

LANEKO ARRISKUAK PREBENITZEKO JARDUNBIDE EGOKIEN GIDA, TXIKIKAZKO MERKATARITZARAKO



OSALAN
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ELA
LAB
ESK
UPTA
EUSKADI

LANEKO ARRISKUAK PREBENITZEKO JARDUNBIDE EGOKIEN GIDA, TXIKIKAZKO MERKATARITZARAKO

OSALAN
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

UPTA EUSKADI

OSALAN
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

OSALAN ZERBITZU OROKORRAK
Dinamita bidea, z/g (Basatxu mendia)
48903 Gurutzeta-Barakaldo (Bizkaia)
Tel.: 94.403.21.90
Faxa: 94.403.21.00
E-posta: osalansc@ej-gv.es

ARABAKO LURRALDE ZENTROA
Jose Atxotegi, 1 (Helbide berria)
01009 Vitoria-Gasteiz
Tel.: 945.01.68.00
Faxa: 945.01.68.01
E-posta: osalancatga@ej-gv.es

GIPUZKOAKO LURRALDE ZENTROA
Maldatxo bidea z/g
20012 Donostia
Tel.: 943.02.32.62
Faxa: 943.02.32.51
E-posta: osalancatdo@ej-gv.es

BIZKAIAKO LURRALDE ZENTROA
Dinamita bidea, z/g (Basatxu mendia)
48903 Gurutzeta-Barakaldo (Bizkaia)
Tel.: 94.403.21.79
Faxa: 94.403.21.07
E-posta: osalancatba@ej-gv.es

UPTA EUSKADI

UPTA - BILBO
Colón de Larreategui kalea, 46 bis - 2º
Posta Kodea: 48011
Tel.: 94.425.55.97
E-posta: upta@uptaeuskadi.com

UPTA - GASTEIZ
San Antonio etorbidea, 45 behekoa
Posta Kodea: 01005
Tel.: 945.15.04.38
E-posta: upta@uptaeuskadi.com

UPTA - DONOSTIA
Catalina de Erauso kalea, 7 eta 9
Posta Kodea: 20010
Tel.: 943.44.58.74
E-posta: upta@uptaeuskadi.com

EGILEAK:

Susana Teomiro Salgado.
Osalaneko prebentzio-teknikaria, Bizkaian.

Mónica de la Rica Aspiunza.
Osalaneko prebentzio-teknikaria, Bizkaian.

KOORDINATZAILEA:

Francisco Javier Inda Ortiz de Zárate.
OSALANeko zuzendariorde teknikoa (Laneko Segurtasunerako eta Osasunerako Euskal Erakundea).

Argitaraldia:	2016eko urtarrila
Ale kopurua:	4.000 ale
©	OSALAN. Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea. Dinamita bidea, z/g, 48903 Gurutzeta-Barakaldo (Bizkaia)
Internet:	www.osalan.euskadi.eus
Argitaratzailea:	OSALAN. Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea. Dinamita bidea, z/g, 48903 Gurutzeta-Barakaldo (Bizkaia)
Fotokonposaketa:	Esda Fotocomposición y Fotomecánica, S.L.
Inprimaketa:	Esda Fotocomposición y Fotomecánica, S.L.
L.G.:	BI-115/2016

Aurkibidea

Aurkezpena 7

Sarrera 9

1. Lantokietako baldintzekin lotutako arriskuak 11

2. Arrisku higienikoak 21

3. Arrisku ergonomikoak 27

4. Arrisku psikosozialak 33

Kontsultatutako argitalpenak 37

Aurkezpena

Txikizkako merkataritza bezalako sektore anitz batean, laneko segurtasuna eta osasunaren alorreko gaiei erantzun egokia emateko beharrak bultzatuta sortu da gida hau, bertako segurtasun eta osasun mailak hobetzeko helburuarekin.

Gida eta gomendio eskuliburuen bitartez laneko arriskuen prebentzioaren inguruko ezagutza sortzea eta zabaltzea Osalanek aurrera eramaten duen lan ildoetako bat da, xedea, ekintza prebentiboaren kalitatea hobetzea delarik.

Osalan-Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea erakunde autonomiaduna da eta bere egitekoak, Euskal Autonomia Erkidegoaren botete publikoek ezartzen dituzten segurtasun, higiene, ingurumen eta laneko osasunaren inguruko politikak kudeatzea da, lan-inguruneari datxezkion arriskuak hasiera-hasieratik ezabatzeko edo murrizteko joera dutenak.

Jardun hau aurrera eramateko funtsezkoa da kolaborazio sare zabala izatea erakunde honi helburu hau aurrera eramatea ahalbidetuko diona. Kasu honetan, UPTA Euskadi langile autonomoen elkargoarekin batera ari gara lanean. Erkidegoko sektore arteko elkargo profesionala izanik, sektorearen errealitatea zein den ezagutzen laguntzen digu eta baita prebentzio alorrean dituzten beharrizanei modu egokian erantzutea ere. Esku artean duzun gida hau elkarlan horren emaitza da.

Osalan osatzen dugun pertsonak laneko arriskuen prebentzioarekin eta lan baldintzen hobekuntzarekin hitz emanda gaude. Pertsonen ongi izateak bizitza lan giro osasuntsuan garatzea eskatzen baitu. Zeregin horrek denok behar gaitu.

Izaskun Urien
OSALANeko zuzendari nagusia

Sarrera

2015eko azaroaren 8an hogei urte bete dira **Lan Arriskuen Prebentzioari buruzko Legea onartu zenetik**

Euskadiko Profesionalen eta Langile Autonomoen Batasuna (UPTA) osatzen dugunok egun hura ospatu nahi dugu, eta, aldi berean, sakondu nahi dugu ahalik eta lan-istripu eta laneko gaixotasun gutxien egoteko hartu dugun konpromisoa, hain zuzen ere, helburu hