacén.</p>
	<p>⑤ Al saltar por encima de algo, el trabajador “puede que se caiga” al tropezarse.</p> <p>※ En el centro de distribución, al saltar por encima de la banda transportadora con una carga en los brazos, perdió el equilibrio y se cayó.</p>
	<p>⑥ Un montacargas en movimiento, “puede que se choque contra otro montacargas”.</p> <p>※ Cuando se están moviendo varios montacargas, puede que se choquen entre ellos causando lesiones en los trabajadores.</p>
	<p>⑦ Al sacar la cabeza por la parte delantera del montacargas “puede que se mueva” de repente la parte del mástil.</p> <p>※ Al sacar la cabeza por la parte delantera del montacargas, tocó equivocadamente la palanda activando el mástil y se quedó atrapado.</p>
	<p>⑧ Cuando trabaja encima de un palé levantada por montacargas, “puede que se mueva” el palé.</p> <p>※ Mientras colgaba una cadena de hierro en la viga, encima de una palé sostenido por un montacargas, se movió el palé y se cayó.</p>
	<p>⑨ Mientras que empuja un carrito en el borde de plataforma, “puede que se caiga” el carrito.</p> <p>※ Mientras que empujaba un carrito, ya que no podía ver bien de frente por llevar cajas amontonadas, se cayó del borde junto con el palé.</p>

3 Enseñar lo básico para la prevención de desastres (Parte 1)

~ Hacer entender que existen varias reglas de seguridad e higiene y actividades

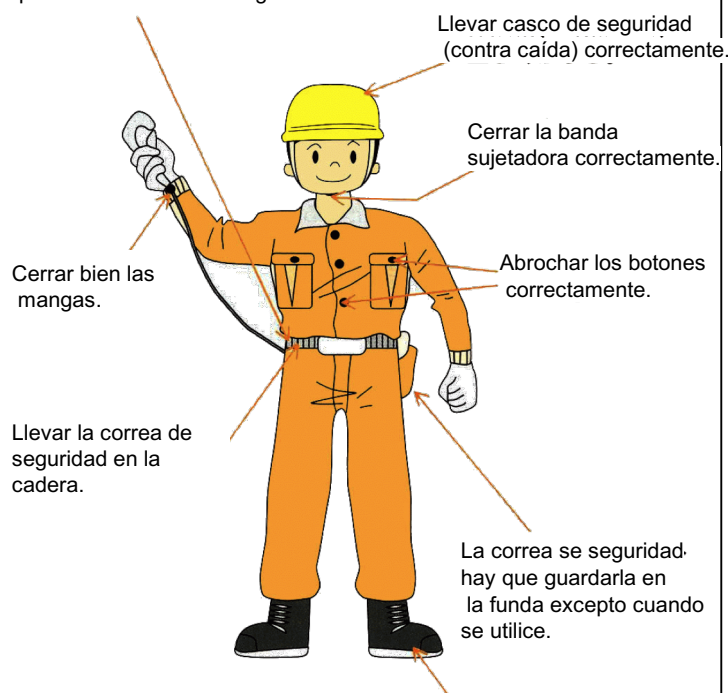
(1) El trabajo Seguro empieza con la vestimenta correcta

<Lo básico de la vestimenta para trabajar>

- ① Llevar la vestimenta correcta y segura durante trabajo.
- ② La vestimenta para trabajar tiene que ser ajustada al cuerpo y ligera.
- ③ Si es de manga larga abrochar las mangas y meter la parte inferior de camiseta en pantalones.
- ④ No trabajar con cuchillos, destornilladores, taladradoasr etc., dentro de los bolsillos.
- ⑤ No llevar toallas en el cuello ni llevar bufandas o pañuelos que existe peligro de enganamiento.
- ⑥ Llevar correctamente las herramientas de protección como gorra de seguridad asignada.

<Ejemplo de vestimenta de trabajador 1 >

Cuando trabaja en la altura hay que utilizar correas de seguridad



Llevar zapatos que no resbalen fácilmente (tipo "antideslizante"). Si hay peligro de tener daños en los pies utilizar zapatos de seguridad.

[Llevar protección de correctamente]

- Chequear que está llevando la gorra correctamente (banda sujetadora, etc.)
- Chequear que no es viejo o con daño
- Normalmente hay que llevar casco de seguridad contra caída

[Llevar las correas de seguridad correctamente]

- Cuando se trabaja encima de cargas, en caso de haber una instalación adecuada para enganchar correas de seguridad, sin falta hay que utilizar la correa.
- Hay que enganchar la correa donde esté más alto que la cintura del trabajador.
- La correa de seguridad es preferible que sea de tipo arnés (nota).

(nota) En cuanto a arnés vea la página 60.

<Ejemplo de vestimenta de trabajador2>

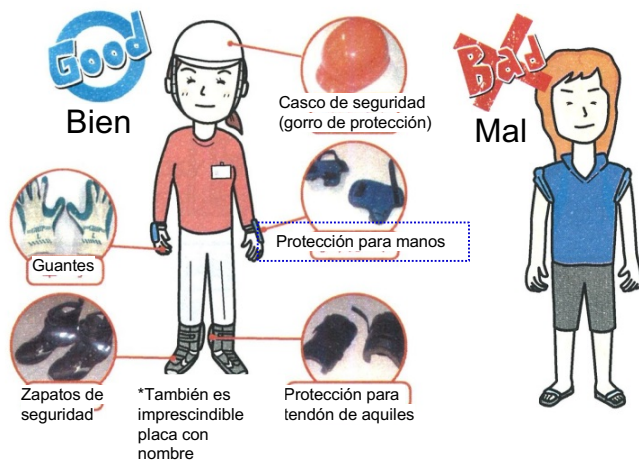


○ La vestimenta es el espejo del alma, hay que vestirse correctamente

Se dice que una “vestimenta incorrecta refleja el estado mental”. Cuando se viste de manera correcta, contribuye a pensar que mentalmente se está más dispuesto a trabajar. Sobre todo en el sector servicios, es importante que los clientes se lleven una buena impresión. Es importante causar buena impresión siempre cuidando la apariencia. Últimamente hay cada vez más quejas por parte de clientes sobre el mal olor de cigarrillos.

Para cumplir con la filosofía de “primero ofrecer un buen servicio a los clientes” no hay que causar molestia a los clientes. Está estrictamente prohibido fumar dentro del vehículo.

<Ejemplo de vestimenta de trabajador3>



○ Se trata de una vestimenta para el trabajo de traslado de paletas en el centro de distribución.

Vestimenta cómoda para moverse y poder ensuciarse, con mangas largas (o como mínimo manga mediana), zapatos de seguridad, guantes, casco (gorro de seguridad), protección para el tendón de aquiles, protección para las manos.

(2) Acatar los procedimientos de trabajo

Hay procedimientos para el transporte de cargas que no vienen en el manual, sin embargo siempre existen procedimientos en cualquier trabajo. Las "Hojas de instrucciones de trabajo" es un documento donde se recogen los procedimientos de trabajo.

En las hojas de instrucciones de trabajo, está descrita la manera práctica de transportar artículos sin dañarlos. Por lo que obviamente tiene que considerarse en la seguridad e higiene.

En las hojas de instrucciones de trabajo se señalan las cosas que son necesarias desde el punto de vista de la seguridad e higiene, las cosas que no se deberían hacer. Los trabajadores lo tienen que entender a través de la formación sobre la seguridad e higiene, y deben acatarlo.

Así mismo en cuanto al procedimiento de trabajo, también es necesario realizar una evaluación del riesgo y revisar de vez en cuando para más seguridad.

<Acatamiento del procedimiento de trabajo>

Trabajar según hojas de instrucciones de trabajo

Llevar sin falta casco de seguridad.

Utilizar zapatos antideslizantes.

En caso de subir encima del bordillo del camión, revisar si está estable.

Evitar que el camión se mueva mientras que esté atando las cargas.


Revisar las herramientas para atar la carga antes de utilizarlas.

No atar cargas al camión encima de la carga sino desde el suelo.

- ① Acatar los procedimientos de trabajo (hojas de instrucciones de trabajo) debidamente, y no trabajar de otra manera. Sobre todo, entender bien la necesidad de dispositivos de seguridad y no operar sin ellos o desactivarlos.
- ② Practicar repetidamente los procedimientos de trabajo descritos en las hojas de instrucciones de trabajo y aprenderlos practicando.
- ③ Acatar las leyes y reglas en el trabajo, sobre lo que se tiene que hacer por la seguridad y lo que no.
- ④ Si no entiende los procedimientos de trabajo, no hay que dejar el asunto sin resolver, sino hay que aclarar a través de un responsable.
- ⑤ Tener cuidado con los accidentes por costumbre y no mover descuidadamente o de manera forzada.

(de "Prevenimos accidentes laborales durante las operaciones con cargas de "Asociación de Seguridad y Salud de los Trabajadores del Transporte Terrestre)






Ejemplo de hojas de instrucciones de trabajo

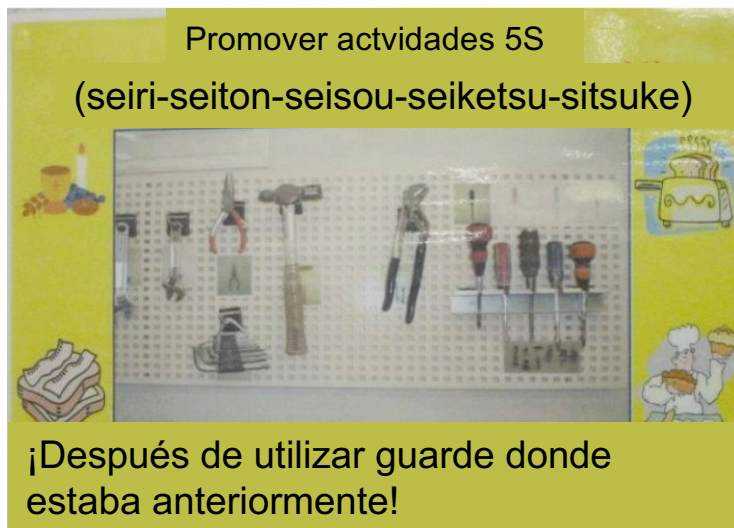
Sobre operaciones de carga y descarga	Por unidad		Objetos largos (maderas, tubos metálicos, etc.)		Protección			
	Supervisor, conductor, trabajador	Operador de grúa o montacargas	Operaciones de carga y descarga	Herramientas utilizadas	A	B	C	
Quién se encarga	A	B	C	D	E	F	G	
Número de procedimiento	Puntos claves de operación							Guantes de seguridad
1	Procedimientos de trabajo		Puntos claves de operación		Puntos claves de seguridad y calidad (anotar también casos de accidentes por descuido del operador)			
	Utilizar protección de seguridad		<p>① Llevar la gorra de seguridad de manera correcta</p> <p>Averiguar si las medidas de gorra de seguridad son correctas dependiendo del tipo de operación</p> <p>Ajustar la banda de la cabeza según el tamaño de la cabeza</p> <p>Ajustar la banda de casco de seguridad para ajustarlo bien a la mandíbula</p> <p>② Utilizar correctamente los zapatos de seguridad</p> <p>Utilizar zapatos de seguridad acordes al tipo de trabajo</p>		<p>Existen casos de lesiones por no utilizar el casco correctamente</p> 			
2	Indicar el contenido de la operación y modo		Sobre todo cuando llueva, utilizar zapatos antideslizantes		Indicar claramente los pasos de operación y explicar bien a B			
3	Chequear el lugar de carga		Enseñar que todas las operaciones excepto cargar el camión, no deben realizar encima de la plataforma		Existen accidentes causados por estar operando (excepto carga y descarga) encima de una plataforma			
4	Parar camión		Chequear si está plano		Chequear si está plano			
5	Chequear cargas		Aparcar el coche en un aposición fácil de subir cargas		Aparcar el coche en un aposición fácil de subir cargas			
6	Quitar cadena de alambre y herramienta para atar cargas		Utilizar el freno de mano y las cuñas en las ruedas del camión		Utilizar el freno de mano y las cuñas en las ruedas del camión			
7	Colocar base de madera		Chequear que la carga está montada con estabilidad		Chequear que la carga está montada con estabilidad			
8	Asegurar posición estable		Chequear si existe una posición segura para estar cerca del camión		Chequear si existe una posición segura para estar cerca del camión			
9	Durante operación encima de plataforma de camión		En caso de levantar la puerta trasera del camión hay que fijarla bien.		En caso de levantar la puerta trasera del camión hay que fijarla bien.			
			Colocar la base de madera en un sitio fijo		Colocar la base de madera en un sitio fijo			
			Dependiendo de la necesidad utilizar una base o una escalera de tijera		Dependiendo de la necesidad utilizar una base o una escalera de tijera			
			En lo posible, realizar operaciones en tierra firme		En lo posible, realizar operaciones en tierra firme			
			En caso de operar en la plataforma del camión hay que asegurar espacio suficiente para trabajar		En caso de operar en la plataforma del camión hay que asegurar espacio suficiente para trabajar			
			Hay que trabajar entre varias personas en caso de no poder asegurar un espacio suficiente		Hay que trabajar entre varias personas en caso de no poder asegurar un espacio suficiente			
					Para evitar accidentes por su propia conducción			
					Existen accidentes causados por una mala fijación de los bordillos del camión			
					Para prevenir accidentes de atrapamiento de mano			
					Existen accidentes causados por ubicarse en una mala posición			

(3) Cuidar la seguridad a través de 4S y 5S

4 S son las siglas de "seiri", "seiton", "seiketsu", "seisou" y corresponden a "clasificación", "orden", "higiene", "limpieza", y las actividades para acatar estos se llaman actividades de 4S. SI se agrega "sitsuke (disciplina) a 4S, se convierte en (actividades de) 5S".

Son la base para trabajar con seguridad, higiene y eficiencia. Primero comenzaremos con el acatamiento de 4S.

<p>[Seiri]</p> 	<p>① Seiri (clasificación)</p> <p>Separar cosas necesarias e innecesarias y tirar cosas innecesarias. (Al haber cosas innecesarias, puede tropezarse además de empeorar el fluo de trabajo)</p>
<p>[Seiton]</p> 	<p>② Seiton (orden)</p> <p>Guardar las cosas para que se pueda encontrar cosas necesarias inmediatamente. (Si se pone a buscar las cosas que necesita baja la eficiencia del trabajo. Es más fácil ordenar si se muestra en una foto tal como tiene que estar ordenado)</p>
<p>[Seiketsu]</p> 	<p>③ Seiketsu (higiene)</p> <p>Mantener limpio eliminando la suciedad.</p> <p>(Es necesario mantener el correcto funcionamiento de la máquina, Así mismo es imprescindible la higiene para no ensuciar las cargas en área de trabajo que se maneja artículos de clientes).</p>
<p>[Seisou]</p> 	<p>④ Limpieza</p> <p>Eliminar la suciedad y residuos en máquinas, herramientas, lugares donde se amontonan cargas y lugares donde se depositan cargas. (Es importante desde el punto de vista de la prevención de caídas secar el suelo mojado inmediatamente)</p>
<p>[Sitsuke]</p> 	<p>⑤ Sitsuke (disciplina)</p> <p>Hay que acatar las órdenes. Uno se acostumbra al repetir varias veces. (Es importante no solamente entender sino acostumbrarse a realizar "seiri", "seiton", "seiketsu" y "seisou").</p>



En el área existe donde dejar las herramientas y están clasificadas de manera que se puedan identificar fácilmente.

Documento : Casos de "Visualización para la seguridad" (Oficina del trabajo de Osaka)

○ Si no hay suficiente 4S...

Si no hay suficiente 4S pueden suceder efectos negativos como los siguientes, por lo que es imprescindible realizar 4S.

Oficina sin suficiente 4S

Aparición de accidentes y enfermedades laborales

- Empeoramiento del ambiente de trabajo
- Aparición de accidentes relacionados a los hábitos de trabajo

Empeoramiento de productividad

- Aparición de cosas no previstas o exceso que causan empeoramiento de eficiencia
- Avería de máquina y aparición de problemas
- Demora en el envío de cargas etc.

Defectos de 4S

Pérdida de confianza

- Ocurren accidentes durante el manejo de cargas
- Desesperación de operario de cargas, etc.
- Bajada de moral (motivación) de trabajadores

Exceso (muda) de recursos

- Derroche de materiales

Aparición de contaminación

- Vertido de aceite o elementos dañinos
- Aparición de malos olores anormales, etc.

(4) Actividades de “casi fallo”

A Actividades de “casi fallo” (Hiyari Hatto en japonés, se denomina actividades “HH” en sus siglas)

Durante el trabajo, hay momentos en el que uno está a punto de tener un accidente. “casi fallo” (en japonés “hiyari hatto”) es el modo de pensar que, cuando uno está a punto de tener accidente y se asusta, es el momento de aprender para evitar accidentes. Es un método eficiente para detectar los peligros que existen en el lugar de trabajo.



B Pirámide de riesgos

Al analizar varios accidentes laborales, por cada accidente de muerte o herida grave, ocurren unos 29 accidentes leves y 300 accidentes sin heridas con el mismo motivo. Esto se llama “pirámide de riesgos” (ver siguiente página). Entonces al reducir estos 300 accidentes sin heridas, es posible reducir accidentes leves y graves, por lo que las actividades de “casi fallo (hiyari hatto)” son eficaces para prevenir de antemano los accidentes graves y muertes.

C Tener conciencia del peligro a través de actividades de “casi fallo”

“Casi fallo” es una información muy importante para detectar los peligros existentes en el trabajo. También, aparte de las actividades de “casi fallo” ordinarias, puede servir en los siguientes casos.

- ① Sirve para que los trabajadores no experimentados entiendan mejor los peligros existentes en el área de trabajo.
- ② Al reportar casos de “casi fallo” puede tener alta conciencia del peligro.
- ③ Con base en las actividades de “casi fallo”, se pueden realizar actividades tales como entrenamientos para detectar peligros y evaluación de riesgos.

■ Puntos claves para la realización de actividades de “casi fallo”

(1) Reportar experiencias de “casi fallo”

Las memorias se desvanecen con el tiempo, hay que reportar lo ocurrido después de terminar una jornada con un formulario preestablecido.

(2) No acusar al reportado

“Casi fallo” suele ocurrir por los actos no seguros por parte del trabajador, por lo que no hay que acusar al reportado sino hay que enseñarle a trabajar de manera segura siempre, para que los trabajadores entreguen reportes de manera voluntaria.

(3) Aprovechar los casos de “casi fallo” para la mejora

Si el reporte no se vincula con las actividades de mejora, los trabajadores perderán la motivación para entregar reportes. Es importante tomar acciones de mejora cuanto antes volviendo a la raíz del problema.

(4) Compartir información de “casi fallo”

Hay que compartir pronto la información de “casi fallo” con los trabajadores que realizan la misma operación, para evitar que se reproduzca el caso.

○ Reporte de “casi fallo”

Entre las páginas 30 y 32, se pueden encontrar ejemplos de reportes de “casi fallo”. En la página 30 se muestra un formulario en la página web de Ministerio de Trabajo (el contenido se ha escrito para este manual).

*Dentro de los documentos en la página web del Ministerio de Trabajo se encuentran “Casos de casi fallo; ejemplos de casi fallo e implementación del sistema de reportes”, donde se explica detalladamente el modo de implementación de casi fallo. También se pueden leer muestras de reportes.

http://niigata-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/niigata-roudoukyoku/roudoukyokunituite/kantokusyo_oshirase/04/260711_04hiyarihatto_houkokuseido.pdf (Oficina del Trabajo de Niigata)

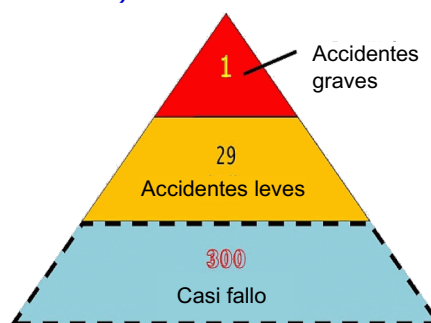
<Palabra clave>

Pirámide de riesgos (teoría de 1:29:300)

La pirámide de riesgos es una teoría inventada por un americano llamado Heinrich técnico de seguridad en una compañía de seguros de Estados Unidos. “En 330 accidentes causados por un mismo trabajador, 1 es accidente grave (no solamente la muerte y amputación de brazos o piernas), 29 son accidentes leves (heridas leves que se curan con el primer auxilio) y el resto de los 300 accidentes son sin heridas.”

Esto quiere decir que detrás de 300 accidentes sin heridas se esconden miles de actos contra la seguridad. Heinrich sostiene que entre trabajadores de la construcción y oficinistas hay datos diferentes sin embargo, esta teoría hoy en día es totalmente válida para mostrar la relación entre accidentes y los daños derivados.

Dentro de los estudios similares, existe la “teoría de Bird” según la cual, analizando 1.750.000 casos de accidentes de 297 compañías, muestra proporción de accidentes graves o desaparición (1): lesiones (10): sólo daños materiales (30): accidentes sin daños materiales ni personales (600). Lo importante en los resultados de los análisis no son los datos numéricos, sino que en el transcurso de los accidentes, existen numerosas fuentes de peligros. Por lo que es preciso tener en cuenta en lo posible la información como “casi fallo” y tomar contramedidas rápida y acertadamente. (sitios de seguridad laboral (palabras claves para la seguridad e higiene)).



Ejemplo

Tipo de reporte: casi fallo (hiyari hatto) casi fallo imaginario
 ↑ Marque uno con un círculo

Reporte de casi fallo y casi fallo imaginario

Nombre y apellido, cargo	○○ ○○ Cargo○○		
Cuándo	Alrededor de las 13:30 de ○○de ○○de 2016 ()		
Dónde	Almacén del cliente donde están almacenadas las cargas	Operación desempeñada	Intentando descargar una bolsa del contenedor flexible
Contexto de la situación de hiyari hatto (cómo detectó el peligro)	El trabajador estaba intentando descargar una bolsa del contenedor flexible encima de la plataforma del camión con una grúa. El contenedor flexible se balanceó y se chocó contra el cuerpo del trabajador por lo que estuvo a punto de caer del camión.		

¿Existía algún problema (situación o operación inestable)?
 [Escriba en las casillas correspondientes, la situación en el momento de casi fallo y posibles contramedidas]

<p>1) Problema del entorno laboral Ya que operaba encima de una plataforma estrecha, no disponía de un espacio amplio para trabajar.</p>	<p>Análisis de la mentalidad (Marque en círculo todos los puntos que correspondan)</p> <p>1. No veía (escuchaba) bien. 2. No me daba cuenta 3. No me acordaba 4. No sabía 5. No pensé bien 6. Pensaba que no pasaría nada 7. Tenía prisa 8. Estaba molesto 9. Estaba cansado 10. Se me fue la mano sin querer 11. Me costaba operar 12. No tenía una buena condición física</p>
<p>2) Problemas de equipos</p>	
<p>3) Problemas de modo de trabajar No existía hojas de instrucciones de trabajo sobre carga y descarga. No se realizaba ninguna formación de carga y descarga. Los cables de alambre no sujetaban bien los contenedores flexibles.</p>	
<p>Problema personal Ya que el trabajo de descarga iba con retraso, no pensó en hacerlo seguro sino en hacerlo lo más pronto posible.</p>	

Contramedidas para el futuro (quiero que sea así, es recomendable que sea así)
 Es necesario elaborar hojas de instrucciones de trabajo, para que los trabajadores reconozcan las operaciones peligrosas y para indicarles un modo seguro de trabajo. Dependiendo de la necesidad hay que fijar un espacio para operar para que se pueda manejar la grúa desde fuera de la plataforma de camión.

*Nota por parte de promotor de seguridad: No puede ser rellenado por el operador.
 (A) Elaborar hojas de instrucciones sobre modo seguro de carga y descarga con camión de grúa.
 (B) Anotar sobre el modo seguro de operación de levantamiento de contenedores flexibles.
 (C) Realizar una formación sobre seguridad e higiene, basada en las hojas de instrucciones de trabajo elaboradas.
 (D) Compartir este caso de casi fallo con otros trabajadores.

Reporte de casi fallo (versión asesoramiento de riesgos)

Elaborado en (día) (mes) (año)

Nombre de la sucursal	Sucursal	Nombre de departamento		Nombre de reportador		
Tipo de trabajo	Manejo de vehículo-Trabajo en el interior-Otros () (Marcar con círculo una opción)					
Cuándo	Día	mes	año	alrededor de	horas tiempo	
Dónde						
Operación desempeñada						
¿Qué pasó?						
Causa imaginable						
Medidas que se podría haber tomado (medida para minimizar impactos)						
Dibujo simplificado	<p style="text-align: center;">*Escribir en lo posible</p>					
Evaluación de riesgos	Nivel de gravedad			Nivel de gravedad de lesión o enfermedad		
				Mortal, grave	Mediano	Leve
	Posibilidad de aparición			×	△	○
	Frecuencia de aparición	Existe alta posibilidad o relativamente alto	×	Ⅲ	Ⅲ	Ⅱ
	Existe posibilidad	△	Ⅲ	Ⅱ	Ⅰ	
	No hay casi ninguna posibilidad	○	Ⅱ	Ⅰ	Ⅰ	
*Marque con en caso de hiyari hatto (casi fallo), marque con en caso de haber realizado alguna medida para disminuir casi fallo (medidas de prevención).						
Comentario del supervisor						

〇〇 de 〇〇 de 〇〇(heisei)

Jefe de departamento	Jefe de sección	Encargado

Memorándum de hiyari hatto (casi fallo)

Este memorándum sirve para la prevención de accidentes laborales en el sector de transporte (accidentes viales). Escriba sobre experiencia de hiyari hatto (casi fallo) en su trabajo diario, fiel a la realidad.

Cuándo	〇〇 de 〇〇 de 〇〇 () (heisei) alrededor de horas tiempo
Dónde	Autopista Cearetera nacional Otras carreteras() dentro de edificio
En qué sitio	Cruce Curva(derecha o izquierda) Línea recta Túnel Puente Otros()
Cómo	Choque frontal Choque lateral Choque trasero Choque contra objeto Caída fuera de la carretera Otros()
De qué manera	Estaba a punto de chocar Estaba a punto de recibir choque Otros()
Por qué	Exceso de velocidad Ingoró semáforo No paró Giro incorrecto (derecha o izquierda) Adelantó indebidamente Giró indebidamente Se quedó dormido No se fijaba bien en delante Fallo de freno Otros ()
Más detalle	Dibujo de referencia
	Causa, auto reflexión, puntos que se debe mejorar

("Para la seguridad y salud de los trabajadores principiantes de transporte terrestre" de la Asociación de Seguridad y Salud de la Industria de Transporte Terrestre)

(5) Formación para la detección de peligros (KYT)

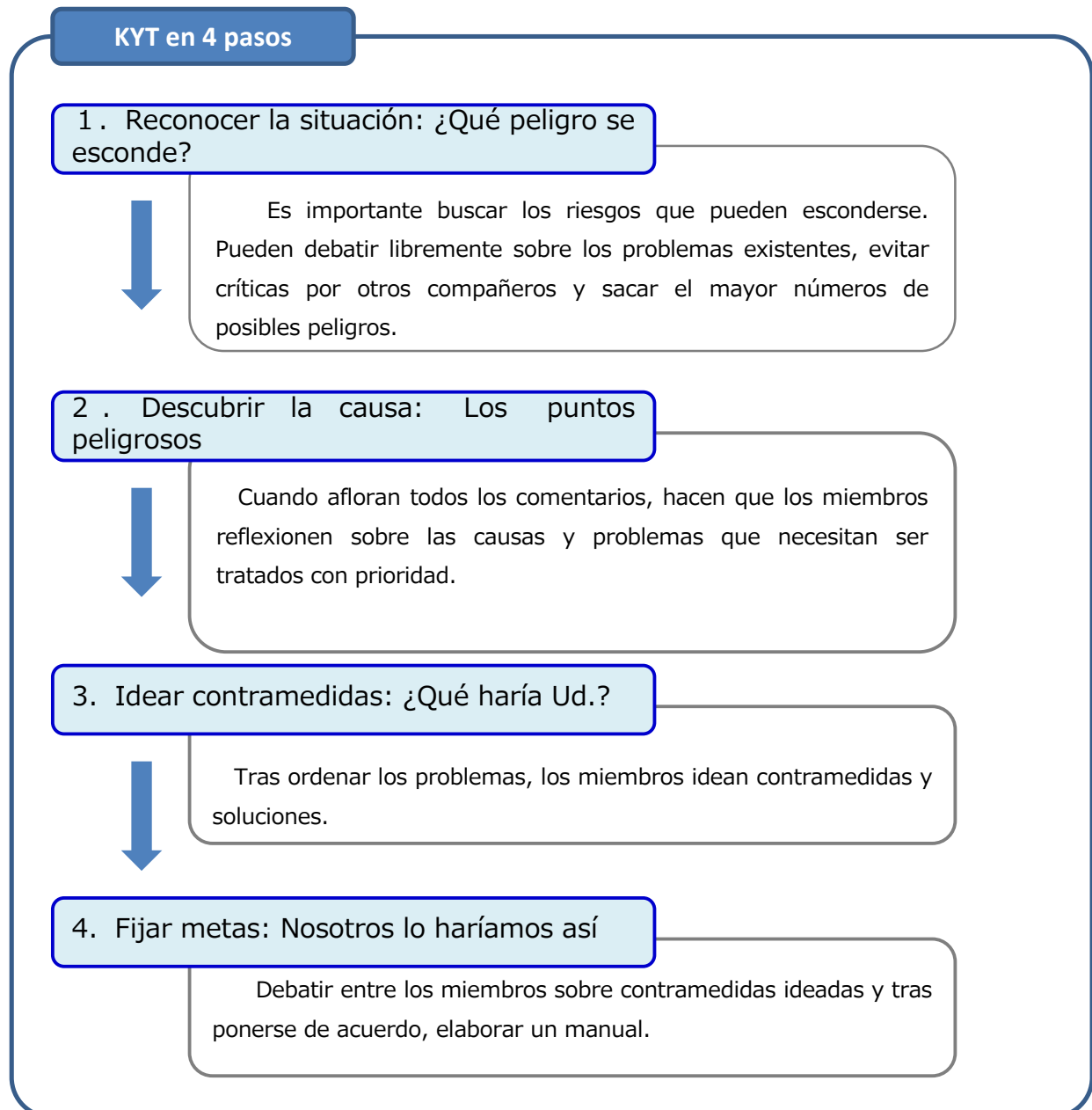
A Mejorar la conciencia de peligro a través de formación para la detección de peligros.

En los entrenamientos para la detección de peligros, se trata de hablar sobre accidentes causados por peligros escondidos en los lugares de trabajo, con el fin de prevenir accidentes trabajando con una alta conciencia de peligros concretos.

También es eficaz para que los trabajadores no experimentados tengan una alta conciencia de los peligros.

B Modo de realización de la formación para la detección del peligro

Hay modos como a través de hojas ilustradas con escenas del área de trabajo. Abajo se muestran ejemplos.



(6) Evaluación de riesgo

Evaluación de riesgo es...

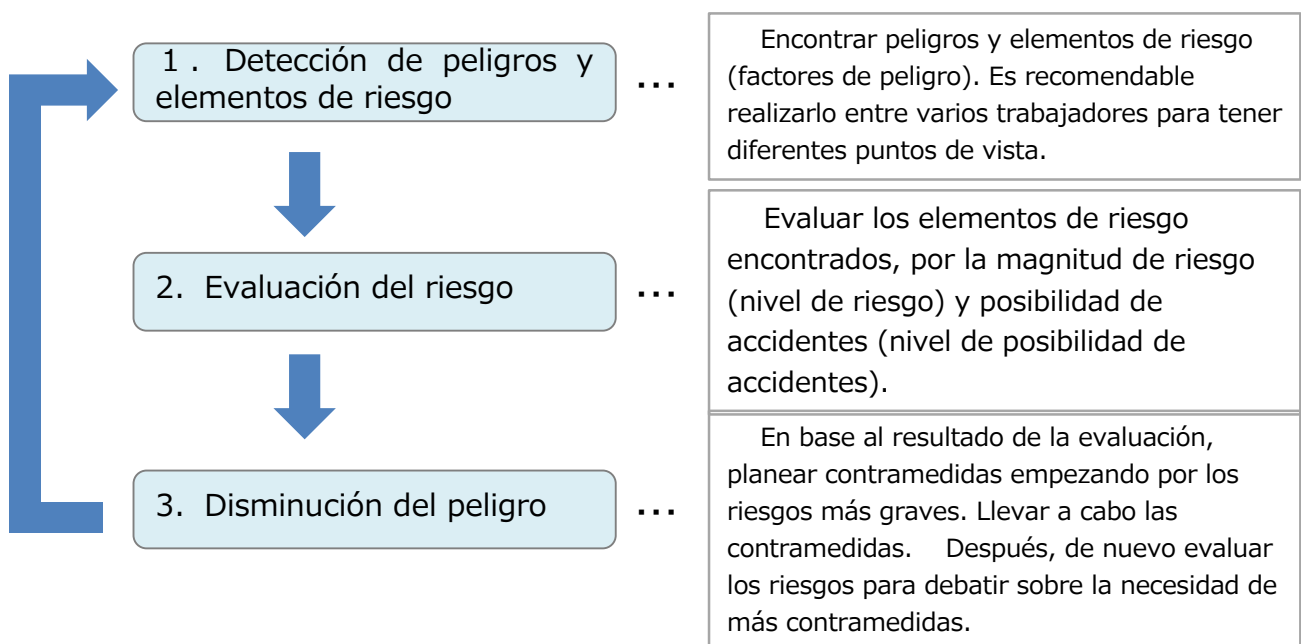
Evaluación de riesgo es un método que, encontrando la “**peligrosidad y nocividad (riesgos)**” omnipresentes en el lugar de trabajo, se les asignan niveles de prioridad dependiendo del grado de riesgo, para eliminarlas o disminuirlas. Es una manera eficaz para que los accidentes laborales disminuyan en lo posible, o para que no lleguen a ser graves aunque ocurran. Las características de las evaluaciones de riesgo son las siguientes:

- ① Es un método **eficaz para detectar sistemáticamente los riesgos omnipresentes en el lugar de trabajo**, cuando se implementan nuevos equipos o materiales, o cuando se cambian.
- ② Así mismo, es eficaz para **dar prioridades a los riesgos evaluados**, para invertir en la solución de grandes riesgos.
- ③ Para **disminuir riesgos**, es importante considerar las **contramedidas relacionadas a los equipos**, por ejemplo cambio de procedimientos o implementación del sistema de seguridad (interlock system, estructura de seguridad). Así mismo, la evaluación del riesgo se puede realizar en base a información de “casi fallo” o instrucciones de trabajo, por lo que es un método eficiente también para fomentar el trabajo seguro de trabajadores no experimentados.

Los documentos y materiales para la evaluación del riesgo se encuentran en la página de Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón, podrán utilizarlos dependiendo de la necesidad.

(⇒ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei14/index.html>)

Teoría y ejecución de la evaluación del riesgo



**Puntos claves para detectar riesgos y
elementos de riesgo**

Las ideas básicas para la detección de riesgos son las siguientes:

Chqueo desde el punto de vista del personal (trabajo y acciones) /
material (equipos y herramientas) / medio ambiente.

Detectar todos los riesgos, incluidos los riesgos menores.

Incluir no solamente trabajos ordinarios sino trabajos temporales.

Los documentos y materiales para la evaluación del riesgo se encuentran en la página de
Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón.

⇒ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei14/index.html>

4 Enseñar lo básico para la prevención de accidentes (Parte 2)

~ Realicemos una operación segura entre todos para que el área de trabajo sea segura

Hay que extremar prevención contra los siguientes accidentes frecuentes en el sector del transporte terrestre.

- ① "Caídas" ② "Dolor lumbar" ③ "Caída desde altura" ④ "Atrapamiento y enganchamiento" ⑤ "Choque"
⑥ "Insolación"

(1) Puntos claves para prevenir accidentes de "caídas desde altura"

Puntos clave para prevenir accidentes de "caídas"

Los accidentes más frecuentes en el sector de transporte terrestre son "caídas". Es necesario colaborar con los propietarios de las cargas para evitar accidentes.

- ¡Trabajadores que cargan y descargan tienen que ser conscientes de una operativa segura!

Hay veces que hay que cargar y descargar solos en el área de trabajo.

Hay que ser conscientes y operar de manera segura. (ver la siguiente página)



- ¡Evitar operar encima de la puerta trasera de camión!

A la hora de operar encima de plataforma de camión, tiene que colocar una base de operación alrededor de la plataforma, para evitar subir encima de la puerta trasera que es peligroso. (foto 1)

- ¡A la hora de subir en la plataforma de camión de carga, hay que usar equipo de ayuda!

En caso de estar operando en el almacén de expedidor de cargas, etc., hay que instalar equipo con el permiso del expedidor. (foto 2)

- ¡Si hay disponible una correa de seguridad, sin falta hay que usarla!

Cuando se trabaja en un sitio alto como encima de una plataforma, hay que colocar en lo posible un dispositivo de correas de seguridad. Consultar con el expedidor de cargas según necesidad. (foto 3)



(foto 1)



(foto 3)



(foto 2)

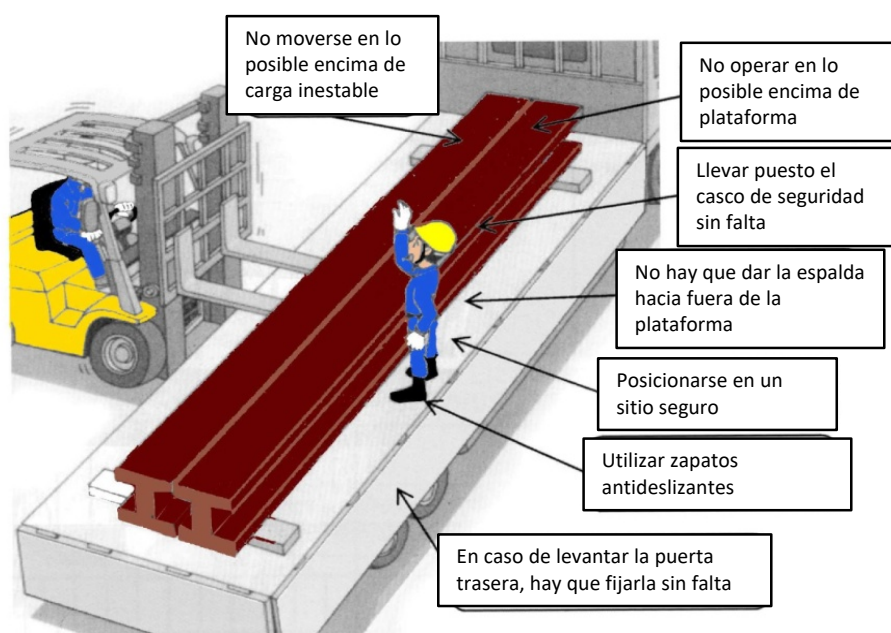
※Es preferable que las correas de seguridad sean del tipo de arnés completo. (ver la página 60)

Durante la operativa en almacén de expedidor de cargas, etc., hay que operar de manera segura acatando los puntos siguientes y bajo su propia responsabilidad.

Lista [Los puntos que tienen que acatar trabajadores para evitar caídas]

- ① Antes de comenzar el trabajo, tiene que chequear los recovecos en el suelo que rodean el camión, estado de clasificación y orden y si es necesario mejorar la condición.
- ② Está prohibido trabajar encima de la carga por la inestabilidad.
- ③ Operaciones como atar cargas, embalaje o etiquetar, sin falta hay que realizarlas en el suelo, no encima de cargas.
- ④ En caso de existir una instalación para fijar correas de seguridad, usarla sin falta (tiene que ser de tipo arnés).
- ⑤ En un lugar con peligro de caída, es necesario llevar casco de seguridad como protección contra caídas.
- ⑥ Cuando se trabaja encima de cargas o en plataforma de camión, hay que colocarse en una posición segura, donde el operador de montacargas pueda ver.
- ⑦ Cuando trabaje encima de cargas o en plataforma de camión, no hay que dar la espalda hacia fuera de la plataforma estando cerca de la plataforma, ni tiene que retroceder.
- ⑧ Cuando trabaja bajo lluvia o condiciones que puede ocasionar resbalo, hay que utilizar zapatos antideslizantes (con la marca F).
- ⑨ Cuando levanta la puerta trasera de camión sin falta hay que fijarla.
- ⑩ Cuando trabaja con un camión con el peso máximo superior a 5 toneladas, hay que usar equipo elevador.
- ⑪ Para trabajar con un camión con el peso máximo inferior a 5 toneladas, en lo posible hay que usar equipo elevador (incluido dispositivo simple como una base).
- ⑫ A la hora de subir o bajar de la plataforma al asiento de camión, hay que sujetar bien el cuerpo a través de 3 puntos de contacto (entre pies y manos). ※ver la página 53

(de "Directrices de trabajos de carga y descarga")



(2) Puntos claves para prevenir el “dolor lumbar”

■ ¡Eliminar los procesos en los que se levanten cosas pesadas manualmente!

Para no lastimarse las caderas, los objetos pesados siempre tienen que ser levantados con una máquina (montacargas, etc.) o herramienta (carritos con cestas, carros jaula).



■ ¡Manejar correctamente los objetos pesados!

- Para levantar un objeto pesado, hay que acercarse en lo posible al objeto y agacharse para tomar el objeto.
- Para levantar el objeto desde el suelo, hay que extender un poco una pierna hacia adelante y tomar el objeto bajando suficientemente la cadera, después se levanta estirando bien las rodillas.
- No hay que recorrer distancias largas con objetos grandes o pesados, así mismo hay que evitar transitar por escaleras. Al levantar objetos pesados hay que respirar bien y hacer fuerza con el vientre.
- Si no sabe el peso de una carga, aunque parezca ser muy ligera, no hay que levantar de golpe sino hay que ir levantando poco a poco.

⇒ Ver siguiente dibujo

■ Practicar estiramientos para la prevención del dolor lumbar

Realice de antemano estiramientos antes de comenzar un trabajo o antes de manejar objetos pesados.

⇒ Ver siguiente dibujo

■ ¡Cuando conduce, hay que reposar de vez en cuando !

- Al conducir durante largo tiempo un montacargas o un camión, es más fácil sufrir dolor lumbar por lo que hay que controlar bien el tiempo de conducción y reposar de vez en cuando.
- Después de conducir durante largo tiempo en la misma postura, sube el peligro de sufrir dolor lumbar o tener caída, por lo que si es necesario manejar cargas pesadas, hay que hacerlo después de descanso o haber practicado estiramiento.

(referencia)

- Publicado por la prensa del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón

“¡Tome contramedidas para el dolor lumbar en el trabajo!” (política de prevención del dolor lumbar)
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/youtsuushishin.html>

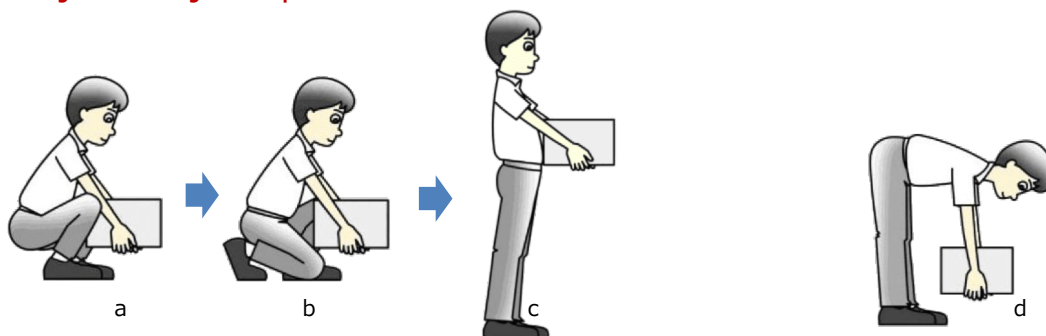
- Folleto de Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón “¡Tomemos contramedidas para el dolor lumbar en el trabajo!”

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/enzen/dl/131114-01.pdf>

Por el uso de montacargas, máquinas y herramientas, el esfuerzo de los trabajadores al cargar y descargar ha disminuido. Sin embargo, todavía existen muchos trabajos que se cuenta con la fuerza física y la “prevención de dolor lumbar” es uno de los asuntos que hay que tener en cuenta.

Es importante prevenir el dolor lumbar teniendo en cuenta los siguientes puntos. Entre los tipos de accidentes existe “Movimiento reaccionario, movimiento forzado”, dentro de él, lo más común es el dolor lumbar. Al observar accidentes ocurridos en 2015 según sector, los casos de dolor lumbar son 14,420, dentro de los cuales el 14% (1,960 casos) fueron del sector de transporte terrestre, siendo el tercer sector con más ocurrencia después del sector de la producción.

<Manejo de objetos pesados>



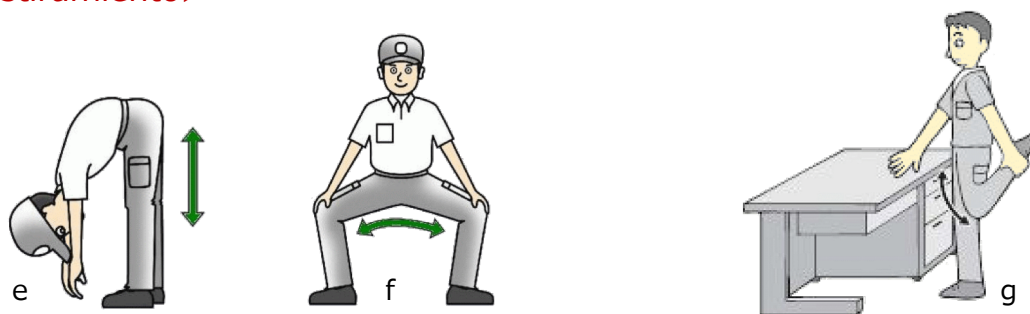
Postura ideal

Postura no deseada

【 Postura y movimientos】

- 1 Para levantar un objeto pesado, hay que acercarse en lo posible al objeto y agacharse para evitar una postura antinatural.
 - ① Para levantar el objeto desde el suelo, hay que extender un poco una pierna hacia adelante y tomar el objeto doblando las rodillas y agachándose (a y b).
 - ② Desde esta postura estirar las rodillas y levantar con la fuerza de las piernas y rodillas, no de cadera.
- 2 No realizar la postura de doblar el cuerpo hacia abajo con las rodillas estiradas (d).
- 3 A la hora de levantar o transportar una carga, hay que acercarse en lo posible a la carga y evitar que la carga y el cuerpo se separen (c).
- 4 Girar el cuerpo aguantando un objeto pesado, aumenta considerablemente la carga en las caderas y puede ocasionar a menudo dolor lumbar. Lo ideal es eliminar trabajos que conlleven movimientos forzados del cuerpo, sin embargo si esto es difícil hay que intentar reducir estos movimientos, ajustando la altura y posición, etc., de mesa de trabajo.

<Estiramiento>



- e y f Mantener la postura durante 20 y 30 segundos y estirarse entre 1 y 3 veces.
- g Mantener la postura durante 20~30 segundos y estirarse entre 1 y 3 veces para cada lado.

(3) Puntos claves para prevenir accidentes de “caída”

- ¡Caminar llevando cosas en las manos aumenta el peligro!

En el sector de transporte terrestre, ya que en muchas veces debe llevar objetos en las manos, por la dificultad de ver los pies y mantener equilibrio, aumenta la posibilidad de caídas. Cuando se traslada, sobre todo cuando se baja por las escaleras con objeto en las manos, ¡no hay que tener nunca prisa!



- ¡El suelo tiene que estar permanentemente “clasificado” “ordenado” “limpio” e “higiénico” para la seguridad!

Las causas de los accidentes de caída, en buena parte son por resbalarse en el suelo o tropezar con un objeto o por desnivel. Es importante clasificar y ordenar a menudo, a parte de limpiar el suelo.



- ¡Utilice el “carrito” para transportar objetos grandes y pesados!

Al transportar objetos grandes o pesados con los brazos, aumenta peligro de caída por no haber buena visibilidad de pies y por falta de equilibrio. En lo posible utilice el carrito. Así mismo, en caso de utilizar el carrito también hay que tener cuidado con la caída por tropiezo con el carrito.

- ¡Mantenga los pasillos bien iluminados!

Cuando no hay buena visibilidad de los pies, aumenta el peligro de caída. Intente que no existan puntos oscuros en el lugar de trabajo y en el área de traslado.

- ¡Es también importante llevar zapatos antideslizantes!

Los zapatos también tienen mucho que ver con el resbalamiento y los tropiezos durante traslado. Vea la siguiente página para escoger calzado. Así mismo hay que chequear las suelas de zapatos a menudo para que no se desgasten.

La mayoría de los accidentes de caída son por “resbalamiento” por suelo mojado, o “tropiezo” por objetos o desniveles. Los puntos de arriba son contramedidas para tales peligros.

El Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar promueve el “Proyecto para Prevenir Accidentes de Caídas” como muestra la siguiente página para prevenir “accidentes de caídas” que son accidentes laborales potenciales.

[Hay que tener cuidado con el manejo de carritos]

- ① Chequear antes de utilizar el carrito, y no utilizar carritos defectuosos con ruedas que no funcionan bien o los que tienen el marco suelto.
- ② No amontonar las cargas hasta tal punto que no se pueda ver de frente.
- ③ Reglamentar y acatar el peso máximo que puede cargar.
- ④ Manejar según las hojas de instrucciones de trabajo.
- ⑤ Fijar el área de tránsito de carritos.
- ⑥ Prevenir el desmoronamiento de cargas dependiendo de la necesidad.

“Proyecto para prevenir caídas” por el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón

<Puntos claves para escoger zapatos desde el punto de vista de la prevención de caídas>

Tamaño

No tienen que ser ni demasiado pequeños ni demasiado grandes, para que pueda pisar con fuerza y tenga buen equilibrio.

Elasticidad

Si no tiene la elasticidad suficiente, no puede caminar bien y provoca tropiezos.

Peso

Si es demasiado pesado cuesta levantar las piernas y provoca tropiezos.

Balance de peso (entre la parte delantera y trasera)

Si tiene mucho más peso en la parte frontal, al caminar la parte frontal se baja y se provoca tropiezos.

Altura de la parte frontal

Si tiene la parte frontal alta, lo más probable es que tropiece en un desnivel pequeño.

Balance de resistencia contra el resbalamiento entre zapatos y suelo

Es necesario que tenga resistencia al resbalo según la necesidad del área de trabajo y tipo de trabajo. Por ejemplo, si la suela de los zapatos es demasiado resistente al resbalo, produce fuerte fricción entre el suelo y causa tropiezo.



STOP! 転倒災害プロジェクト

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

Página del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón : <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyoukuanzeniseibu/000111161.pdf>

Proyecto “STOP caídas”

Hoja de chequeo para prevenir accidentes de caída

Puntos de chequeo		<input checked="" type="checkbox"/>
1	No ha dejado objetos en pasillo, escaleras o salida	<input type="checkbox"/>
2	Cada vez que encuentra un charco, aceite, harinas, etc., lo elimina.	<input type="checkbox"/>
3	Mantiene iluminada (nivel de luminosidad) el área de trabajo para trasladarse seguro.	<input type="checkbox"/>
4	Practica formación para evitar caídas	<input type="checkbox"/>
5	Los zapatos de trabajo tienen la suficiente protección de resbalo para trabajar en el área y tienen el tamaño correcto.	<input type="checkbox"/>
6	Elabora un mapa de lugares peligrosos a través de la información de “casi fallo” y lo comparten con trabajadores.	<input type="checkbox"/>
7	Señalan los lugares con desnivel y los puntos resbaladizos para llamar la atención.	<input type="checkbox"/>
8	Prohíbe caminar con las manos en los bolsillos.	<input type="checkbox"/>
9	Implementan ejercicios para prevenir caídas, como ejercicios de estiramiento.	<input type="checkbox"/>

¿Qué tal el resultado del chequeo? Si se mejoran los puntos problemáticos, el área de trabajo mejorará.

Pensemos entre todos sobre cómo mejorar a través del “Comité de Seguridad”, etc.

(4) Puntos claves para prevenir accidentes de “atrapamiento y enganche”

■ ¡Cuando se atasca durante la reparación de la banda transportadora, es necesario pararla !

- En caso de atasco de banda transportadora o cuando hay que chequearla, es necesario parar la banda completamente.
- No hay que saltar por encima de la banda transportadora.

■ ¡Tener cuidado con choquear contra un montacargas cuando camina por pasillo

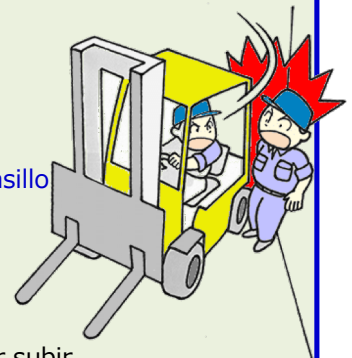
- Caminar por la zona de tránsito seguro.
- No saltar por detrás de cargas.

■ ¡El operador de montacargas debe tener cuidado con los transeúntes!

- Aunque el montacargas parado se empezó a mover, no hay que intentar subir en él ni hay que intentar pararlo.
- No hay que sobresalir del asiento de piloto.
- Al avanzar el montacargas con carga, hay que tener cuidado con los transeúntes.

■ ¡Los carros jaulas y carritos necesitan ser revestidos de protección dependiendo

- En caso de el atropello de piernas, trabajador tiene que llevar zapatos de seguridad y protector de piernas.
- En un sitio con mala visibilidad, hay que parar una vez y llamar la atención con la voz.



1 ¡Cuando se atasca o a la hora de reparación de banda transportadora, es necesario pararla !

Cuando realice algún ajuste en la máquina a parte de la operativa ordinaria, hay que parar la máquina completamente, y hay que prevenir la activación repentina.

También hay que parar la banda transportadora para de corregir un atasco, ya que si intenta eliminar cargas mientras ésta funcionando, puede ocurrir un accidente grave de atrapamiento. ¡Sea conscientes de que “pueda quedar atrapado”!

Así mismo. La normativa determina que hay que parar la máquina cuando realice “trabajos de limpieza, suministro de aceite, inspección, reparación y ajustes”.

2 El operador de montacargas debe tener cuidado con los transeúntes

Para no tener accidentes de enganche o aplastamiento entre montacargas y trabajador, hay que tener cuidado con ambas partes.

[Operador]

- ① Ocurren accidentes en los que el montacargas se pone en marcha y el trabajador que intentó subir en el montacargas fue aplastado, o intentando pararlo se quedó aplastado entre el montacargas y la pared.
- ② Ocurren accidentes en los que, al asomar medio cuerpo desde el asiento de conductor del montacargas, con el objetivo de corregir la carga, tocó la palanca de inclinación y se quedó atrapado.

3 Hay que llevar la protección según la necesidad en el manejo de carritos jaula

- A la hora de manejar carritos jaula y carritos, hay que prevenir el aplastamiento de manos y pies.
- Hay casos de accidentes en los que mientras que estaba bajando un carrito jaula con carga desde un camión, al transportarlo hacia otro carrito jaula encima del montacargas, la mano se quedó enganchada entre el carrito y montacargas causando la fractura del hueso.
- ※ Para más información sobre el manejo seguro del carrito jaula, vea la página 45. Para más información sobre equipos de protección, vea la página 54.



(5) Puntos claves para prevenir accidentes de “choque”

■ ¡Está prohibido saltar desde la plataforma de camión o del asiento del piloto!

- Ocurren accidentes que por el daño sufrido al bajar saltando, se lastiman piernas o cadera.
- Cuando haya un dispositivo para subir o bajar hay que utilizarlos sin falta.
- Si no hay dispositivo, hay que sujetar bien el cuerpo a través de 3 puntos de contacto (entre pies y manos).



■ ¡Prevenir accidentes de choques contra montacargas!

- En caso de correr dentro del edificio con montacargas, hay que acatar el límite de velocidad y también hay que tener cuidado con transeúntes.
- En caso de correr dentro del edificio con montacargas, es necesario acatar límite de velocidad, hay que caminar por la zona de transeúntes y evitar salir deprisa desde la sombra de las cargas.

■ ¡Tener cuidado con choques contra carro jaula!

- En caso de atropello de piernas, el trabajador tiene que llevar zapatos de seguridad y protector de piernas.
- En un sitio con mala visibilidad, hay que parar una vez y llamar la atención con la voz.

1 Está prohibido saltar desde la plataforma del camión o del asiento de piloto

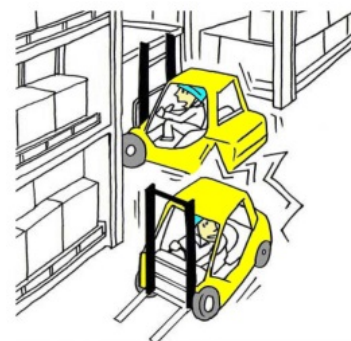
De los accidentes de choques, los resultados más frecuentes son fracturas de pierna o esguinces por saltar desde la plataforma del camión o del asiento de chófer. Está clasificado como choque pero también corresponde a caída.

Es importante ser conscientes de que saltar desde altura es más peligroso de lo que parece.

Sobre todo, después de tomar la misma postura durante un buen rato, aumenta considerablemente el riesgo de saltar desde altura.

2 Evitar accidentes de choque por montacargas

Existen dos casos en los que el operador de montacargas resulta lesionado por chocar con el montacargas contra un objeto, o montacargas choca contra un transeúnte dejándolo lesionado. En ambos casos hay que tener el suficiente cuidado.



3 Hay que tener cuidado con choque de carro jaula

Carro jaula tiene nombres como “kagoshya”, “kagodaishya” y se utiliza en muchas operaciones. Cuando las ruedas no se mueven bien o empiecen a pesar, no se puede controlar bien y frecuentemente provoca lesiones de pies, etc. En la página siguiente, se explica manejo correcto del carro jaula.

Carro jaula

Manual para prevenir accidentes laborales en trabajos donde se utiliza carro jaula

Manual para prevenir accidentes laborales en trabajos donde se utiliza carro jaula [Las 8 reglas para trabajar seguro] (De folleto del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón) 4 páginas de tamaño A4



◆ Regla 1 Manejo en los lugares con desnivel o inclinación

Hay que tener sumo cuidado ya que son los sitios donde hay una mayor posibilidad de incidencia.



◆ Regla 2 Vestimenta de trabajo, zapatos de seguridad,

Equipos de protección

Para un trabajo seguro, hay que vestir correctamente la vestimenta de trabajo.



◆ Regla 3 Manejo básico del carrito jaula

Es necesario aprender el manejo básico para no tener accidente



◆ Regla 4 "Arrastrar", "Empujar", "Tirar lateralmente"

Aprender todos los trucos para operar seguro.

◆ Regla 5 Manejo entre varios trabajadores

Cuando hay más de un trabajador, se dan voces entre ellos para trabajar con más prudencia que cuando trabaje una sola persona.



◆ Regla 6 Amontonar cargas

Aprenda la manera básica de amontonar para evitar desmoronamiento.

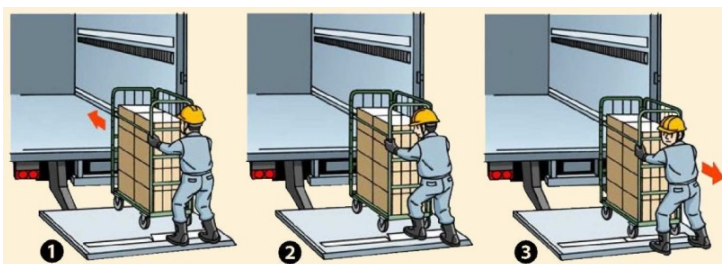
◆ Regla 7 Doblar, montar, amontonar

Ya que al doblar se queda más inestable, hay que tener cuidado con el desmoronamiento.



◆ Regla 8 Manejo de cargas con elevadora de puerta trasera

Ya que sobre todo es peligroso cuando se baja o sube, hay que trabajar con cuidado.



(Modo de trasladar carro jaula del levantador de puerta trasera al suelo.)

Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón Carro jaula

Búsqueda

(6) Puntos claves para evitar una “insolación”

Trabajar con carga al aire libre conlleva peligro de insolación, hay que acatar los siguientes puntos para prevenirla.

- Hay que tener cuidado con la insolación en el lugar de trabajo caluroso y húmedo !

La “insolación” ocurre al estar en un ambiente caluroso y húmedo, poco a poco se desequilibra la proporción de agua y sales minerales dentro del cuerpo y al no poder controlar bien la temperatura corporal, el cuerpo acumula calor. Puede que ocurra en el interior de edificio cuando no esté haciendo ninguna operación, y a veces llega tal punto que hay que acudir al hospital urgentemente o incluso se puede llegar a la muerte.



- ¡Tome las contramedidas necesarias cuando tenga síntomas de insolación como mareo o malestar!

- ① Trasladarse a un lugar fresco
 - • • Trasaldarse a un sitio fresco como una habitación con aire acondicionado o una sombra bien aireada
- ② Enfriar el cuerpo
 - • • Desabrocharse la ropa, enfriar el cuerpo (sobre todo alrededor del cuello, debajo de las axilas y base del pie)
- ③ Tomar agua
 - • • Suministrar agua, sales minerales o solución de rehidratación*, etc. *Solución de agua, sal y glucosa

¡Cuando no puede tomar agua por sí sólo o pierde la conciencia, llame una ambulancia inmediatamente!

* En cuanto a los síntomas de insolación y su nivel de gravedad, vea la siguiente página.

- ¡Tome precauciones para prevenir la insolación, tome líquido y sales minerales, etc!

- ① Asegurar tiempo de reposo, tomar descansos, disminuir el tiempo de trabajo continuo
- ② Independientemente de que si siente síntomas o no, tomar periódicamente agua y sales minerales antes y después del trabajo
- ③ Tomar de vez en cuando una bebida deportiva o solución de rehidratación
- ④ Contribuyen a la insolación la falta de sueño, malestar del cuerpo, no tomar desayuno, etc.

Es importante tener un conocimiento correcto sobre la insolación, y tener cuidado con la condición de salud y cuando teme que haya tenido insolación llamar la atención a la gente de alrededor sin aguantar, para que llamen la ambulancia.

Ocurre que descansando solo, empeoran los síntomas sin poder pedir ayuda a la gente.

Así mismo, hay que estar atento con la gente de alrededor y si ve a algún compañero que tenga síntomas de insolación, llame inmediatamente a otros compañeros.

【Síntomas de insolación】

- Vértigo, entumecimiento de manos y pies, calambres, malestar
- Dolor de cabeza, sensación de vómito, vómito, cansancio, letargo, se siente raro

Cuando el síntoma es grave

- No puede responder bien, pierde la conciencia, espasmo, el cuerpo acumula calor

Sin importar si es interior o exterior, o si tiene sed o no, hay que tomar confrecuencia agua, sales minerales y solución de rehidratación.

<clasificación de los síntomas de insolación>

Clasificación	Grado I	Grado II	Grado III
Síntoma	Vértigo, pierde la conciencia, dolor muscular, sudoración	Dolor de cabeza, malestar, náusea, vómito, cansancio, letargo	Alteración de la conciencia, espasmos, alteración de movimientos de las manos y pies, temperatura alta
Nivel de gravedad	leve		grave

Cuando se observan los síntomas de grado II, se recomienda llevar a hospital, etc., y Cuando se observan síntomas de grado III, hay que llamar urgentemente una ambulancia.

<Entender el índice de calor (valor de WBGT)>

- 1 Método que utiliza como referencia "índice de calor (valor de WBGT" del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón.

En la página web del Ministerio de Medio Ambiente, se puede ver el valor de WBGT (real y estimado) , a través de "Sitio de información para la prevención de insolación" (abierto cada año entre mayo y octubre).

URL del sitio del Ministerio de Medio Ambiente → <http://www.wbgt.env.go.jp/>

- 2 Método de medición que se utiliza "medidor del índice de calor (medidor De WBGT)"

Medir el índice de calor con un medidor con globito negro.



Medidor de WBGT (ejemplo)

(Nota) Los documentos mencionados en esta página son del folleto "¿Se han tomado medidas de prevención de insolación en el trabajo?" por el Ministerio de Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón.

5 Enseñar lo básico para la prevención de desastres (parte 3)

~ Hacer entender cómo actuar cuando ocurre situación anormal o accidentes laborales

Es importante formar a los trabajadores para que puedan tomar decisión correcta sin alterarse, para situaciones de emergencia o anormalidad, como accidentes o desastres naturales.

(1) Cómo actuar en caso de anomalías

Los trabajos de carga y descarga, se realizan en almacén al aire libre, almacén, barracas de almacenamiento, lugares públicos, calles, etc., y hay posibilidad de tener accidentes o sufrir la influencia de accidentes ajenos. En caso de encontrarse una situación anormal durante trabajo, hay que parar la operación inmediatamente y hay que refugiarse si es necesario.



A En caso de que sea necesario parar trabajo y refugiarse

① Fuga de elemento dañino	En caso de que ocurra fuga de cargas por accidentes (tráfico) durante trabajo, si el contenido de carga es un elemento dañino, puede provocar grandes desastres si el contenido se pega al cuerpo o es absorbido. En este caso, hay que parar el trabajo para no sufrir daños y refugiarse en un sitio seguro. Así mismo, mientras se realiza una fumigación, si por una fisura de pared se escapa humo de la fumigación, no hay que acercarse.
② En caso de que haya peligro de incendio o explosión	Cuando ocurre un incendio en el lugar de trabajo y cuando hay alrededor objetos que puedan explotar o cuando no es capaz de apagar un fuego grande, es necesario escapar rápidamente.
③ En caso de terremoto	En caso de ocurrir terremoto durante trabajo, ya que existe el peligro de caída de cargas o equipos, hay que parar el trabajo y refugiarse a un lugar seguro.
④ En caso de fuertes vientos o fuertes precipitaciones	Existe peligro de caída cuando se trabaja bajo fuertes vientos, precipitaciones o nevada, por lo que bajo una situación así hay que dejar de trabajar en sitios altos. Así mismo, cuando hay que conducir bajo malas condiciones meteorológicas, hay que conducir con baja velocidad y parar debidamente.
⑤ Cuando falta al aire el oxígeno o hay demasiado dióxido de carbono	Los cereales necesitan oxígeno para respirar. Así mismo salsa de soja o productos fermentados disminuye la densidad de oxígeno de aire ya que producen gas carbónico. En almacén o silo o bodega de barco con estos productos, puede producirse un ambiente falto de oxígeno, y puede que la densidad de dióxido de carbono sea alta por efecto de las emisiones de gas. En tal caso, es necesario abandonar el trabajo y refugiarse.
⑥ Cuando hay peligro de desmoronamiento de cargas amontonadas	Si las cargas están amontonadas de forma incorrecta, puede que se desmoronen. En tal caso, hay que para el trabajo para corregir el estado de amontonamiento o tomar medida para evitar desmoronamiento.
⑦ Cuando ocurre accidente tráfico, etc.	En caso de accidente tráfico, para evitar otro accidente, hay que mover el coche al arcén del camino o campo y apagar el motor del coche. Así mismo, ya que hay peligro de ser chocado por detrás, hay que bajar para colocar señales para los coches de detrás con aparatos de señalización, etc., y evitar tener accidentes. Sobre todo, en caso de que las cargas sean inflamables, o puedan explotar o sean tóxicas, es necesario mover el coche a un sitio seguro. Si esto no es posible, mientras que avisa a los coches de detrás con señal, refúgiense rápidamente.

B Contramedidas en casos de emergencia

① Seguir indicaciones del supervisor	En caso de situación de riesgo, hay que actuar según las indicaciones del supervisor. En caso de descubrir una situación de emergencia, hay que informar inmediatamente al personal responsable, y esperar indicaciones. (En casos de trabajos que se realizan dentro de las instalaciones del cliente, puede que reciba instrucciones del propietario de la carga)
② Pensar en las rutas de emergencia y dirección de viento	Si en el lugar de trabajo existe una ruta de emergencia establecida hay que seguirla. Cuando ocurren accidentes durante trabajos al aire libre, hay que huir contra el viento para no agravar los daños.
③ Actúa a veces por su propia decisión	Mientras conduce un automóvil, no puede recibir instrucción por parte del supervisor, por lo que es necesario evitar peligros o interrumpir operaciones por su propia decisión o según el manual de instrucciones en caso de accidente (sobre todo es importante establecer normas propias cuando transporta objetos peligrosos o venenosos).

(2) Cómo actuar en caso de anomalías

(1) Cómo actuar cuando descubra una situación anormal

<Por ejemplo, se quedó atascada una carga en una banda transportadora>

- ① Al encontrarse ante un caso anormal, primero hay que chequear qué está pasando.
- ② Avisar en voz grande a los responsables y compañeros que están en alrededor.
- ③ Apretar el botón de seguridad según la necesidad, hay que enseñar a los trabajadores en qué momento se usa el botón de seguridad para parar una máquina. Se necesita dar formación de cómo usar el botón de seguridad.
- ④ Bajo indicación de responsable, tomar las medidas adecuadas en colaboración con otros compañeros. No tomar acciones por su libre cuenta.
- ⑤ Después de solucionar la situación de anomalía, el responsable debe reportar la situación.

<Por ejemplo, se mueve el montacargas aparcado o se cae como si estuviera en marcha>

- ① Hay que "escaparse" sin intentar pararlo
- ② La gente de alrededor debe decir "Escapa" en voz alta
- ③ Se entrena cómo escaparse en la formación cotidiana

<Por ejemplo, huele extraño, suena ruido raro, el piloto está encendido>

- Avise inmediatamente a la gente de alrededor

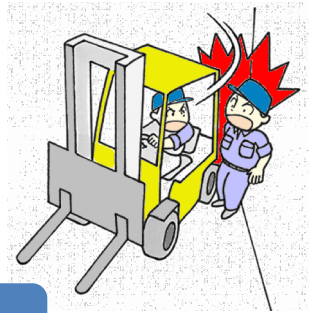


[¡Avisemos!]

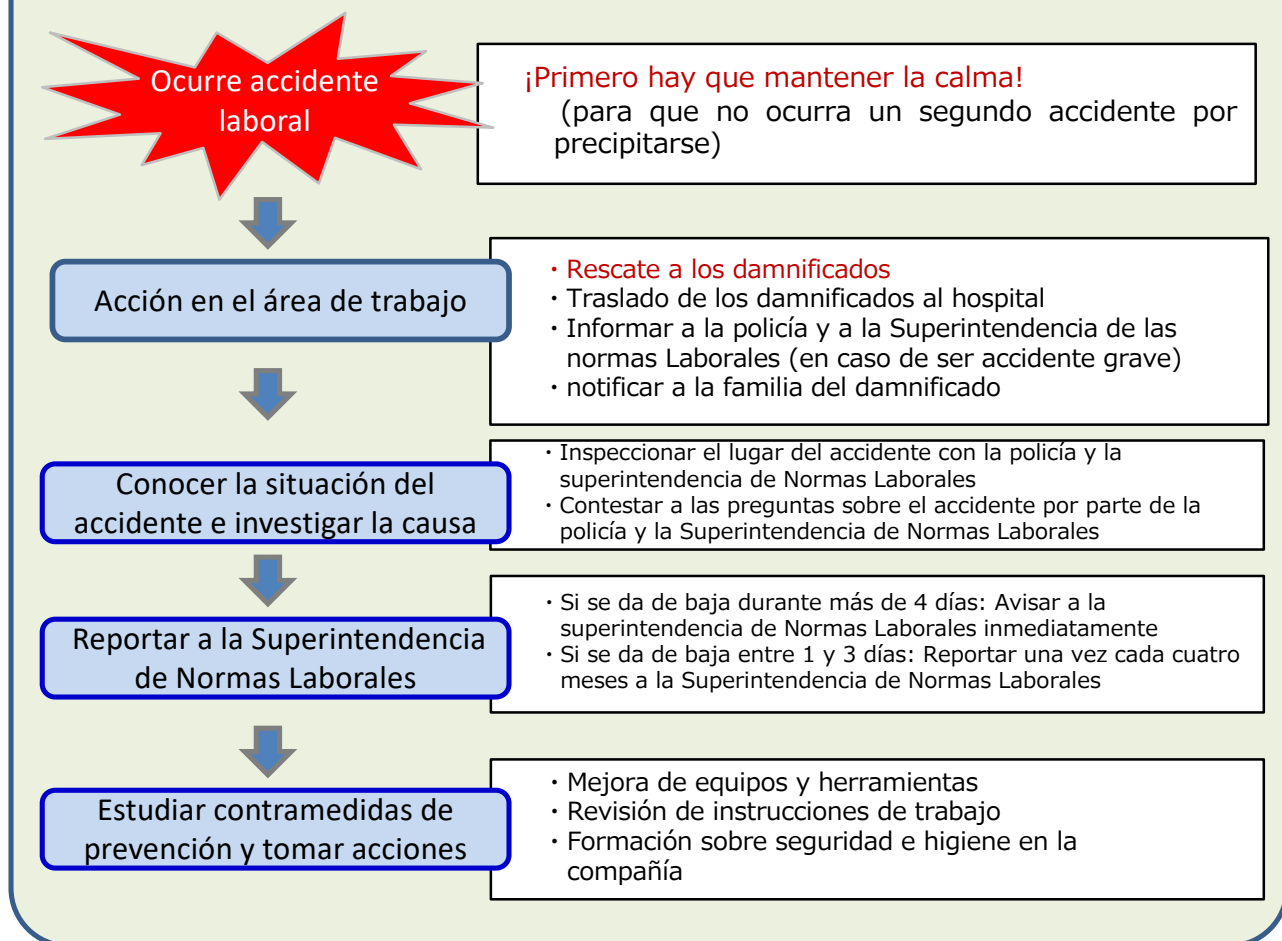
Si detecta alguna situación diferente a lo habitual, hay que avisar inmediatamente tanto a la gente de alrededor como al jefe.

(3) Cómo actuar en caso de accidentes laborales (para administradores)

Aunque la compañía promueve con ganas la administración y actividades de seguridad e higiene, no se puede disminuir a cero la posibilidad de accidentes laborales. En caso de que ocurra un accidente laboral en el lugar de trabajo, tome las siguientes contramedidas.



Flujo de procedimientos en caso de accidente laboral (ejemplo)



Así mismo, para prevenir accidentes, hay que tener en cuenta los siguientes puntos.

- Primeros auxilios, equipos para la curación, lugar donde se guardan herramientas (asegurar)
- Contacto y datos del responsable de la estación de bomberos, servicios médicos de urgencia, policía, Superintendencia de Normas Laborales, etc.
- Contacto de la familia de los trabajadores, cómo reportar a la Superintendencia de Normas Laborales, pasos de solicitud de seguros de accidentes laborales, etc.
 - * Cuando ocurre un accidente laboral (por Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón)
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/rousai/index.html>
 - * Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón Indemnización por accidentes laborales
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/rousai.html>
- Otros, formularios y modos de reporte propios de la compañía, etc.

III Casos para trabajo seguro, etc.

1 Visualización de riesgos

- ~ Tener una alta concienciación de peligro a través de “visualización de peligro”
- ◆ La “visualización del riesgo” es, a través de la visualización de los riesgos existentes en el trabajo o la visualización de contramedidas para la seguridad, hacer posible las actividades para una seguridad más eficiente.
- ◆ A través de la “visualización del riesgo”, es posible detectar riesgos y avisar sobre los puntos a tener cuidado durante el trabajo. Así mismo es una actividad fácil para que participen los trabajadores no experimentados. En general es una herramienta útil para la seguridad.
- ◆ En la “visualización del peligro”, es importante enseñar a los trabajadores por qué existen riesgos y cómo tienen que trabajar para una mejor seguridad.

(1) Uso de herramientas de visualización de riesgos

- ◆ Mapas de riesgos, marcadores de riesgos y pegatinas de riesgos sirven para indicar los puntos de riesgo. Cuyo modo de uso se encuentra en la página de Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón. No corresponde al servicio de transporte terrestre, sin embargo pueden servir como referencia.

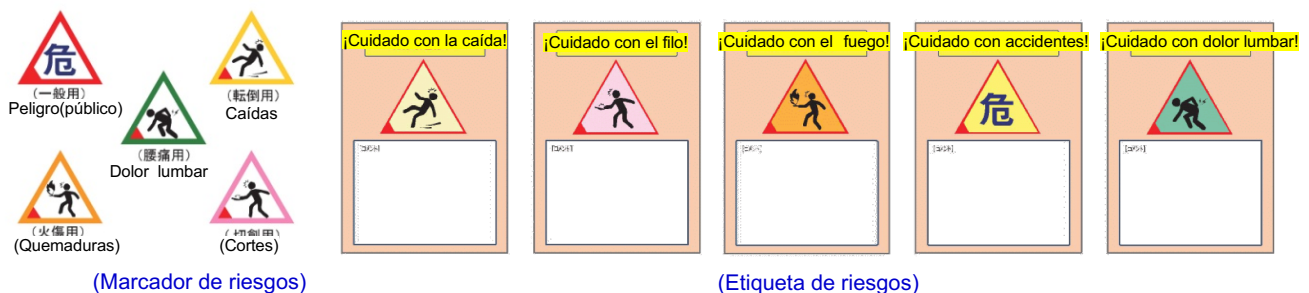
(Visualización de riesgos en los comercios minoristas)

→<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000058407.html>

(Visualización de riesgos en restaurantes) →<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000069516.html>

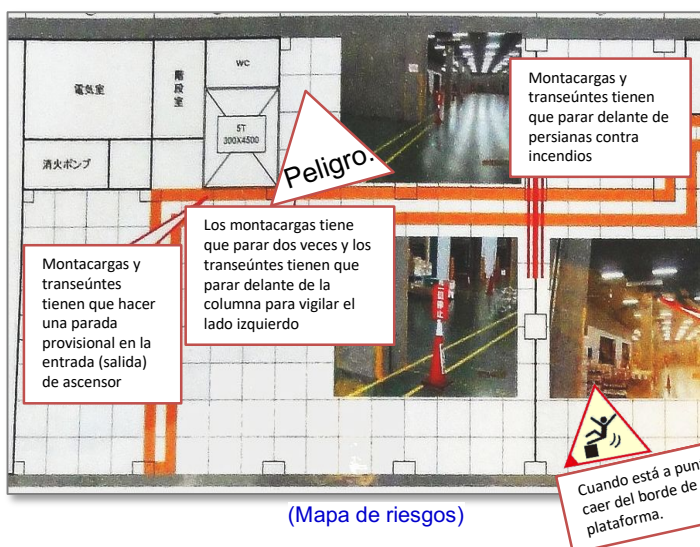
(Visualización de riesgos en los establecimientos de bienestar

social)→<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000069511.html>



(Marcador de riesgos)

(Etiqueta de riesgos)



(Mapa de riesgos)

- **Mapa de riesgos** es un mapa del área de trabajo, en donde están señalizados los puntos donde es posible que se produzcan accidentes laborales.
- **Marcador de riesgos** es una pegatina para pegar en el mapa, donde se señalan comentarios sobre los puntos a acatar.
- **Etiqueta de riesgo** se pega en los puntos de riesgo, y sirve para advertir de los lugares peligrosos y contenido de riesgos. En la nota se escribe el detalle de riesgos, consejos y los demás puntos a tener cuidado.

* Los marcadores y etiquetas se pueden conseguir en la página web de la Consultoría japonesa de Seguridad Laboral. → <http://www.jashcon.or.jp/contents/>

(2) Casos de visualización de riesgos

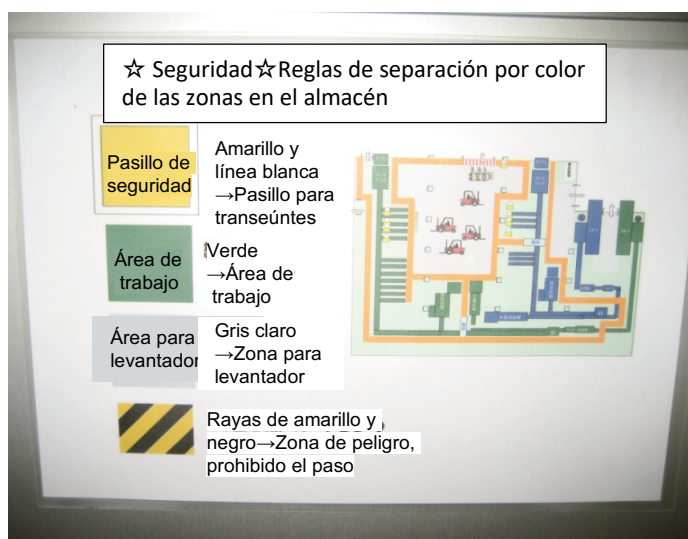
La visualización de riesgos en el área de trabajo tiene muchas ventajas, por tanto, en cada área de trabajo se promueve la visualización de riesgos.

En estas páginas se presentan casos de visualización de riesgos en las compañías colaboradoras en la elaboración de un manual por Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón (incluidas las oficinas de trabajo en las prefecturas) (*Cuando no haya mención especial, se trata de casos reales de las compañías colaboradoras).

Se recomienda aprender de estos casos y llevar a la práctica en sus áreas de trabajo.

- ◆ Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón, con el objetivo de promover los trabajos para la visualización de riesgos, recopila los casos de “visualización” practicados en las áreas de trabajo, y escogen los casos más eficientes. Se galardonan cada año los casos más excelentes y en las oficina de trabajo de cada prefectura también se publican los casos reales de “visualización” más eficientes.
 - Los mejores casos de “visualización” seleccionados por el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón (concurso de actividades de seguridad a través de “visualización”) → <http://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/concour/sakuall.html>
 - Casos de “visualización de seguridad” de la oficina de trabajo de prefectura de Osaka → <http://osaka-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/osaka-roudoukyoku/H26/anzen/260418-3.pdf>

【Caso de visualización 1】



Trabajadores que llevan mucho tiempo en un área de trabajo en la que transitan montacargas y personas, conocen las reglas para trabajar en tal área. Sin embargo, los trabajadores temporales que se contratan masivamente dependiendo de la época, a veces sufrieron accidentes de choque contra montacargas. Por lo que dividieron las zonas según 4 colores para que los trabajadores temporales vean claramente. Después de esta medida desaparecieron los accidentes por choque.

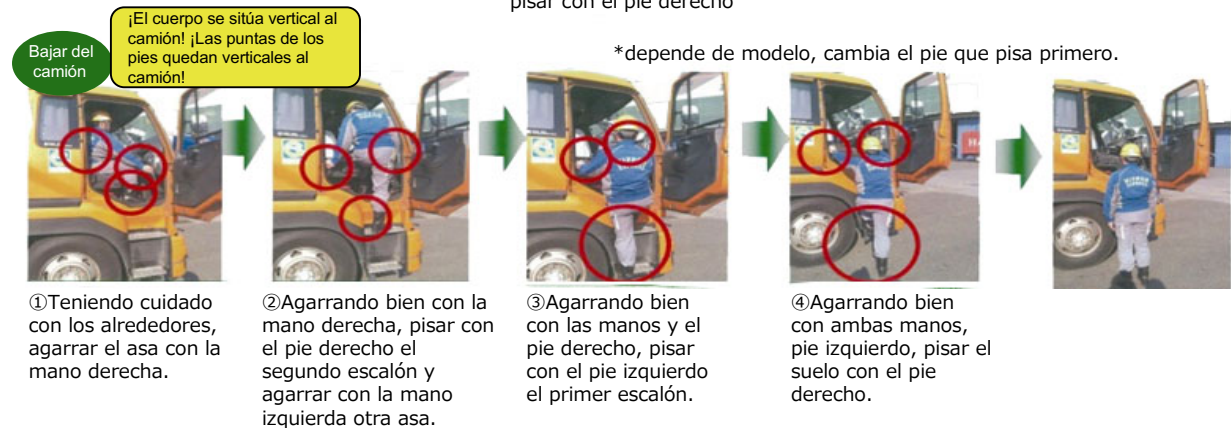
Documento : Casos reales de “Visualización de riesgos” para la seguridad (Oficina de trabajo de la prefectura de Osaka)

【 Caso de visualización 2 】

Con el objetivo de prevenir caídas del camión o montacargas, se está extremando el cuidado para evitar la reincidencia de accidentes a través de “¡agarrar bien 3 puntos!” como actividad principal, descubrir trabajos peligrosos y enseñando a los trabajadores los puntos claves para “trabajo seguro”.

Documento: Casos de “visualización de riesgos para la seguridad” en las compañías colaboradoras.

Camión ¡Agarrar bien tres puntos!



¡Agarrar bien tres puntos! Montacargas



【Caso de visualización 3】 ◆ Mapa de riesgos

Aquí se presentan caso de un mapa con datos de los sitios peligrosos y consejos para trabajar de manera segura en esos sitios. El mapa contiene fotos para que pueda ver los sitios con peligro fácilmente.

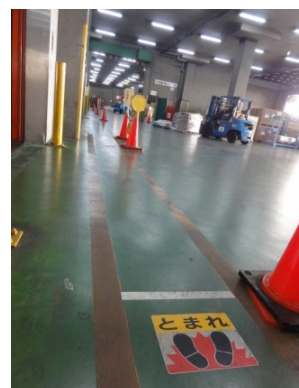


【Caso de visualización 4】

Son actividades de visualización de señales (de peligro y advertencias) en las zonas de trabajo antes mencionadas. En el mapa de riesgos aparece como "Montacargas y transeúntes tienen que hacer una parada provisional en la entrada (salida) de ascensor".



(Es una medida de prevención para evitar choque entre montacargas que sale del ascensor y transeúntes.)



(Señal de parada provisional para montacargas que viene del lado izquierdo)



(Ha colocado un espejo en la columna fuera del ascensor, para que pueda ver desde el interior la situación del exterior)

[Ejemplo de visualización 5]

Presentan equipos de protección para transportar carro jaula y cómo ponérselos con fotos.

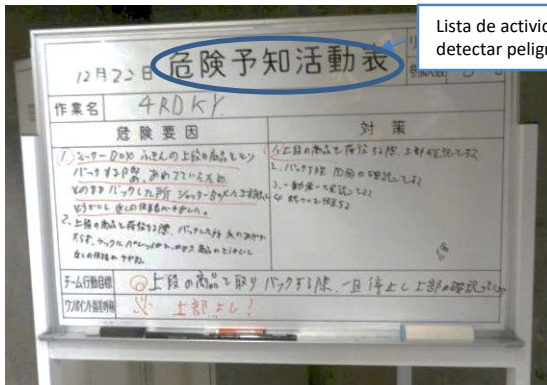


Lo básico para trabajar

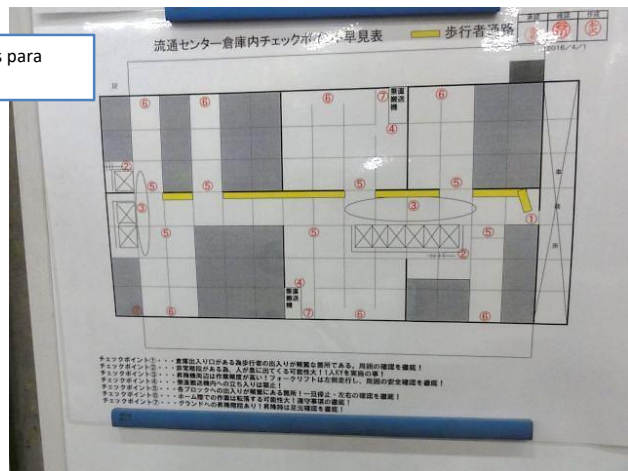


[Caso de visualización 6]

“KYT” en el área de trabajo y lista de puntos claves en el almacén. En la lista se indican los puntos claves (①~⑦) en letras rojas, como se muestran en las imágenes de abajo.



Lista de actividades para detectar peligros



- Punto de chequeo ① . . . Se trata de un área donde hay mucho tránsito de personas ya que se encuentra aquí la entrada (salida) del almacén.
- Punto de chequeo ② . . . ¡Por haber escaleras de emergencia, cabe la posibilidad de que salga personal de repente! ¡Es necesario realizar KY solitario!
- Punto de chequeo ③ . . . ¡Frecuentemente se encuentra un trabajador alrededor del levántador! ¡El montacargas tienen que circular por el lado izquierdo, hay que prestar atención a los alrededores!
- Punto de chequeo ④ . . . ¡Está prohibido entrar en la banda transportadora vertical!
- Punto de chequeo ⑤ . . . ¡Área donde hay mucho tránsito entre los bloques! ¡Hacer una parada provisional y chequear derecha e izquierda!
- Punto de chequeo ⑥ . . . ¡Cuando se trabaja en la plataforma, hay peligro de caerse! ¡Acatar los puntos claves!
- Punto de chequeo ⑦ . . . ¡Existe escaleras en el piso! ¡Vigilar bien los pies a la hora de subir o bajar por las escaleras!

【Caso de visualización 7】

Han instalado barras para que entiendan mejor los límites de altura. Se indica con una placa de “Están inmovilizadas las ruedas” para que el operador de montacargas no intenten conducir olvidándose del anillo bloqueador de ruedas.



【Caso de visualización 8】

Para evitar saltos desde la plataforma, han colocado asas en 4 puntos de la parte trasera de la plataforma. En adelante se prevén mejoras como colocar asas más largas.

Manijas en 4 puntos

Cómo subir al remolque

Cómo bajar del remolque



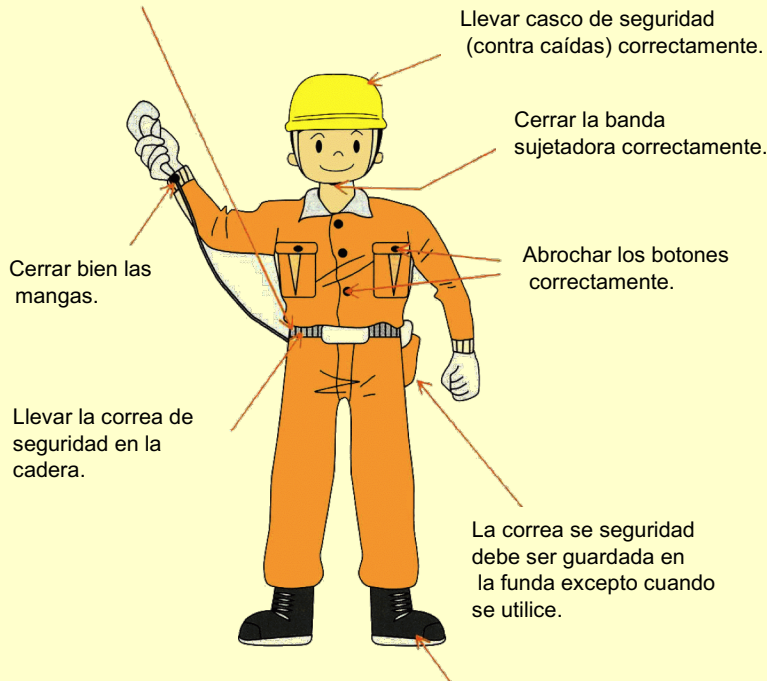
Asa (ampliada)



Punto clave antes de trabajar

Chequeemos la vestimenta y los equipos de protección

Cuando trabaja en la altura hay que utilizar correas de seguridad



<Puntos a tener cuidado>

- Normalmente hay que llevar casco de seguridad contra caídas cuando se trabaja encima de plataforma o cargas.
- La correa de seguridad es preferible que sea de tipo arnés (nota).

(nota) En cuanto al arnés vea la página 60.

Llevar zapatos que no se resbalen fácilmente (tipo "antideslizante"). Si hay peligro de tener daños en los pies utilizar zapatos de seguridad.

Puntos claves a la hora de subir a la cabina de conductor




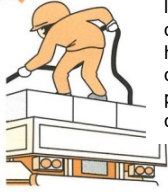




<Puntos a tener cuidado>

- A la hora de subir o bajar de la cabina de conductor, hay que sujetar tres puntos para sostener el cuerpo.
- Ocurren muchos accidentes por saltar de la cabina del conductor. Está estrictamente prohibido bajar o subir saltando.
- Sobre todo, tras conducir durante largas horas aumenta el peligro de accidentes. Después de bajar lentamente de la cabina, se recomienda permanecer unos segundos sin mover con la misma postura.

Puntos claves de la operación de descarga de plataforma de camión


Ocurren muchos accidentes de "resbalo" y por "pisar mal" durante la operación de descarga en plataforma

<p>○ Llevar el casco de seguridad correctamente.</p> 	<p>○ Zapatos de seguridad</p> 
<p>○ No hay que saltar al suelo o al asiento de conductor.</p>  <p>Subir o bajar a la plataforma.</p>	<p>✗ No trabajar en la plataforma dando espalda hacia fuera, ya que existe peligro de caída.</p> 
<p>✗ ¡No quitar una caja de una zona intermedia!</p> 	<p>✗ ¡Hay que procurar que las cargas estén amontonados de manera estable!</p> 

<Puntos a tener cuidado>

- Si hay dispositivo de correa de seguridad, hay que usarlo sin falta.
- Si hay dispositivo de subida o bajada, hay que usar sin falta.
- Evitar trabajar encima de la plataforma, trabajar en lo posible encima de suelo.

Puntos claves para operación de colgar cuerda



No tirar a fuerza aunque el aparato de cuerda funcione mal.

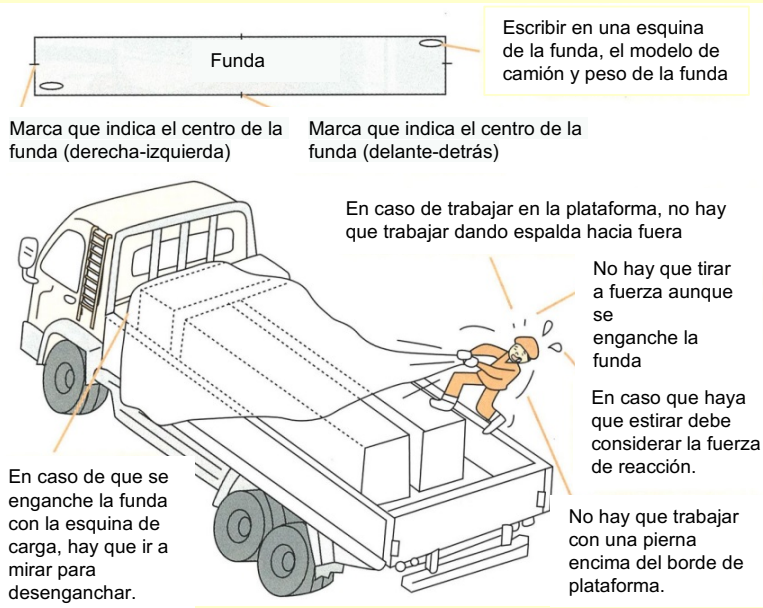
En caso de tirar de la cuerda, tener en cuenta la fuerza de reacción.

Al operar con un pie encima del borde de la plataforma, hay posibilidad de caída. Utilice escalera de tijera o base para pisar.

<Puntos a tener cuidado>

- Verificar pasos de embalaje y desembalaje.
- En caso de dificultad al trabajar encima de la plataforma, usar una base o una escalera de tijera.
- Utilizar zapatos antideslizantes.
- Tomar postura considerando la fuerza de reacción para las operaciones que necesitan fuerza.
- Hay que realizar un chequeo del aparato de cuerda para amarrar para que no hayan defectos. Verificar el estado durante un momento en el suelo.

Puntos claves para la operación de cubrir plataforma

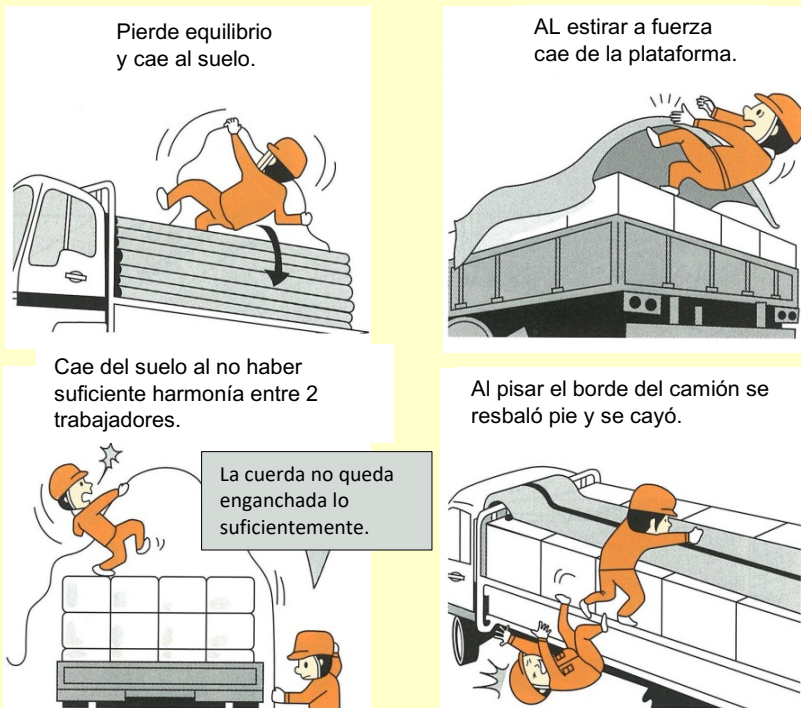


<Puntos a tener cuidado>

- Verificar los pasos y modo seguros para cubrir con funda la plataforma.
- En caso de ser difícil trabajar encima de plataforma, hay que utilizar una base o una escalera de tijera.
- No hay que saltar desde la plataforma o subir o bajar con objetos en las manos.

- En la funda hay que marcar el modelo de camión, longitud, dirección (derecha-izquierda o delante/detrás) . Para ajustar la funda fácilmente, se recomienda que después de usar la funda se doble de tal forma que sólo hay que ir desplegando a la hora de usar.

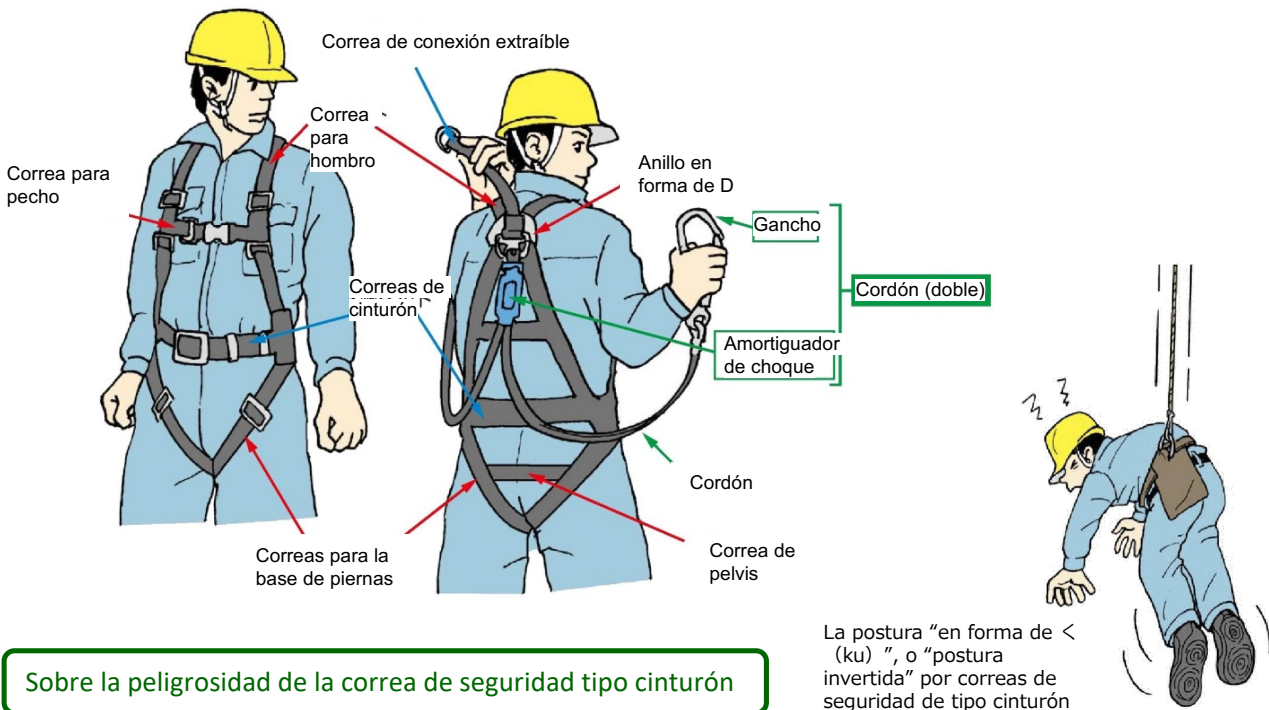
Casos de accidentes frecuentes durante colocación de cuerdas o funda a la plataforma



- Hay que acatar sin falta los pasos de trabajo y puntos claves en las operaciones como pasar la cuerda o cubrir con funda.
- Si no se acatan las reglas, hay una alta posibilidad de sufrir los accidentes mostrados en las ilustraciones de la izquierda.

[Referencia] Sobre el dispositivo de seguridad de tipo arnés completo

- ① Correas de seguridad de tipo arnés completo se componen de varios cinturones para hombro, base de piernas, pecho, etc., y disminuye el peligro de que el cuerpo se escape de los cinturones y peligro de que el pecho y vientre sufran una presión excesiva.
- ② Correas de seguridad de tipo arnés completo también son eficaces para evitar que el cuerpo se gire "hacia el lado contrario" ya que aún cuando el trabajador esté colgado en el suelo mantiene el centro de gravedad hacia el lado de la cabeza.
- ③ El amortiguador de choque es para disminuir de manera considerable el choque causado al caerse. Gracias a este dispositivo, la fuerza axial se disminuye y también puede disminuir la carga para el dispositivo de instalación del correa de seguridad, además de disminuir la fricción con esquina afilada. Por lo tanto, es posible disminuir el riesgo de cortes comparado con el área sin amortiguador de choque.



Sobre la peligrosidad de la correa de seguridad tipo cinturón

La correa de seguridad tipo cinturón es un cinturón que se ciñe por la cintura para atar bien el cuerpo. Sin embargo hay peligro de que al sufrir la caída se afloja la correa por el impacto de choque y sube el cinturón apretando el pecho y vientre (hay casos de accidentes mortales en Japón), o bien hay peligro de caída por escaparse el cuerpo del cinturón.

Así mismo, en caso de correa en forma de cinturón, al tomar la postura "en forma de < (ku)" al caer, aumenta la presión al vientre, y también cabe la posibilidad de "postura invertida" al quedarse el anillo en forma de D más abajo (alrededor de pies) que el centro de gravedad (alrededor de la cintura).

Actualmente, muchos países están implementando (u obligando el uso de) correas de tipo arnés completo, en vez de correas tipo cinturón de seguridad.

(Documento : del folleto "Utilicemos correctamente correas de tipo arnés completo" del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón"

Cruces y pasos de zebra

Es en los cruces donde con más frecuencia ocurren accidentes viales.

Hay que bajar la velocidad y asegurar la seguridad con los pies encima del freno, para no chocar contra vehículos ni atropellar motos o bicicletas, transeúntes.

Hay que bajar la velocidad y verificar la seguridad con los pies encima del freno.

Al encontrar algo, hay que esperar un momento sin arrancar con prisa.

-Verificar la seguridad es al pie de la letra, "asegurar" "confirmar" la seguridad. Para eso, el vehículo no tiene que estar en movimiento ya que va a chocar antes de verificar. Hay que parar las ruedas totalmente para chequear.



• Cuando se sale de una calle estrecha a una calle ancha, o bien a la hora de salir del almacén de cargas, hay que vigilar bien bicicletas y transeúntes que transitan por esas áreas o borde de la calle.



• En un cruce sin visibilidad ni semáforo, hay que acatar las reglas de circular a baja velocidad, hacer una o dos veces parada provisional. No hay que arrancar el vehículo antes de chequear derecha e izquierda, y otra vez chequear derecha. Hay que transitar sin insistir pasar antes aunque tenga prioridad, sino es importante ceder camino.



• A la hora de girar a la izquierda, hay que verificar bien la seguridad del lado izquierdo para no arrollar motos, bicicletas o transeúntes. En caso de que no haya bastante visibilidad, hay que sacar el cuerpo para chequear el ángulo muerto.



• A la hora de girar a la derecha, tienen prioridad el coche que corre recto, moto que corre en la sombra del coche y después el coche que gira a la izquierda.

Hay que circular a baja velocidad verificando la seguridad, tenga cuidado con los accidentes provocados al ceder el paso al vehículo sin prioridad.



Llamada de seguridad (llamada de dedo)

Por medio de la llamada de seguridad (llamada de dedo), se descubre el riesgo rápidamente por dirigir atención al objeto a verificar. La precisión de la verificación aumentará utilizando todos los recursos, como la mano, dedo, boca, ojos, oídos, etc., y no sólo por la visión. No tenga vergüenza, ¡realízela para quedar libre de accidentes!



Es ahora		Señale con los dedos y dé la voz para verificación
Partir		Abajo ok, derecha ok, izquierda ok, frente ok, partiendo
Cruce		Parada provisional, segunda parada provisional, derecha ok, izquierda ok, frente ok
Semáforo	Verde	Reducir velocidad
	Amarelo intermitente	Atención, ir con velocidad reducida
	Rojo intermitente	Parada provisional, segunda parada provisional
Calles traseras		Cuidado con un peatón que aparece de repente, reducir la velocidad
Placas y señalizaciones	Paso de peatones	Tener cuidado con los peatones
	Parada provisional	Realizar primera y segunda parada provisional
	Velocidad reducida	Tener cuidado e ir con velocidad reducida
	Límite de velocidad	Por debajo de la velocidad legal
	Cruce de ferrocarril	Puede pasar
Aparcamiento		Ubicación de aparcamiento ok, volante a izquierda ok, freno de estacionamiento ok, marcha ok



Un pequeño consejo

Volante a izquierda

[volante a izquierda] consiste en estacionar con la rueda delantera girada a la izquierda.

El vehículo de entrega de nuestra empresa siempre practica el [volante a la izquierda] cuando estaciona.

Pero, ¿para qué hacer eso?

Hay algunas razones coherentes para ello.

Una de las razones es tomar más tiempo antes de partir.

Antes de partir, se verifica alrededor y abajo. Si hay algún niño en la proximidad, puede comprobarlo en estos pocos segundos.

La segunda razón es para prevenir el movimiento involuntario.

Si la actuación del freno de estacionamiento no es suficiente, y al terminar bajando la ladera, se pueden minimizar los daños.

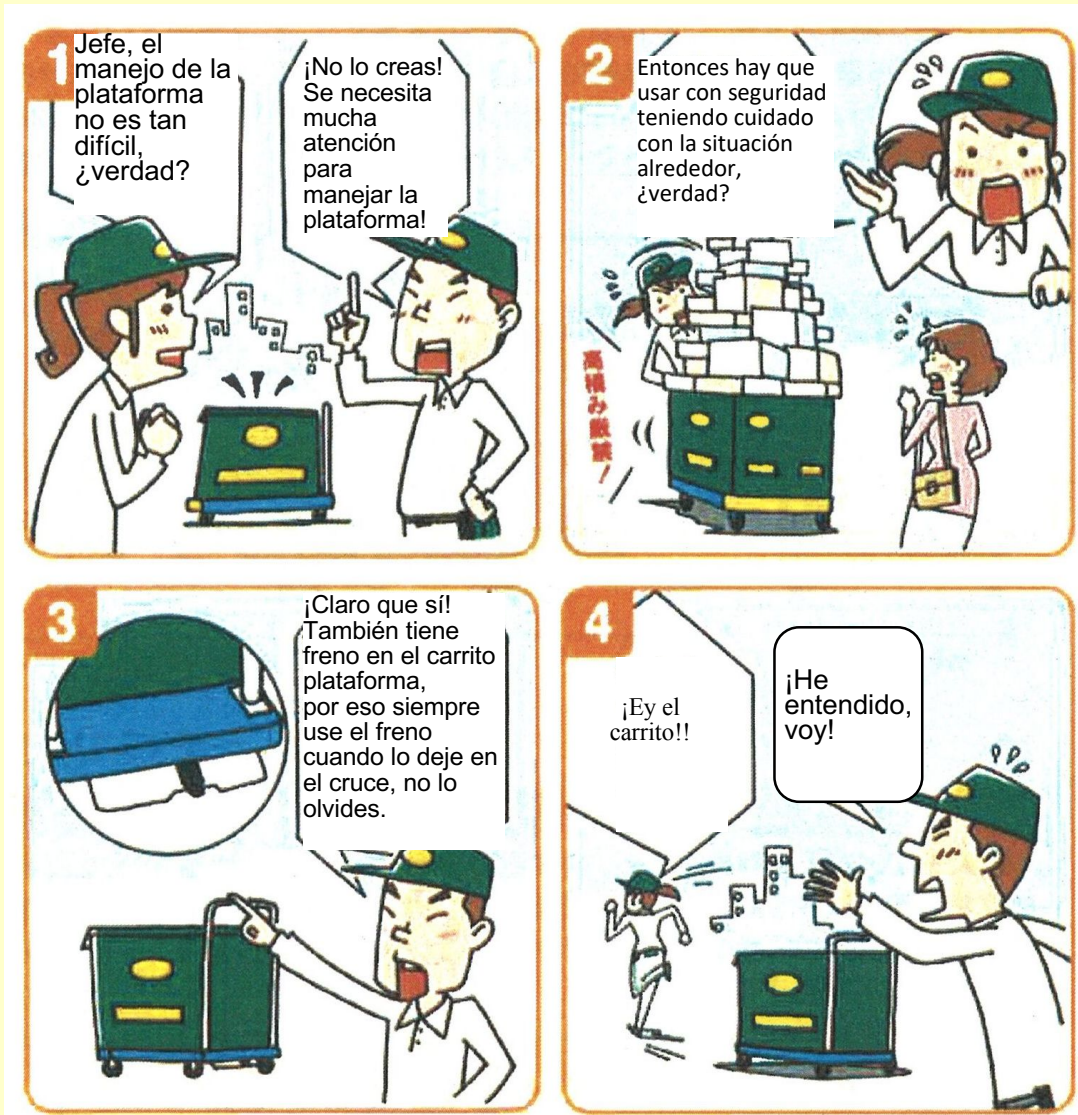
El desgaste del neumático tiende a aumentar con [volante a la izquierda], pero si con eso es posible garantizar la seguridad, vale la pena

- ésta es la concepción de la seguridad.



Puntos claves en el manejo de carrito

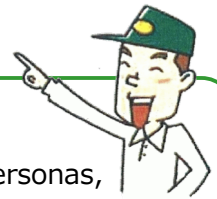
- 1 Accione el freno cuando se detiene en el cruce.
- 2 Estar siempre atento a la situación del alrededor y tener cuidado para no chocar con peatones o objetos por delante (la altura de la plataforma es aproximadamente de 1 metro)






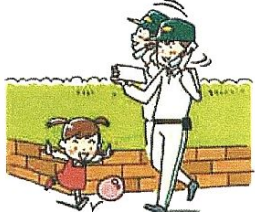


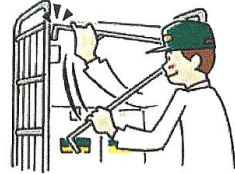



Precauciones para la prevención del accidente de trabajo

¡El riesgo está latente en lugares cercanos!

Es necesario esforzarse para prevenir accidentes de trabajo, acatando las directrices de la empresa, para no sufrir ni causar accidentes a otras personas, no sólo durante la recolección y entrega, sino en todo tipo de trabajo.



<p>① ¡No baje corriendo la escalera o donde hay desnivel y esté atento también para no pisar mal!</p> 	<p>② Cuando vaya a bajar del vehículo, utilice el escalón o apoyo para el pie.</p> 	<p>③ ¡No se quede en pie en lugares inestables como en la parte superior de la cubierta del canal en el extremo de la vía o sobre la chapa de acero!</p> 	
<p>④ Utilice zapatos de seguridad, casco de seguridad y guantes durante el trabajo en el interior del establecimiento.</p> 	<p>⑤ No entre en la línea de operación de la carretilla elevadora o camión.</p> 	<p>⑥ ¡Evite de caminar manipulando equipo, usando teléfono móvil o leyendo un documento!</p> 	
<p>⑦ Durante el tiempo lluvioso, la entrada de apartamentos, pasillo o alcantarilla estarán resbaladizos, ¡por lo que trabaje mirando el suelo!</p> 	<p>⑧ Al levantar una carga, no se incline hacia adelante para no sobrecargar el lumbar. ¡Manipule la carga después de bajar las caderas!</p> 	<p>⑨ ¡Al retirar el carro jaula, baje la barra horizontal situada en la parte superior de la caja antes de iniciar la tarea!</p> 	
<p>⑩ Al mover el carro jaula, ¡siempre empuje con las dos manos, preste atención para no sostener la mano o el pie, y comuníquese con las personas de alrededor en voz alta!</p> 			

IV Obtener información sobre la seguridad e higiene laboral

(1) Obtener información relacionada con la seguridad e higiene en el trabajo

Para desarrollar la prevención contra accidentes laborales, es muy importante conocer casos de accidentes laborales para aprender de los hechos reales.

Se puede obtener dichos ejemplos de accidentes laborales a través de las siguientes páginas webs.

① Sitio sobre seguridad laboral

→ <http://anzeninfo.mhlw.go.jp/index.html>

Página web de Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón con información relacionada con accidentes laborales.

Se puede conseguir la siguiente información como ejemplo.

- Estadísticas de accidentes laborales
- Casos de accidentes (casos de incendios, base de datos de accidentes, casos de "casi fallo")
- Actividades para crear tiendas e instalaciones seguras para los trabajadores

② Centro de información sobre seguridad e higiene

→ <http://www.jaish.gr.jp/index.html>

Página web con información sobre seguridad e higiene por la Asociación de Prevención de Desastres Laborales

- Leyes relacionadas a la seguridad e higiene
- Lista de información de prensas relacionada a la seguridad e higiene del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

職場のあんぜんサイト

働く人の安全を守るために有用な情報を発信し、職場の安全活動を応援します。
働く人、家族、企業が元気になる職場を創りましょう。

HOME → お問い合わせ → サイトマップ 文字サイズ 小 中 大 背景色 白 黒

労働災害統計 災害事例 リスクアセスメント実施支援システム 安全衛生キーワード 化学物質 免許・技能講習

厚生労働省のロゴ及びシンボルマークを不正使用したホームページに御注意ください。

法令・通達をご覧になれます。

労働災害統計

- 労働災害発生速報
- 労働災害統計
- 労働災害原因要素の分析
- 労働災害動向調査(度数率 強度率)

災害事例

- 労働災害事例
- 死亡災害データベース
- 労働災害(死傷)データベース
- ヒヤリ・ハット事例

交通安全の現状と防止対策

STOP! 転倒災害プロジェクト

働く人に安全で安心な店舗・施設づくり推進運動

安全衛生優良企業公表制度

第12次 労働災害防止計画

あんぜんプロジェクト

「見える」安全活動コンクール ただいま選考中!
選考結果の発表は3月上旬です

化学物質

- 化学物質情報の更新情報
- 新規化学物質関連手続きの方法
- 安衛法名称公表化学物質等
- GHSモデルラベル・SDS情報
- GHSモデルラベル作成法
- GHSとは
- 強い変異原性が認められた化学物質
- がん原性に係る指針対象物質
- リスク評価実施物質
- 化学物質による災害事例
- がん原性試験実施結果
- 変異原性試験(エームス・染色体異常)結果
- 日本バイオアッセイ研究センター
- 有害性: GHS関係用語解説
- 化学物質のリスクアセスメント実

(2) Obtener información sobre seguridad e higiene

Abajo se exponen los sitios donde se pueden conseguir varios documentos (folletos, etc.,) relacionados con este manual.

<Documentos relacionados con el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón >

- ① Guía de medidas de seguridad en el trabajo de manipulación de carga en la actividad de transporte de carga terrestre → <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/130605-3.html>
 - ② Manual de seguridad e higiene a la hora de utilizar carros jaula "8 reglas para operar con seguridad" → <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000098500.html>
 - ③ Para evitar accidentes de trabajo en el tráfico → <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000102664.html>
 - ④ Prevenimos el dolor lumbar en el trabajo → <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/131114-01.pdf>
 - ⑤ ¡Prevenimos la insolación! → <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/06/dl/h0616-1b.pdf>
 - ⑥ Utilicemos el arnés completo de manera correcta → <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/170131-1.pdf>
 - ⑦ Para mejorar las condiciones laborales y de seguridad e higiene para los trabajadores subcontratados → <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyou/0000069165.pdf>
 - ⑧ De la formación sobre la seguridad e higiene para los trabajadores subcontratados → <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyoukuanzeniseibu/0000073045.pdf>
- ※ Página web de Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón donde se puede encontrar varios folletos sobre seguridad e higiene
→ http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/gyousei/anzen/index.html

<Ministerio de Territorio, Infraestructura, Transporte y Turismo del Japón>


- ① Manual de orientación general y supervisión a ser realizados por la empresa de transporte por carretera, dirigidas a los conductores de vehículos comerciales / Edición de empresa de camiones << Edición principal de la Parte 2 >> → https://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/03safety/resource/data/truck_honpen.pdf

<Búsqueda de documentos>

Por ejemplo, para la búsqueda fácil de documentos del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón, utilice la búsqueda que se encuentra en la página principal de la página del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón, con palabras claves como muestra la imagen de abajo.

Además de la información útil, también se puede encontrar información útil en los sitios webs señalados en este manual. Se puede obtener utilizando la herramienta de búsqueda general, escribiendo el nombre de las fuentes de documentos.

Trabajadores subcontratistas Seguridad e higiene	Búsqueda
---	----------



Segunda Formación de seguridad e higiene a los trabajadores no experimentados (para los maestros)

La educación en seguridad e higiene para trabajadores no experimentados, se está realizando a través del documento en powerpoint ("Para las personas que trabajan en actividades de transporte de carga terrestre, para trabajo seguro y saludable" ^(Nota), distribuidos a los trabajadores sujetos. Los temas importantes como cuidados necesarios están aquí reunidos. En este manual se pueden leer los puntos claves en la formación. Los documentos para los trabajadores están distribuidos en la parte superior y la explicación respectiva como referencia, en la parte inferior.

La educación en seguridad y salud será eficaz si se explica mostrando casos concretos, como ejemplos de accidentes. Por eso se están presentando los casos reales de accidentes con muertes, heridos y enfermedades. En la medida de lo posible, deben presentarse los casos más cercanos, de experiencia propia del instructor, o en casos de accidentes que la compañía tenga toda la información. ^(Nota) Se puede obtener a través de la página web del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón.

Clave 1 ¡Existen varios peligros en el lugar de trabajo!

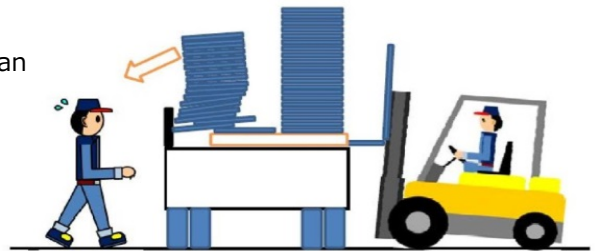
【Caso de accidente laboral 1】 ¡La carga del palé en la plataforma del camión se derrumbó y el trabajador fue aplastado!

1 Suceso de accidente laboral

- 1) El Trabajador A estaba cargando el material de pared del exterior de una casa en un camión de 3 toneladas.
- 2) Él estaba operando un montacargas para cargar el palé de madera con material de pared.
- 3) El operador del montacargas B quitó parcialmente las horquillas del palé colocado en la carrocería y lo volvió a colocar.
- 4) Al intentar mover el palé hasta el fondo de la plataforma, el material de pared se derrumbó, aplastando a A.

2 Operación inestable

- 1) Al introducir de nuevo las horquillas no se encajaron tan profundo como se debiera.
- 2) El operador A estaba en frente de la carga
- 3) La manera de amontonar la carga en el palé no era la correcta
- 4) No se tomaron las medidas de prevención de desmoronamiento
- 5) No se eligió un supervisor para operar según el plan de trabajo, ni se practicaron actividades para prever peligros
- 6) No se practicaron actividades para prever peligros



3 Para un trabajo seguro

- 1) Asignar un supervisor para que vigile siempre el estado de operación y detectar una situación inestable.
- 2) Antes de comenzar un trabajo, el supervisor debe indicar los procedimientos de trabajo a los operadores, para que conozcan los puntos claves de la operación y detectar los peligros antes de la operación.

【Explicación】

1 Hacer que el trabajador sea consciente de que el lugar de trabajo es peligroso y que los accidentes pueden ocurrir en cualquier momento.

Para que los trabajadores sean conscientes de que el lugar de trabajo es peligroso, es eficaz presentarles casos de accidentes laborales reales. En esta sección se presenta un caso de muerte por aplastamiento por carga de un trabajador, mientras que se dedicaba a cargar palés en plataforma de camión. Este accidente es un ejemplo entre los casos de accidentes laborales en “Sitio de Seguridad Laboral” del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón.

2 Hacer entender la causa del accidente

Áquí se detallan las causas entre “acciones inseguras ①②” de los trabajadores, “condición insegura” de cargas (③④) e “inseguridad de control” (⑤⑥). También una de las causas del accidente fue que no se tenían demasiado reconocimiento de la peligrosidad de la operación. Es importante enseñar la importancia de la formación sobre seguridad e higiene y hojas de instrucciones.

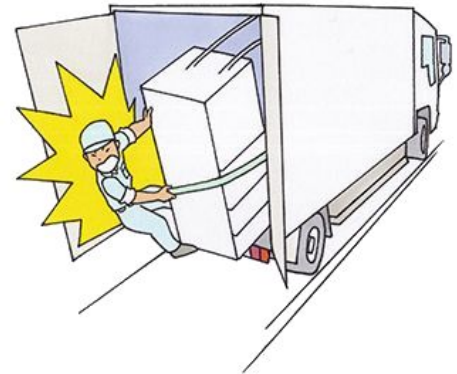
3 Para no sufrir accidentes

Es importante que cada uno piense bien en cómo se tiene que trabajar para no tener accidentes y entenderlo bien.

【Caso de accidente laboral 2】 ¡Trabajador cayó junto con la carga!

1 Ocurrencia de accidente laboral

- 1) EL trabajador transportaba la nevera del primer al tercer piso del depósito con una furgoneta.
- 2) Estaba sosteniendo la nevera con un cinturón de látigo, sosteniéndola con la mano, pero sin inmovilizarla.
- 3) El camión partió con las puertas traseras del compartimento de carga abiertas.
- 4) Cuando la furgoneta estaba subiendo la rampa de acceso al tercer piso, el accidentado cayó del compartimento de carga junto con la nevera.



2 Causa

- 1) El trabajador estaba en el compartimento de carga mientras el camión se movía.
- 2) No había elaborado manual de procedimiento de trabajo referente al transporte de carga.

3 Contramedidas para prevenir la reincidencia

- 1) Al circular con el camión de carga, el trabajador no debe estar en la zona de carga, si no en el asiento de pasajero.
- 2) Elaborar un manual de procedimiento de trabajo referente al transporte de carga y darlo a conocer a los trabajadores.

【Explicación】

1 Hacer que los trabajadores sean conscientes de que el lugar de trabajo es peligroso y que los accidentes pueden ocurrir en cualquier momento.

Para hacer que los trabajadores sean conscientes del riesgo del área de trabajo, es eficaz presentar casos reales de accidentes de trabajo. Aquí se presenta un caso de accidente con muerte del trabajador durante el transporte de una nevera entre el primer y tercer piso del almacén. Las puertas traseras del compartimento de carga del camión estaban abiertas, el trabajador no pudo sostener la nevera y acabó cayendo junto con la nevera. Es un ejemplo de accidente de trabajo extraído del "Sitio de Seguridad Laboral" del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón.

2 Hacer entender al trabajador la causa del accidente laboral

Aquí se muestra como causa las acciones inseguras del trabajador.

El trabajador dejó las puertas del compartimento de carga abiertas. Debido a la pequeña distancia, no inmovilizó la nevera, que estaba siendo apoyada por el trabajador. Además, no se había elaborado un [manual de procedimiento de trabajo] para mostrar el método de trabajo correcto.

3 Para no sufrir accidentes

Es importante que el trabajador piense y entienda lo que es necesario para no sufrir accidentes.

[Caso de accidente laboral 2] ¡Trabajador cayó junto con la carga!

1 Ocurrencia de accidente laboral

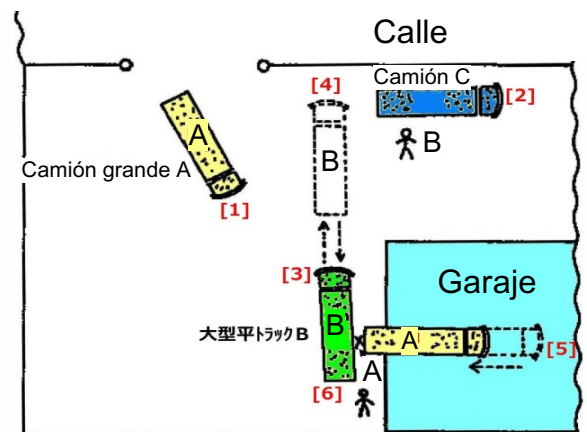
- 1) El accidentado(A) estaba frente al garaje [1] preparándose para colocar el camión de carga de gran porte A de 10 toneladas, en el garaje.
- 2) El trabajador (B), que estaba inspeccionando el camión C en la posición [2], movió el camión de carga de gran porte B, que estaba frente al garaje, a la posición [4].
- 3) Después de que el camión A entró en el garaje [5], el trabajador B comenzó a dar marcha atrás para volver el camión B a la posición original [3].
- 4) El trabajador A descendió del camión A y, en la posición [6], estaba haciendo señal para orientar al trabajador B.
- 5) En ese momento el trabajador B percibió que el camión A estaba moviendo solo atrás e intentó avisar al trabajador A.
- 6) El trabajador A se asustó, corrió hacia la parte trasera del camión A e intentó impedir su movimiento sosteniendo con las dos manos, pero fue empujado por el camión A y fue apresado a la cubierta lateral del camión B y acabó falleciendo.

2 Causa

- 1) Cuando el trabajador A se alejó del camión A, no apagó el motor.
- 2) El accionamiento del freno de estacionamiento no fue suficiente, por lo que el camión A comenzó a moverse hacia atrás debido a la vibración del motor y la pendiente en la ubicación de la rueda trasera.
- 3) Trató de manejar el camión A, que se movía detrás, con las dos manos.

3 Contramedidas para prevenir la reincidencia

- 1) Al alejarse del volante, apagar el motor y accionar suficientemente el freno de estacionamiento.
- 2) No tomar acciones peligrosas como intentar parar el vehículo en movimiento con las manos.



[Explicación]

1 Hacer que los trabajadores sean conscientes de que el lugar de trabajo es peligroso y que los accidentes pueden ocurrir en cualquier momento.

Para hacer que los trabajadores sean conscientes del riesgo del área de trabajo, es eficaz presentar casos reales de accidentes de trabajo. Aquí se presenta el caso de accidente de trabajo con muerte, en el que el trabajador se apresuró por intentar parar el camión en movimiento con las manos. Es un ejemplo de accidente de trabajo del "Sitio de Seguridad Laboral" del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón.

2 Hacer entender al trabajador la causa del accidente laboral

Es relativamente común que un camión o montacargas empiecen a moverse al alejarse el conductor. Se debe tener en cuenta que un camión o montacargas estacionado "puede moverse" y tomar las medidas preventivas necesarias para que eso no suceda.

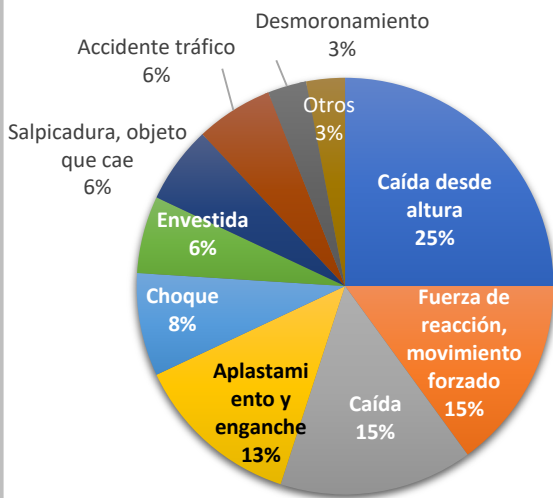
3 Para no sufrir accidentes

Es importante que el trabajador piense y entienda lo que es necesario para no sufrir accidentes. Es importante hacer que el trabajador aprenda, con repetidas formaciones, que un "camión o montacargas en movimiento nunca pueden ser interrumpido con las manos" y que debe "huir en lugar de intentar parar".

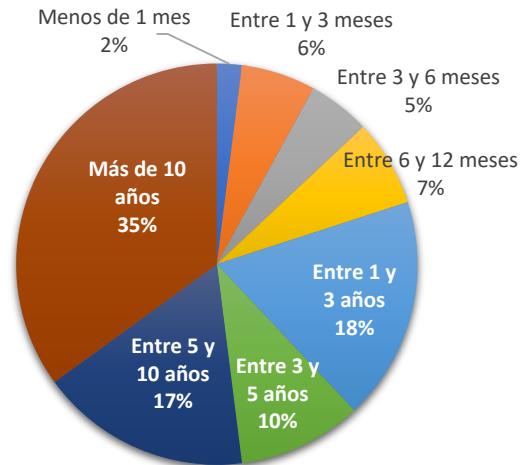
¡Ocurren muchos accidentes de trabajadores no experimentados!

- 1 Alta frecuencia de accidentes de trabajo entre trabajadores no experimentados (menos de 3 años)
- 1) Los trabajadores con menos de 1 año de experiencia ocupan el 20%, por lo que se necesita atención.
 - 2) El 39% de los accidentes son de trabajadores con menos de 3 años de experiencia, es un índice elevado.

Accidentes en trabajadores no experimentados según tipo de accidente 2015



Muertes y heridos según años de experiencia 2015



2 ¡Los accidentes de caída representan el mayor porcentaje, del 25%!

- 1) Accidentes de caída desde la plataforma representan el 25%, es decir, una cuarta parte del total.
- 2) Dolor lumbar debido a movimientos forzados como levantar objetos pesados representa el 15%.
- 3) Accidentes de caída durante el movimiento transportando la carga también representa el 15%

【Explicación】

1 Hacer que los trabajadores sean conscientes de qué tipos de accidentes ocurren con qué frecuencia, para aumentar su conciencia en relación al riesgo.

(1) Enfatizar el hecho de que se están produciendo muchos accidentes de trabajo que afectan a trabajadores no especializados con menos de 3 años de experiencia. Para ello, se debe realizar consistentemente la formación sobre seguridad e higiene y hacer que el trabajador entienda sobre los riesgos y concienciarse de la importancia de cada uno y cuidar de la propia seguridad.

(2) Explicar que hay un 14% de accidentes entre los trabajadores de menos de 1 año de experiencia y del 32%, con menos de 3 años. Hay que advertir sobre el hecho de ocurrir bastantes accidentes entre trabajadores acostumbrados al trabajo, con experiencia de entre 1 y 3 años.

(3) Explicar que el accidente más común es el de "caída", entre los cuales casi todos los casos son de caída de la plataforma de camión durante el trabajo de descarga. El segundo más común es de "fuerza de reacción y movimiento forzado", siendo que la mayor parte se refiere a la lumbalgia debido al manejo de objetos pesados.

En cuanto a otros casos, las explicaciones necesarias se hacen con referencia a "Primero: Formación sobre seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados"

Para que los trabajadores entiendan mejor, se recomienda presentar los casos de accidentes en el manual.

Punto clave 2 Hacer ver el peligro pensando en “puede que...”

["Puede que..." en personas]

Una persona puede

- caer
- lastimarse la cadera
- tropezar y caer al suelo
- quedarse aplastado
- quedarse enganchado
- golpearse contra
- ser investido
- quemarse
- electrocutarse
- intoxicarse con gas
- faltarle aire
- intoxicarse por elemento dañino

Puede que...



[Explicación]

1 Hacer que los trabajadores sean conscientes de que el lugar de trabajo es peligroso es lo básico de un trabajo seguro.

(1) El trabajador no experimentado tiene una baja sensibilidad al riesgo.

De acuerdo con entrevistas a las empresas, la mayoría de los trabajadores no especializados piensan que el ambiente de trabajo es seguro, por lo que no tienen una sensibilidad muy alta en relación al riesgo. Por eso termina realizando trabajos inseguros (trabajos peligrosos) inconscientemente, causando accidentes de trabajo.

(2) Fomentar la sensibilidad hacia el peligro a través de “puede que...”

Es una iniciativa para aumentar la sensibilidad frente al riesgo. Hace que el trabajador sea consciente del riesgo estando conscientes de “puede ocurrir” accidentes mientras que trabaja.

- “Puede que se caiga desde altura” mientras que trabaja en la plataforma de un camión.
- “Puede que se lastime la cadera” al tomar un objeto pesado
- “Puede que se tropiece” mientras que está transitando por las escaleras
- “Puede que se quede atrapado” con un montacargas
- “Puede que se choque” con un montacargas
- “Puede que se quede enganchado” con el mástil del montacargas
- “Puede que se caiga” al saltar encima de la cinta transportadora

(3) Presentar los casos de “puede que” junto con los casos de accidentes.

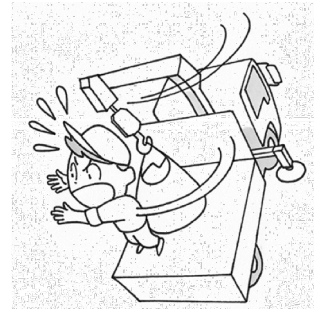
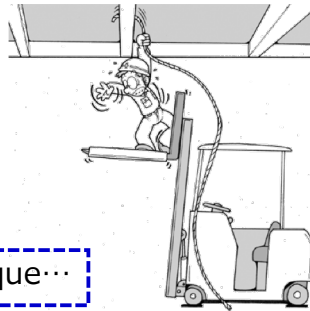
También es eficaz explicar con casos de "casi fallo" en la página 15.

["Puede que..." en objetos]

Un objeto puede

- moverse
- girar
- volar
- caer desde altura
- caer
- quemarse
- desmoronarse
- demolerse
- explotar
- tener una fuga

Puede que...



【Explicación】

1 Hay que estar conscientes de "puede que" en los objetos.

(1) El trabajador no experimentado tiene una baja sensibilidad al riesgo.

Los objetos pueden que "se muevan de repente", "se caigan". Es importante que puedan ocurrir situaciones peligrosas con los objetos.

Por un lado, ocurren muchos accidentes laborales en los que los trabajadores se acercan al objeto sin darse cuenta de que está en condiciones inseguras (peligrosas) .

(2) Fomentar la sensibilidad hacia el peligro a través de "puede que..."

Es una iniciativa para aumentar la sensibilidad frente al riesgo. Haga que el trabajador se concientice a través de "puede que" sobre los objetos cercanos.

- "Puede que se mueva de repente" el palé mientras que trabaja encima
- "Puede que se mueva en la dirección menos pensada" un carrito
- "Puede que se mueva de repente" el mástil del montacargas
- "Puede que se mueva (oscila)" una carga colgada

(3) Presentar casos de "puede que" junto con los casos de accidentes

Punto clave 3 El trabajo Seguro empieza con una vestimenta correcta

[Ejemplo 1]

[Utilice correctamente el casco de seguridad]

- Chequear el cordón de fijación, si está holgado o si se lleva el casco en forma incorrecta.
- Chequear si no está viejo o estropeado.
- La finalidad principal es protección en la caída.

[Utilice correctamente la correa de seguridad]

- En un trabajo en lugar alto, si hay donde aferrarse, siempre hay que utilizar la correa de seguridad.
- La posición de fijación del gancho debe estar por encima de la altura de las caderas, donde se fija la correa de seguridad.
- Si es posible, es deseable que sea de tipo arnés.

Cuando se trabaja en la altura hay que utilizar correas de seguridad



[Explicación]

Dependiendo del tipo de trabajo, vestimenta puede variar mucho. Hay trabajos en los que se maneja un montacargas o trabajos en la altura, por lo que son importante los siguientes puntos.

1 Explicar la importancia de llevar la vestimenta correcta de manera correcta.

Normalmente existe un código de vestimenta según el contenido del trabajo. Hay que explicar qué peligros existen y por qué es necesario llevar un tipo de vestimenta y unos equipos de protección concretos.

- 1) Al trabajar con vestimenta con una talla demasiado grande, se han provocado caídas y tropiezos durante trabajo.
- 2) Para evitar caídas usar calzados antideslizantes son importantes.

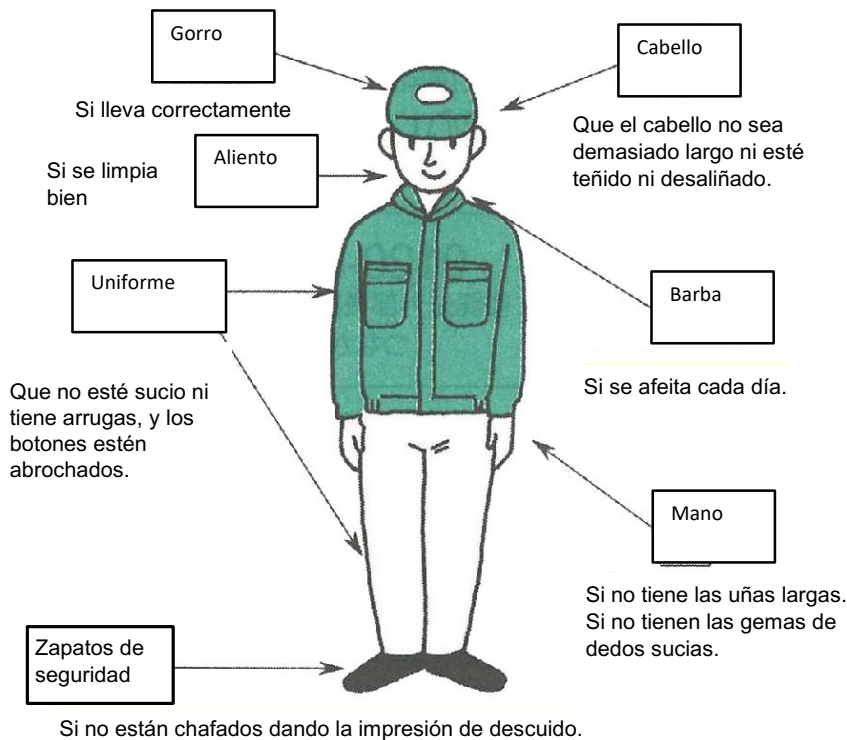
2 Para las operaciones que se requieren el uso de equipos de protección, es necesario explicar por qué hacen falta y advertencias antes del uso.

Por ejemplo si es necesario usar casco de seguridad, hay que explicar cómo usarlo teniendo en cuenta los siguientes puntos.

- 1) Cascos para protegerse de salpicaduras y caídas, no son tan efectivos para caída desde altura.
- 2) Existen bastantes accidentes en los que por no llevar correctamente el casco, al caerse desde la altura se cae el casco provocando lesiones graves.

【Ejemplo 2】

- ◆ Ser conscientes de que es un trabajo de cara al **cliente**.
- ◆ Es importante **vestirse correctamente y cuidar la higiene**, también por la seguridad.
- ◆ Es muy importante estar **púlcro(a)**.



【Explicación】

1 Explicar la importancia de llevar la vestimenta correcta de manera correcta.

(1) Pensamiento básico

Hay que enseñar lo básico tal como “conciencia sobre la vestimenta de cara al cliente”, “para un trabajo seguro”, “pulcritud”.

(2) Dependiendo del contenido del trabajo se indica vestimenta correcta.

Hay que explicar qué peligros existen en el área de trabajo, y por qué hace falta esa vestimenta y protección.

- ① Si lleva vestimenta con una talla demasiado grande, existe posibilidad de caerse de la plataforma o tropezarse con objetos y caerse.
- ② También para evitar caídas es muy importante la selección de zapatos (anti-deslizamiento).

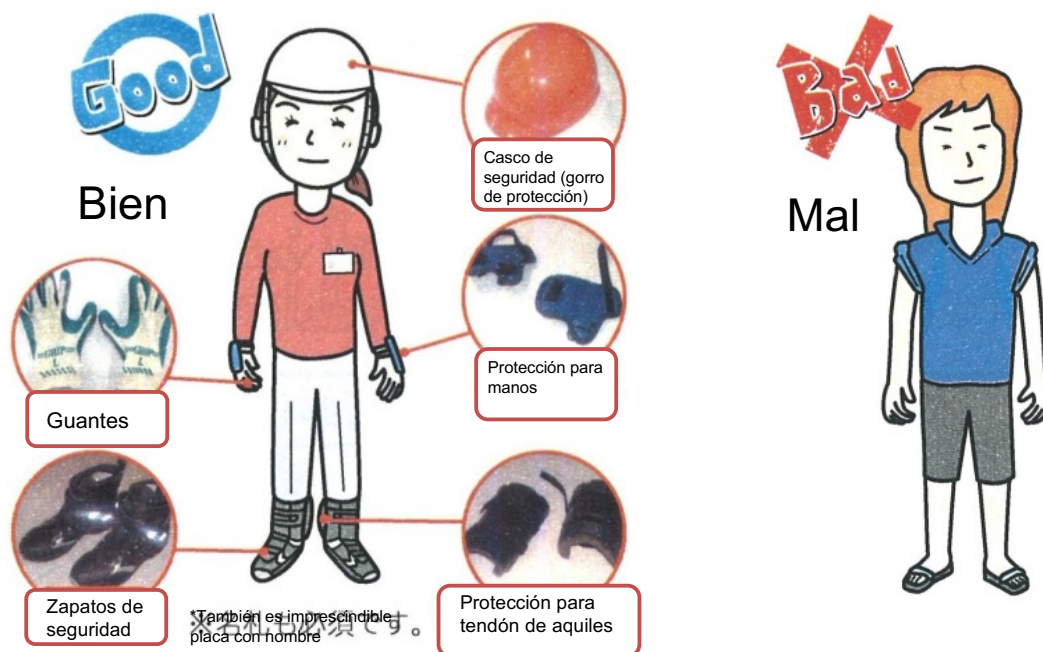
2 En cuanto a las operaciones que requieren dispositivos de protección, se debe explicar el motivo de por qué son necesarios.

Por ejemplo, si son necesarios guantes y protector, hay que explicar también los puntos de cuidado y cómo llevarlos.

【Ejemplo 3】

◆ Vestimenta correcta para trabajo de transporte de carro jaula en el centro de distribución

- Vestimenta con la que resulta fácil moverse y puede ensuciarse
- Camisa de manga larga (o manga corta, como mucho)
- Pantalones largos, zapatos de seguridad, guantes
- Casco (gorro de protección) • Protector de talones y de manos



【Explicación】

1 Explicar la importancia de llevar la vestimenta correcta de manera correcta.

(1) Pensamiento básico

Dependiendo del contenido del trabajo se indica la vestimenta correcta.

Hay que explicar qué peligros existen en el área de trabajo, y por qué hace falta esa vestimenta y protección.

- ① Han ocurrido accidentes que al llevar vestimenta con talla demasiado grande, se cayeron por engancharse con objetos o caída desde la altura.
- ② También para evitar caídas es muy importante selección de zapatos (anti-deslizamiento).

(2) Dependiendo del contenido de trabajo, se establece vestimenta necesaria.

Hay que explicar qué peligros existen en el lugar de trabajo, y por qué son necesarios un tipo de vestimenta concreta y equipos de protección.

- ① Si lleva vestimenta con una talla demasiado grande, existe la posibilidad de caerse, engancharse con carro jaula o chocarse.
- ② También para evitar caídas es muy importante la selección de zapatos (anti-deslizamiento).

2 En cuanto a las operaciones que requieren dispositivos de protección, se debe explicar el motivo de por qué son necesarios.

Por ejemplo, si son necesarios guantes y protector, hay que explicar también los puntos de cuidado y cómo llevarlos.

Punto clave 4 ¡Acatar los pasos de trabajo establecidos!

- En el lugar de trabajo, existen muchos peligros que no se puede prever.
- Las hojas de instrucciones de trabajo establecidas en el lugar de trabajo, son una regla para operar de manera segura, higiénica y eficiente.
- Acatar los pasos de trabajo es protegerse a si mismo.

◆ Acatar bien los **procedimientos de trabajo** (estándar de trabajo) establecidos.

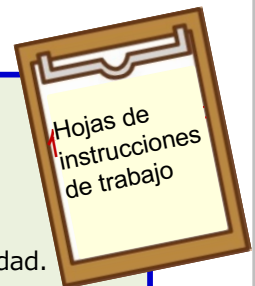
◆ Aprender con experiencia los pasos de trabajo establecidos en las hojas de

Instrucciones de trabajo, **repetiendo los procesos varias veces**.

◆ Comprender bien **lo que se debe hacer** y **lo que no se debe hacer** por la seguridad.

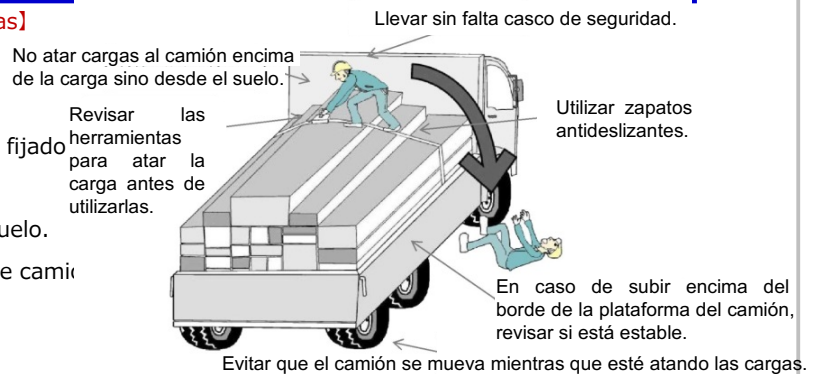
◆ Si **no se saben** los pasos de trabajo, no hay que dejarlo así sino tiene que ser confirmado por parte del responsable.

◆ Hay que tener cuidado con **los accidentes por confianza**, y no tomar acciones sin pensar ni movimientos bruscos.



[Puntos claves durante trabajo de atar cargas]

- ① Llevar casco de seguridad
- ② Utilizar zapatos anti-deslizamiento
- ③ Chequear si el borde de la plataforma está fijado
- ④ Verificar los aparatos para atar cargas
- ⑤ Realizar operación en lo posible desde el suelo.
- ⑥ Tomar medidas para evitar movimientos de camión



[Explicación]

1 Hacer entender la importancia de las (hojas de) instrucciones establecidas y hacerlo acatar a la perfección.

(1) Las hojas de instrucciones son una regla en el trabajo para “hacer buen trabajo de manera segura y eficiente”. Acatarlas es lo básico del trabajo, por lo que hay que hacer entender a los trabajadores la importancia del acatamiento.

(2) Las hojas de instrucciones de trabajo contienen reglas que hay que acatar para trabajar de manera segura (higiénica). Hay que explicar las cosas que se debe hacer y las que no, y hacer entender que para protegerse a si mismo, es importante acatar las hojas de instrucciones de trabajo.

En este caso para una mejor eficacia se recomienda explicar casos de accidentes que han ocurrido por no acatar reglas.

(Ejemplo) Arriba se indican los puntos claves a la hora de atar cargas. En este caso también es importante enseñar por qué hacen falta estos cuidados.

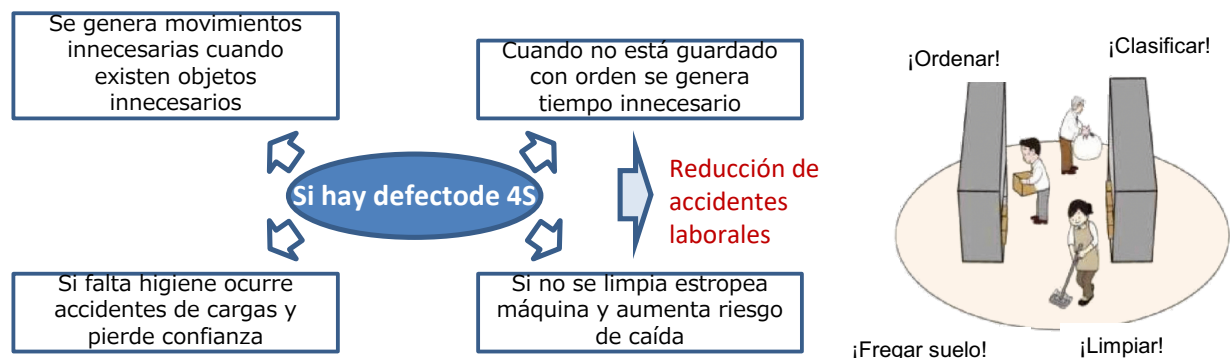
- Lo básico es eliminar en lo posible trabajos en sitios altos. En lo posible atar las cargas estando en el suelo. También es importante advertir en las hojas de instrucción la necesidad de parar el motor por evitar arranque del camión y inmovilizar ruedas con anillos, obligando a los trabajadores el acatamiento.

Así mismo, para una mejor eficacia, se debe explicar la necesidad de los puntos claves en la operación junto con “los casos de accidentes”.

(3) Es importante que los trabajadores experimenten el uso de correa de seguridad en un área de trabajo con un equipo de instalación, para que conozca la importancia de la correa y el modo de uso.

Clave 5 ¡Cuidar la seguridad a través de 4 S y 5S!

- ◆ **Seiri (clasificación)** Separar cosas necesarias e innecesarias y tirar cosas innecesarias.
→ Mejora la eficiencia de trabajo y reduce riesgos de accidentes de caída
- ◆ **Seiton (orden)** Guardar las cosas con orden y para que se puedan encontrar cosas necesarias inmediatamente.
→ Reduce tiempos innecesarios y mejora la calidad
- ◆ **Seiketsu (higiene)** Mantenerse limpio eliminando suciedades.
→ También es importante para no ensuciar productos de clientes y para reducir riesgos de caída.
- ◆ **Seisou (limpieza)** Eliminar suciedad y basuras en las máquinas, herramientas y áreas de trabajo.
→ Para el mantenimiento de las funciones de las máquinas y equipos, reducir accidentes de caída
- ◆ **Sitsuke (disciplina)** Acatar las reglas establecidas.
→ A través de prácticas repetidas aprende a comportarse de manera segura e higiénica inconscientemente.



[Explicación]

1 Hacer entender la necesidad e importancia de 4S (5S) y hacer que se acostumbre a practicarlos.

(1) Explicar el efecto negativo de no acatar 4S (5S) y hacer entender la importancia de 4S.

- ① Si hay objetos innecesarios depositados, puede caer tropezando y también empeora la eficiencia en el trabajo
- ② Si tienen que buscar objetos necesarios empeorará la eficiencia de trabajo.
- ③ Es necesario para mantener movimientos correctos de la máquina.
- ④ Es importante para evitar caída por resbalamiento, secar inmediatamente el suelo mojado o sucio.
- ⑤ Seiri, seiton, seiketsu, seisou tienen que ser practicados y no tienen que ser entendidos solamente.

(2) Hacer entender bien los efectos de 4S y 5S, y hacer que siempre trabajen de manera segura (higiénica).

Si se acatan 4S y 5S obtendrán efectos positivos como indican las flechas de arriba. Son importantes tanto para eficiencia como para la seguridad e higiene.

(3) Para que sea más eficaz se recomienda enseñar casos reales de accidentes laborales por no acatar 4S y 5S.

Clave 6 ¡Hacer que el lugar de trabajo sea seguro por la práctica conjunta de trabajos seguros!

(1) Puntos claves para prevenir accidentes de “caídas desde altura”

- ¡Trabajadores que cargan y descargan tienen que ser conscientes de una operación segura!

Hay veces que tienen que cargar y descargar solos en el área de trabajo. Hay que ser conscientes y operar de manera segura.

- ¡Evitar operar encima de la puerta trasera de camión!

A la hora de operar encima de la plataforma de un camión, tiene que colocar una base de operación alrededor de la plataforma, para evitar subir encima de la puerta trasera que es peligroso. (foto 1)

- ¡A la hora de subir en la plataforma de camión de carga, hay que usar equipo de levantamiento!

En caso de estar operando en el almacén de expedidor de cargas, etc., hay que instalar el equipo con el permiso del expedidor. (foto 2)

- ¡Si está disponible una correa de seguridad, sin falta hay que usarla!

Cuando trabaja en un sitio alto como encima de plataforma, hay que colocar en lo posible dispositivo de correas de seguridad. Consultar con el expedidor de cargas según necesidad. (foto 3)



【Explicación】

Explicar de manera concreta modos de prevención de accidentes tales como “caídas desde altura”, “dolor lumbar”, “caída”, “enganchamiento y atrapamiento” y “choque”.

1 ¡Trabajadores que cargan y descargan tienen que ser conscientes de una operación segura!

Hay veces que el chófer de un camión tiene que cargar y descargar solo en el área de trabajo. Teniendo en cuenta el modo de operación enseñado hasta ahora, el trabajador mismo tiene que ser consciente de los riesgos de la operación, pensando en “**puede que** caiga desde altura”. Es importante ser consciente e intentar operar seguro.

- Presentar, por ejemplo, un caso de accidente en el que mientras que estaba operando solo descargando las cargas de un camión, al levantar una carga perdió equilibrio y cayó de la plataforma.
(Contramedidas)
 - Para el trabajo de carga y descarga en plataforma de camión, hay que llevar casco de seguridad y llevar zapatos suficientemente antideslizantes y flexibles.
 - Para realizar cargas y descargas, hay que hacerlo en un lugar plano. Hay que desactivar el motor y activar el freno de aparcamiento correctamente, y utilizar anillos para inmovilizar las ruedas.
 - Ordenar bien la plataforma de camión y eliminar en lo posible causas de tropiezo para que no se tropiece con materiales de embalaje, etc.

【Casos de contramedidas de accidentes de caída desde altura】



Foto (3) Equipo para la instalación de correa de seguridad



Foto (1) Plataforma móvil para trabajar en la altura

Foto (2) Equipos para la subida a la plataforma de un camión

【Explicación】

1 ¡Evitar operar encima de la puerta trasera de camión!

A la hora de operar encima de plataforma de un camión, a veces se coloca una base de operaciones alrededor de la plataforma. En este caso, siempre hay que utilizar esta base y evite trabajar encima de la puerta trasera de camión.

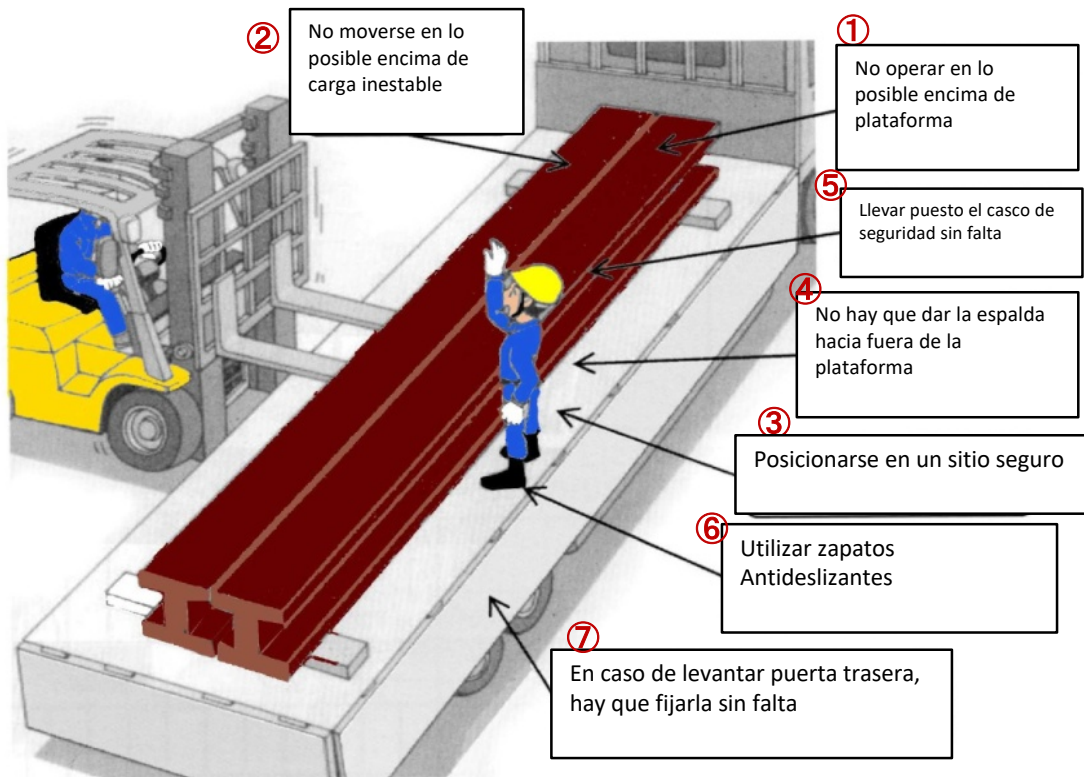
2 ¡A la hora de subir en la plataforma de camión de carga, hay que usar equipo de ayuda!

Para subir a la plataforma de camión o para bajar de él, si existe equipo de ayuda hay que utilizarlo. En caso de no haber hay que subir o bajar sosteniendo el cuerpo con 3 puntos del cuerpo (pie(s) y mano(s)) (foto②)

3 Si hay equipo para instalar una correa de seguridad, sin falta hay que usarla

Cuando se trabaja en un lugar alto como en la plataforma de un camión, si existe equipo de instalación de correa de seguridad hay que utilizarlo sin falta. En lo posible utilizar correa de tipo arnés completo. (foto③)

[Puntos claves para evitar accidentes de caída desde altura]



[Explicación]

■ Enseñar a través de ilustraciones lo básico para evitar caídas desde la plataforma de un camión

Existen cosas que ya se han explicado aquí, sin embargo es importante explicar los puntos claves con una ilustración para que se quede en la memoria, por lo que hay que repetir la explicación también para confirmar.

① No trabajar en lo posible encima de la plataforma de un camión.

Trabajos tales como atar cargas, envolver y etiquetar tienen que hacerlos en lo posible en el suelo.

② No trasladarse en lo posible encima de cargas inestables.

Está prohibido caminar encima de cargas inestables. Para trasladarse se debe bajar una vez en el suelo.

③ Asegurarse estar en una posición segura.

Mientras que trabaja manejando cargas o encima de plataforma, tiene que situarse en una posición segura donde se ve desde el operador de montacargas.

④ No dar espalda hacia fuera de la plataforma.

Mientras que trabaja manejando cargas o encima de plataforma, no hay que dar espalda hacia fuera de la plataforma ni hay que dar pasos atrás.

⑤ Llevar casco de seguridad sin falta.

Utilizar casco de seguridad contra caída y utilizar la correa de la barbilla correctamente.

⑥ Utilizar zapatos antideslizantes.

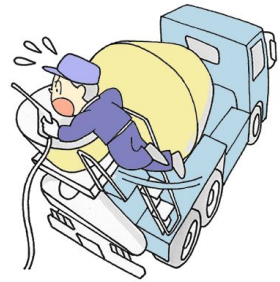
En caso de tener que trabajar encima de suelo resbaladizo por lluvia, etc., hay que utilizar zapatos antideslizantes (con marca F).

⑦ Al levantar la puerta trasera de camión sin falta hay que fijarla.

Hay que fijarla sin falta, así mismo intentar no subir encima del borde de la plataforma.

[Ejemplos de accidentes de caídas]

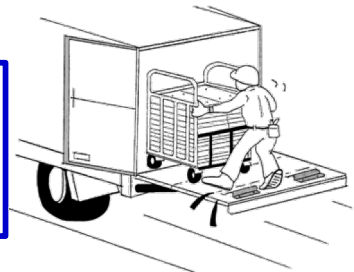
■ **Caso ①-1** Cuando estaba limpiando la tolva de un coche mezclador de hormigón desde las escaleras incorporadas al mismo, se le resbaló una pierna y cayó al suelo.



■ **Caso ①-2** Mientras que descargaba los contenedores flexibles, al intentar colgar los contenedores flexibles desde la plataforma de un camión grúa, se movió el contenedor con la fuerza de reacción y se chocó contra el cuerpo causando la caída del trabajador.



■ **Caso ①-3** Mientras que intentaba bajar carro jaula por la puerta de atrás, se inclinó el carro jaula y al intentar sostener se cayó junto con el carro.



[Explicación]

○ Caso②-1

La causa del accidentes era que al estar concentrado en el trabajo de limpieza, no prestaba atención suficiente a los pies.

- Ya que las escaleras de camión mezclador de hormigón son estrechas y al tener que agacharse para limpiar la tolva, hay que prestar la suficiente atención a los pies.
- Así mismo a la hora de lavar la tolva, hay que llevar zapatos antideslizantes.

○ Caso②-2

Las causas son la falta de entendimiento de trabajador sobre la "posición en que se tiene que estar" encima de plataforma mientras que maneja cargas en camión de grúa, y mientras que colgaba bolsa de contenedor flexible, cable de elevadora estaba oblicuo.

- Hay que formar suficientemente sobre la seguridad a los trabajadores sobre el manejo del control remoto del camión grúa para cargas, y sobre la "posición en la que se tiene que estar" mientras se opera.
- Así mismo, mientras que levanta con grúa una bolsa de contenedor flexible, se debe encajar el contenedor al gancho de la grúa en la extensión de la línea de la grúa.

○ Caso②-3

La causa de accidente es por tirar el carrito dando espalda hacia fuera encima de puerta trasera inestable.

- Al trasladar el carrito encima de plataforma de camión o encima de puerta trasera, hay que empujar por detrás para poder observar frente.
- Elaborar una hojas de instrucciones de trabajo (manual) sobre cargas y descargas encima de plataforma y acatarlo sin falta.
- Dar énfasis en que si se cae el carro jaula hay que escapar sin intentar sostenerlo.

(2) Puntos claves para prevenir el “dolor lumbar”

■ Postura y movimiento (manejo de objetos pesados)

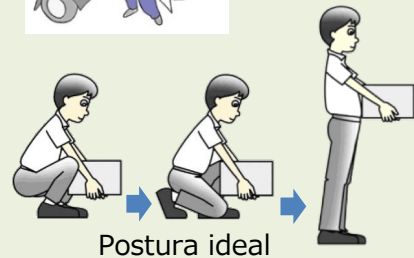
Acercar el cuerpo en lo posible al objeto pesado, y tomar postura de agachamiento.

[En caso de levantar un objeto pesado]

- ① Hay que sacar un poco una pierna hacia adelante y tomar el objeto doblando las rodillas y agachándose
- ② Desde esta postura estirar las rodillas y levantar.
- ③ Al levantar objetos pesados hay que respirar bien y hacer fuerza con el vientre.

[Traslado con objeto pesado]

Reducir el recorrido y evitar bajar y subir por las escaleras.



[Explicación]

El dolor lumbar ocupa casi 60% de las enfermedades laborales y aparece en muchos lugares de trabajo. Hay que intentar prevenirlo a través de las siguientes contramedidas.

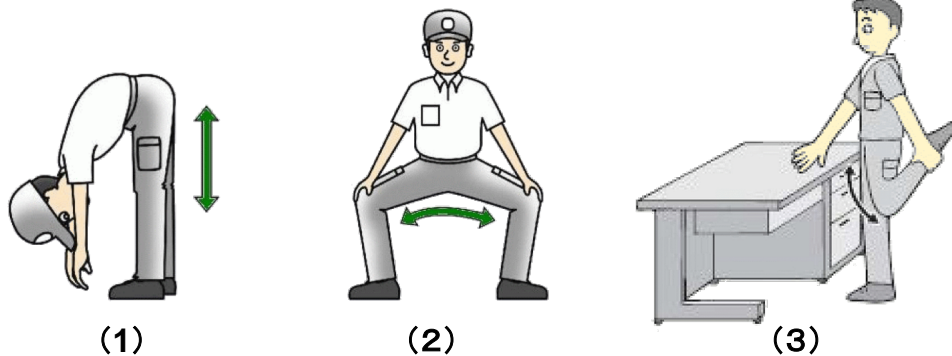
1 Postura y movimientos mientras que trabaja (manejo de objetos pesados)

“Mientras que trasladaba una nevera, al intentar tomarla agachándose y al levantarse, de repente sintió dolor agudo en la cadera y no se pudo mover más (21 años)”.

- Los trabajadores jóvenes no tiene experiencia de manejar objetos pesados por lo que suelen tener dolor lumbar por tomar una mala postura. Hay que tomar la postura correcta al levantar objetos pesados.
- Indicando en las ilustraciones, explicar cómo levantar objetos pesados y cómo bajarlos (movimiento contrario).
- Es necesario enseñar con énfasis sobre las maneras no deseables de levantar y bajar objetos pesados.

【Ejercicios para prevenir el dolor lumbar】

Practique ejercicios a base de estiramientos para prevenir el dolor lumbar



【Casos de dolor lumbar】

- **Caso②-1** Cuando estaba descargando del camión sacos de arroz (sacos de papel con 30kg de contenido), se torció la cadera



【Explicación】

2 Ejercicios para prevenir el dolor lumbar

EL dolor lumbar aparece al manejar objetos pesados o trabajar con postura forzada. Para prevenir el dolor lumbar es importante realizar estiramientos. Antes de trabajar realice ejercicios basados en estiramientos. Sobre todo es imprescindible para personas mayores.

Dibujo 1 : Parte trasera de muslos---Estirar ambas piernas entre 1 y 3 veces, parando durante unos 20 y 30 segundos con la misma postura.

Dibujo 2 : Parte interior de muslos---Estirar ambas piernas entre 1 y 3 veces, parando durante unos 20 y 30 segundos con la misma postura.

Dibujo 3 : Parte delantera de muslos---Estirar ambas piernas entre 1 y 3 veces, parando durante unos 20 y 30 segundos con la misma postura.

【Caso②-1】

Al cargar de golpe una bolsa de papel en la plataforma para llevarlo encima del hombro, obligó a su cadera aguantar peso de manera repentina.

<Contra medidas>

- Para el manejo de cargas pesadas, hay que omitir el trabajo usando las herramientas motorizadas adecuadas, y si es difícil contar con herramientas motorizadas, hay que reducir el peso al cuerpo a través de carrito, herramientas auxiliares, etc.
- Así mismo evitar movimientos bruscos y no tomar “posiciones anti-naturales” como agachamiento o cuerpo torcido.

【Otros accidentes】

De los accidentes por “fuerza de reacción o postura forzada”, aparte del dolor lumbar también ocurren a menudo esguince de piernas provocados por salto desde la plataforma o asiento del camión, por lo que hay que tener cuidado.

- Está prohibido saltar del asiento de camión
- Está prohibido saltar desde la plataforma de camión etc,

(3) Puntos claves para prevenir accidentes de "caída"

■ ¡Caminar llevando cosas en las manos aumenta el peligro!

- Llevar objetos en las manos, por la dificultad de ver los pies y mantener equilibrio, aumenta la posibilidad de caídas.
 - Cuando se baja por las escaleras con objeto en las manos, ¡no hay que tener nunca prisa!



■ ¡El suelo tiene que estar permanentemente "clasificado", "ordenado", "limpio" e "higiénico" por seguridad!

- Secar bien cuando el suelo está mojado (mientras limpie, tener cuidado para no dejar mojado el suelo)
- Los objetos innecesarios en el suelo pueden provocar "tropiezo"

■ ¡Utilice el "carrito" para transportar objetos grandes y pesados!

Si no se puede usar carrito, hay que llevar la carga entre 2 personas o llevarla en varias veces.



■ Utilice los zapatos antideslizantes y con los que sea difícil resbalar.

【Explicación】

1 ¡Caminar llevando cosas en las manos aumenta el peligro!

- Ocurrió un accidente en el que "mientras que bajaba por las escaleras con una caja de cartón en los brazos, pisó mal un escalón y cayó". Cuando se traslada llevando objetos, "por no poder ver bien las piernas" aumenta el peligro de caída.
- "Cuando se traslada llevando objetos, "por no poder ver bien las piernas" aumenta el peligro de caída. Hay que tomar precauciones como trasladarse lentamente, y al mismo tiempo hay que utilizar en lo posible carritos si transporta objetos grandes.

2 ¡Hay que mantener el suelo siempre con buen estado de "seiri (clasificación)", "seiton (orden)", "seiketsu (higiene)", "seisou (limpieza)" !

Ocurrió un accidente en el que "se tropezó con un palé que sobresalía en el pasillo para peatones y cayó ". Objetos que sobresalen en el pasillo pueden causar "tropiezo". Así mismo, el suelo mojado con agua o aceite también pueden provocar caídas por "resbalo". Por lo que hay que extremar 4S (5S).

3 ¡Para llevar objetos grandes o pesados utilice un "carrito"!

Para evitar el peligro de no poder ver las piernas, es eficaz utilizar carritos.

Si no se puede utilizar un carrito, procure llevar la carga entre dos personas o llevarla poco a poco en varias veces.

4 Utilice zapatos antideslizantes y con los que sea difícil tropezar.

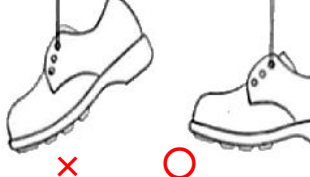
En la próxima página se explica sobre los zapatos.

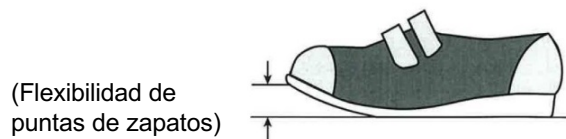
5 Otros

En los pasillos o escaleras más bien oscuros, aumenta posibilidad de caída ya que no se pueden ver bien las piernas. Hay que transitar sin prisa.

【cómo seleccionar el calzado correcto】

<Puntos claves para escoger zapatos desde el punto de vista de la prevención de caídas>

Tamaño	No tienen que ser ni demasiado pequeños ni demasiado grandes, para que pueda pisar con fuerza y tenga un buen equilibrio.	
Elasticidad	Si no tiene la elasticidad suficiente, no puede caminar bien y provoca tropiezos.	
Peso	Si es demasiado pesado cuesta levantar las piernas y provoca tropiezos.	
Balance de peso (entre la punta y talón)	Si tiene mucho más peso en la parte frontal, al caminar la parte frontal se baja y provoca tropiezos.	
Altura de la parte frontal	Si tiene la parte frontal alta, lo más probable es que tropiece en un desnivel pequeño.	
Balance de resistencia contra el resbalo entre zapatos y suelo	Es necesario que tenga resistencia al resbalo según la necesidad del área de trabajo y tipo de trabajo. Por ejemplo, si la suela de los zapatos es demasiado resistente al resbalo, produce fuerte fricción entre el suelo y causa tropiezo.	



【Explicación】

○ Peso y balance de peso

Si es demasiado pesado cuesta levantar las piernas y provoca tropiezos. Así mismo, si tiene mucho más peso en la parte frontal provocará tropiezos.

○ Altura de la parte frontal

Se llama "Toe spring" para referir a la altura de la parte de punta de zapatos. Si tiene esta parte baja, es más fácil de tropezarse en las escaleras.

○ Zapatos antideslizantes

Es también importante para prevenir caídas elegir zapatos antideslizantes. Sin embargo si no se resbala nada contra el suelo puede ser la causa de "tropiezos" por lo que hay que tener cuidado. (la señal de antideslizante es "F")

(4) Puntos claves para prevenir accidentes de “atrapamiento y enganche”

■ ¡En caso de atasco o a la hora de reparación de la banda transportadora, es necesario pararla !

- En caso de atascamiento de banda transportadora o cuando hay que chequearla, hace falta parar la banda completamente.
- No hay que saltar encima de la banda transportadora.

■ ¡Tener cuidado con el choque contra montacargas cuando se camina por un pasillo!

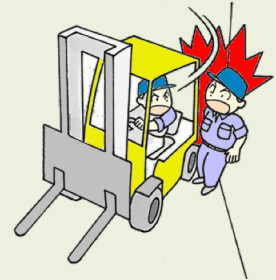
- Caminar por la zona de tránsito seguro.
- No saltar por detrás de las cargas.

■ ¡El operador de montacargas debe tener cuidado con los transeúntes!

- Aunque un montacargas parado empiece a moverse, no hay que intentar subir en él ni hay que intentar pararlo.
- No sobresalir del asiento del piloto.
- Al circular con un montacargas cargado, hay que tener cuidado con los transeúntes.

■ ¡Los carros jaulas y carritos necesitan ser revestidos de protección dependiendo de la necesidad

- Por si atropello de piernas, trabajador tiene que llevar zapatos de seguridad y protector de piernas.
- En un sitio con mala visibilidad, hay que parar una vez y llamar la atención con la voz.



[Explicación]

1 ¡Cuando se atasca o a en caso de reparación de banda transportadora, es necesario pararla !

- Hay que parar banda la transportadora a la hora de corregir un atasco. Así mismo habrá que desconectar la fuente de energía. Mientras que esté haciendo una operación que requiera tiempo como una reparación o chequeo, para evitar que otros trabajadores activen el interruptor, hay que colocar una indicación de advertencia como “En reparación, ¡no activar!” o hay que tomar medidas de seguridad como evitar la activación cerrando con llave.

2 Mientras que está transitando por el área de trabajo, ¡hay que evitar contacto con un montacargas

- Caminar por la zona de transeúntes.
- No hay que saltar desde la sombra de cargas. Donde no hay buena visibilidad hay que chequear la seguridad señalando con la mano y la voz.

3 ¡El operador de montacargas debe tener cuidado con los transeúntes!

- El operador de montacargas no debe sacar velocidad, en las esquinas hay que parar un momento para la seguridad.
- No hay que intentar parar ni subir cuando el montacargas aparcado empiece a circular.

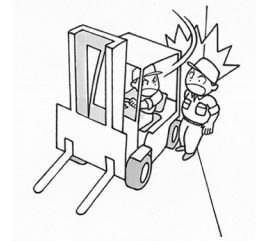
4 Durante el manejo de carro jaula o carrito, si es necesario llevar protección.

- Llevar zapatos de seguridad o protectores de piernas para prevenir el atropello de pies.
- En los lugares con poca visibilidad, hay que parar y llamar la atención.

A continuación puede leer detalles.

【Casos de atrapamiento y enganche】

■ **Caso④-2** En el almacén, cuando estaba al lado de un montacargas para chequear productos, después de conversar con el operador de montacargas, el montacargas giró a la derecha para marchar y se quedó atrapado entre la parte trasera izquierda y la pared de almacén.



■ **Caso④-3** Mientras que estaba clasificando los artículos para enviar al centro de reparto, al intentar cambiar de la dirección el carrito con artículos, un pie se enganchó con una rueda que giraba.



【Explicación】

○ **Caso④- 1**

- Mientras se está operando el montacargas o al arrancar, hay que chequear la seguridad señalando con mano y diciendo en voz alta “derecha ok, izquierda ok, frente ok”, para más seguridad.
- El personal que trabaja alrededor de montacargas, tiene que situarse en una ubicación segura para que el operador de montacargas les pueda ver.

○ **Caso④- 2**

- A la hora de mover carros, en lo posible tiene que utilizar zapatos de seguridad.
- A la hora de cambiar la dirección, no mover el carro estando el cuerpo desalineado con el carrito.

(5) Puntos claves para prevenir accidentes de “choque”

■ ¡Está prohibido saltar desde la plataforma de un camión o del asiento del piloto!

- Cuando haya un dispositivo para subir o bajar hay que utilizarlo sin falta.
- Si no hay dispositivo, hay que apoyar bien el cuerpo a través de 3 puntos de contacto (entre pies y manos).



■ ¡Prevenir accidentes de choques contra montacargas!

- Mientras que circula por área de trabajo, hay que respetar la velocidad máxima y tener cuidado con los transeúntes.
- En caso de correr dentro del edificio con montacargas, al mismo tiempo que hay que respetar límite de velocidad, hay que caminar por la zona de transeúntes y evitar salir corriendo desde las zonas de sombra de cargas.



■ ¡Tener cuidado con los choques contra carro jaula!

- En caso de choque contra carro jaula o carrito, o bien por si atropello de piernas, el trabajador tiene que llevar zapatos de seguridad y protector de piernas.
- En un sitio con mala visibilidad, hay que parar una vez y llamar la atención con la voz.

【Explicación】

1 Está prohibido saltar desde la plataforma de camión o del asiento de piloto

Ocurren muy frecuentemente accidentes de esguince de pierna, por saltar desde la plataforma de un camión o del asiento del chófer. Estos accidentes en muchos casos son clasificados como choque. Es importante ser consciente de que saltar desde altura es más peligroso de lo que parece.

Sobre todo, después de tomar la misma postura durante un buen rato, aumenta considerablemente el riesgo de salto desde altura.

2 Evitar accidentes de choque por montacargas

Existen dos casos en los que el operador de montacargas puede lesionarse, por chocar el montacargas contra un objeto, o el montacargas choca contra un transeúnte dejándolo lesionado. En ambos casos hay que tener suficiente cuidado.

3 Hay que tener cuidado con el choque de carro jaula

Carro jaula tiene nombres como “kagoshya”, “kagodaishya” o “kagotenar” y se utiliza en muchas operaciones. Cuando las ruedas no se mueven bien o empiecen a pesar, no se puede controlar bien y frecuentemente provoca lesiones de pies, etc.

En la siguiente página se encontrará explicación detallada.

[Manejo seguro del carro jaula]

◆ Ropa de trabajo, zapatos de trabajo y equipos de protección

◆ Manejo en los lugares con desnivel o inclinación



[Explicación]

1 Ropa de trabajo, zapatos de trabajo y equipos de protección

●Casco de seguridad

Para evitar lesiones en la cabeza por la caída de estantes colocados, es necesario llevar casco de seguridad (gorro de protección).

Así mismo, un trabajador con pelo largo, para evitar enganchamiento o dificultad en la visión, tiene que atarse el pelo detrás.

●Guantes

Utilizar guantes con textura antideslizante en las palmas de las manos.

●Zapatos de seguridad

Hay que proteger las puntas de pies y utilizar zapatos de seguridad antideslizantes.

●Protector

Hay que llevar protectores para evitar daños de tobillos y espinillas

●Ropa de trabajo

La ropa de trabajo puede ensuciarse. Hay que llevar mangas largas para evitar heridas por roces. Así mismo hay que meter la camisa en los pantalones y no tiene que arrastrar los pantalones para evitar enganchamiento, etc.

2 Manejo en los lugares con desnivel o inclinación

Son lugares donde suelen ocurrir accidentes, por lo que hay que trabajar con sumo cuidado siguiendo las instrucciones de trabajo.

【Manejo seguro de carrito jaula】

- “Arrastrar”, “Empujar”, “Tirar lateralmente”

Aprender todos los trucos para operar seguro.

- Manejo entre varios trabajadores

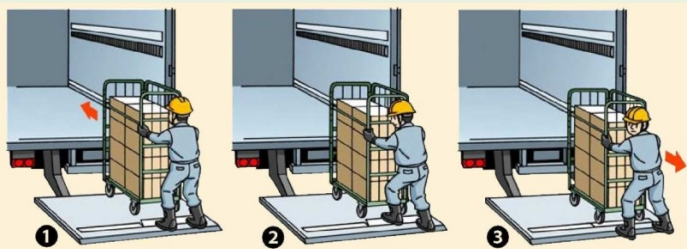
Se dan voces entre los trabajadores para trabajar con más prudencia que cuando trabaje una sola persona.

- Amontonar cargas

Aprenda la manera básica de amontonar para evitar desmoronamiento.

- Manejo de cargas con elevador de puerta trasera

Ya que sobre todo es peligroso cuando se baja o sube, hay que trabajar con cuidado.



【Explicación】

- ◆ Regla 1 Manejo en los lugares con desnivel o inclinación

Hay que tener sumo cuidado ya que son los sitios donde hay una mayor posibilidad de incidencia.

- ◆ Regla 2 Vestimenta de trabajo, zapatos de seguridad, equipos de protección

Para un trabajo seguro, hay que vestir correctamente la vestimenta de trabajo.

- ◆ Regla 3 Manejo básico de carrito jaula

Es necesario aprender el manejo básico para no tener accidente.

- ◆ Regla 4 “Arrastrar”, “Empujar”, “Tirar lateralmente”

Aprender todos los trucos para operar seguro.

- ◆ regla 5 Manejo entre varios trabajadores

Se dan voces entre los trabajadores para trabajar con más prudencia que cuando trabaje una sola persona.

- ◆ Regla 6 Amontonar cargas

Aprenda la manera básica de amontonar la carga para evitar desmoronamiento.

- ◆ Regla 7 Doblar, montar, amontonar

Ya que al doblar aumenta la inestabilidad, hay que tener cuidado con desmoronamiento.

- ◆ Regla 8 Manejo de cargas con elevadora de puerta trasera

Ya que sobre todo es peligroso cuando se baja o sube, hay que trabajar con cuidado.

Clave 7 ¡Cuando se produce una situación anormal o un accidente laboral!

(1) Cómo actuar cuando ocurre una "situación anormal"

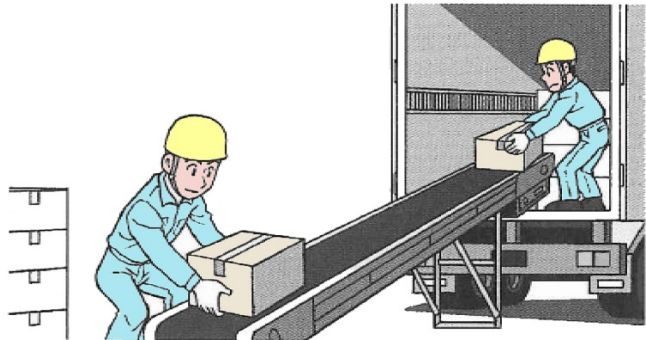
<¡Una carga se atascó en la banda transportadora!>

<¡Cargas amontonadas están a punto de caerse!>

- 1 En una situación de emergencia, primero es preciso saber qué está pasando.
- 2 Hay que avisar en voz alta al responsable más cercano o compañeros.
- 3 Dependiendo de la necesidad, hay que parar la máquina con el botón de paro de emergencia.
- 4 Hay que tomar las medidas necesarias bajo las instrucciones del personal responsable.
- 5 No hay que actuar libremente por su propia cuenta.

¡Hay que avisar!

Cuando sienta la sensación de que algo raro está pasando con una máquina o equipo, o presiente peligro, hay que avisar de inmediato al jefe de equipo o al personal responsable del cliente.



【Explicación】

1 Realización de formación sobre seguridad e higiene en caso de emergencia

Hay casos en los que en una situación de emergencia se pierde la calma y se acaban sufriendo daños más graves.

Es necesario tomar precauciones de antemano.

- Qué situación de emergencia puede ocurrir
- Cómo se debería actuar en tales situaciones
- En cuanto a las situaciones de emergencia y contramedidas, es muy necesario realizar entrenamientos específicos.
- Después realizar prácticas. (Es eficaz entrenar justo después de una formación)

2 Darse cuenta de las diferentes situaciones

Cuando está operando a veces uno se da cuenta de situación anormal, tales como "olor extraño", "el piloto que avisa anomalía está encendido" y "la carga amontonada puede derrumbarse". Es importante darse cuenta de estos detalles.

3 Cuando se da cuenta, avisar inmediatamente al responsable

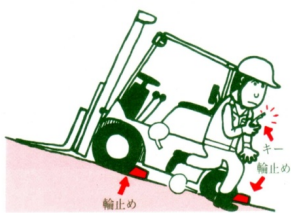
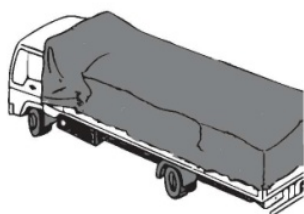
Cuando se da cuenta de una anomalía, inmediatamente hay que avisar al responsable. Cuando está en el almacén del cliente, tiene que avisar al responsable del almacén. Hay que evitar actuar por su propia cuenta cuando no conoce perfectamente el entorno, ya que existe peligro de sufrir un accidente.

<se mueve camión o montacargas aparcada >

<Se cae carro jaula>

⚠ (¡La fuerza humana no es suficiente para parar!)

- 1 Hay que “escaparse” sin intentar parar
- 2 La gente de alrededor debe decir “Escapa” en voz alta
- 3 Se entrena cómo escaparse en la formación cotidiana



【Explicación】

1 Empieza a moverse camión y montacargas

Ocurren muchos accidentes en que se atropella durante el intento de parar el camión o intentando subir en el asiento de chófer, así mismo ocurren accidentes de muerte aplastado entre vehículo y pared. Hay que tener en cuenta de que “no se puede parar” y “¡hay que escaparse!” en la formación, para que se pueda tomar acciones seguras en las situaciones de emergencia.

2 Se cae carro jaula

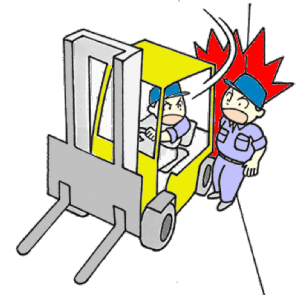
Un carro jaula cuando está cargado con objetos, puede llegar a pesar casi una tonelada.

A veces se cae carro jaula, mientras que lo traslada desde camión hasta plataforma, o cuando está descargando desde el levantador de puerta trasera. Además ocurrió caso de muerte por atropello al caerse junto con el carro jaula. En este caso también, es importante no intentar parar el carro jaula sino hay que “escaparse”.

(2) Si aparece accidente laboral

Aunque el área de trabajo es aparentemente es seguro, no se puede disminuir a cero la posibilidad de incidencia.

Si ocurre accidente tome las siguientes medidas.



Contra medidas en caso de aparición de desastres laborales (ejemplo)

Aparición de desastre

¡Primero hay que calmarse!

- Si se acerca precipitado, puede ocurrir segundo desastre
- Hay que llamar la atención en voz alta

Medidas tomadas en el lugar de accidente

¡Rescate de damnificado!

¡Notificar al superior (responsable)!

- Si el responsable lo pide hay que prestar ayuda. (Traslado de damnificado al hospital)

【Explicación】

Es importante decidir el rol de cada personal en caso de emergencia (terremoto, fuego etc,) antes de ocurrir tal situación. Y así hay que realizar formación sobre seguridad e higiene al personal, para que sepa actuarse correctamente.

1 Al ocurrir accidente, primero hay que calmarse.

Primero hay que avisar en voz alta a la gente de alrededor. Cuando un compañero de trabajo es atrapado en banda transportadora o se cae de plataforma de camión, cualquier compañero intentaría rescatarlo con prisa. No obstante, justo después del accidente aún existe la situación peligrosa que puede provocar accidente, por lo que a menudo ocurre que los rescatadores también sufren accidente.

Es importante que los trabajadores aprendan a través de formación sobre seguridad e higiene, cómo actuar correctamente, para evitar desastre secundario.

2 Reportar al responsable

Es preciso tomar la misma actuación que en la aparición de anomalía.

Hay que intentar parar avance de situación peligrosa, oprimiendo botón de paro de emergencia, desconectando maquinaria.

Hay que reportar al responsable y actuar siguiendo a su orden.

(Cuando el responsable ordena traslado de damnificado, etc., hay que prestar ayuda)



Por la seguridad

Referencias

Directriz sobre manejo de cargas

Directriz sobre manejo de carga se refiere a la “Directriz para la seguridad en el manejo de cargas en el transporte terrestre” emitido en 25 de marzo de 2013 (0325 No.1).

Este directriz se elaboró con el siguiente objetivo.

【Objetivo de la directriz de manejo de cargas】

En los desastres laborales en el sector de transporte terrestre, si se fija en los accidentes mortales, la mitad son de accidentes de tráfico. Hasta el día de hoy, la prevención de accidentes tráficos ha sido tratada como un tema importante, y están disminuyendo significativamente los casos de muerte. Por otro lado, al ver accidentes laborales en el sector de transporte terrestre (que implican más de 4 días de baja), mientras que el porcentaje de accidentes de tráfico ocupa solo 7 % del total, los accidentes durante el manejo de cargas ocupan el 70 % del total, y no se aprecia una disminución significativa.

Por este motivo, ha existido una fuerte demanda de seguridad para los trabajadores dedicados al manejo de cargas en el sector de transporte terrestre.

Así mismo, hablando de los lugares donde se generan accidentes laborales durante el manejo de carga, el 70% ocurren en el almacén del cliente (dueño de cargas, almacén del destinatario, contratista original).

Así mismo, el hecho de que el 70% de los lugares donde ocurrieron accidentes durante el manejo de cargas, se ubiquen en el almacén del cliente (dueño de cargas, almacén del destinatario, contratista original), demuestra que tanto los trabajadores de transporte terrestre como los clientes deben colaborar por la seguridad de los trabajadores.

Por lo cual, el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar Social estableció en 2013 esta “Directriz de manejo de cargas” con el objetivo de disminuir los accidentes laborales en el sector de transporte terrestre.

En esta directriz, están indicadas las actividades que se exponen abajo, según “Acciones realizadas por el operador de transporte terrestre” y “Acciones realizadas por el propietario de cargas, etc.”

【Actividades relacionadas con la directriz de manejo de cargas】

Primero. Propósitos

- 1 Propósitos
- 2 Responsabilidad de las partes relacionadas

Segundo Acciones a realizar por el operador de transporte terrestre

- 1 Establecer un sistema de control de seguridad e higiene, etc.
- 2 Prevención de accidentes laborales en el manejo de cargas
- 3 Formación sobre seguridad e higiene en el manejo de cargas
- 4 Contacto y gestiones entre propietario de cargas y operador de transporte terrestre, etc.
- 5 Coordinación en caso de que el conductor de un camión realice manejo de cargas
- 6 Coordinación en caso de que un operador de transporte terrestre encargue un trabajo a otro operador.

Tercero Acciones a realizar por el propietario de las cargas, etc.

- 1 Establecer un sistema de control de seguridad e higiene , etc.
- 2 Prevención de accidentes laborales en el manejo de cargas
- 3 Formación sobre seguridad e higiene de manejo de cargas
- 4 Contacto y gestiones entre el propietario de cargas y el operador de transporte terrestre, etc.
- 5 Coordinación en caso de que el conductor de un camión realice manejo de cargas
- 6 Coordinación en caso de que un operador de transporte terrestre encargue trabajo a otro operador.

Los siguientes puntos de la "Directriz sobre el manejo de cargas" tienen que ser acatados por los trabajadores en el sector de transporte terrestre.

1 Puntos para ser acatados por los trabajadores para la prevención de accidentes de caída.

1. Antes de comenzar el manejo de cargas hay que chequear el estado del suelo (revecos) alrededor del camión de cargas. Así mismo en caso de encontrarse materias, tienen que ordenarlos antes de comenzar con la operación.
2. No moverse en lo posible encima de una carga inestable (para trasladarse tiene que bajar al suelo).
3. No hay que realizar operaciones tales como atar cargas, empaque, colocación de etiquetas encima de cargas. En lo posible hay que trabajar en el suelo.
4. Hay que utilizar la correa de seguridad en caso de haber un dispositivo para instalarla.
5. Cuando se realiza una operación con peligro de caída, hay que utilizar el casco de seguridad como protección anti-caída.
6. En caso de operar encima de cargas, tiene que situarse en una posición segura donde sea visto desde el operador de montacargas.
7. Mientras que trabaja manejando cargas o encima de una plataforma, no hay que dar la espalda hacia fuera de la plataforma ni hay que dar pasos atrás.
8. En caso de tener que trabajar encima de un suelo resbaladizo por la lluvia, etc., hay que utilizar zapatos antideslizantes (con marca F) .
9. En caso de levantar la puerta trasera de la plataforma del camión, hay que inmovilizarla.
10. Para subir o bajar de un camión de carga con una capacidad máxima de 5 toneladas, hay que utilizar el dispositivo de ayuda. También para subir o bajar de un camión de carga con una capacidad máxima inferior a 5 toneladas, en lo posible hay que utilizar el dispositivo de ayuda (puede ser una estructura simple como una base para pisar).
11. En cuanto a la subida o bajada de plataforma de camión, asiento de chófer, etc., hay que acatar la regla de apoyar el cuerpo con 3 puntos del cuerpo (es decir, cuando mueven pie(s) o mano(s), hay que mantener equilibrio del cuerpo agarrando con tres mano(s) y pie(s))

2 Prevención de accidentes laborales de montacargas

- ① No utilizar el montacargas fuera de su uso (por ejemplo, no utilizar para subir o bajar una persona)
- ② Hay que utilizar el dispositivo para evitar desmoronamiento de cargas.
- ③ Cuando el montacargas disponga de cinturón de seguridad, hay que utilizarlo durante su operativa.
- ④ Cuando estaciona el montacargas hay que tomar las medidas correctas para evitar que se mueva. En caso de que empiece a moverse solo, no hay que intentar pararlo o subir al asiento.
- ⑤ Para evitar ser aplastado entre el mástil y la protección superior, no hay que sacar el cuerpo desde el asiento de conductor.
- ⑥ En caso de que el chófer utilice un montacargas con asientos que se mueven arriba y abajo, hay que tomar medidas contra la caída, como uso de correa de seguridad.
- ⑦ No parar ni girar repentinamente.
- ⑧ Hay que acatar el límite de velocidad en el área de trabajo.
- ⑨ Cuando circula marcha atrás, hay que chequear la dirección de avance (detrás) con sumo cuidado.
- ⑩ Cuando circule con el montacargas con carga en las horquillas, hay que chequear con sumo cuidado la dirección de avance (en frente, el ángulo muerto tapado por carga).
- ⑪ En el área de trabajo, hay que transitar por los pasillos para peatones para evitar chocar contra un montacargas, así mismo hay que evitar salir corriendo desde detrás de los objetos

3 Contramedidas para prevenir accidentes laborales por banda transportadora

- ① Para moverse al lado opuesto de una banda transportadora, hay que trasladarse por el pasillo seguro (No hay que saltar encima de la banda).
- ② Si la banda transportadora se atasca por amontonamiento de cargas, hay que parar primero la banda para ordenar cargas.
- ③ Antes de reparar o chequear la banda transportadora, primero tiene que parala.

4 Contramedidas para accidentes laborales debido a carro jaula, etc.

- ① Como prevención de choque o aplastamiento por carro jaula, hay que llevar zapatos de seguridad y protectores en las piernas.
- ② Para trasladar un carro jaula, hay que empujarlo hacia delante.
- ③ Para sacar un carro jaula de la plataforma de un camión, hay que sacarlo teniendo cuenta el borde de la plataforma.
- ④ Para trasladar un carro jaula desde la plataforma hasta el levantador de puerta trasera, hay que chequear si sale el tope del levantador.
- ⑤ Si no hay buena visibilidad, hay que parar un momento o avisar con voz.
- ⑥ Cuando se para o se gira en una curva, hay que bajar la velocidad 2 con una anterioridad de 2m.
- ⑦ Para empujar objetos pesados como un carro jaula, hay que empujarlo entre 2 personas.
- ⑧ Un carro jaula en la plataforma tiene que ser fijado con un cinturón etc., para que no se mueva mientras se conduce el vehículo.

5 Prevenir accidentes laborales por fuerza de reacción o movimiento forzado

- ① Antes de empezar a manejar cargas, hay que realizar un pequeño ejercicio de calentamiento. Sobre todo, después de conducir el camión durante un buen rato, no hay que comenzar manejo de cargas en seguida, sino hay que estirar el cuerpo estando de pie durante unos minutos.
- ② No hay que tomar una postura forzada, por ejemplo trabajar agachándose.
- ③ Cuando empuje un objeto pesado (por ejemplo, carro jaula) hay que acercarse al objeto y estirar la espalda, así mismo inclinar el cuerpo y empujarlo con el pie hacia delante.
- ④ Hay que manejar cargas pesadas entre más de 2 personas.
- ⑤ Utilizar en lo posible carrito, etc.

6 Puntos a ser acatados por los que manejan cargas

- ① Antes de realizar operaciones tales como desatar la cuerda, quitar funda, etc., hay que chequear si no se caen las cargas encima de plataforma.
- ② Al abrir la puerta trasera del camión, hay que chequear si no se caen las cargas o tablas de división.
- ③ Antes de bajar los laterales de la plataforma de camión, hay que chequear si no se caen las cargas dentro de la plataforma.
- ④ Hay que evitar la caída de tubos de metal, troncos, rollos de papel, etc., deben ser inmovilizados para prevenir su desmoronamiento.
- ⑤ Proporcionar, sin falta, las medidas de prevención del movimiento inesperado del camión de carga estacionado. Si el camión de carga empieza a moverse, no intente parar ni intentar subir a la cabina de conducción.

Directorio del Comité de Manual formativo de seguridad e higiene para trabajadores no experimentados (Servicios de transporte terrestre)

Tetsuo Ono	Consultor de seguridad laboral
Akira Onodera	Gerente del Grupo de Seguridad del Departamento de Seguridad y Salud de la empresa Sankyu Inc.
Shigeo Kobayashi	Consultor de seguridad laboral, consultor de salud laboral
Tomoho Shintaku (Presidente de la Comisión)	Director Gerente de la Asociación de Habilidad Laboral en la Producción de Japón
Tomonori Hanazawa	Jefe de sección sustituto de la Regional Chiba de la Asociación de Prevención de Accidentes de Trabajo en Actividades de Transporte Terrestre
Yuzô Fujita	Consultor de salud laboral

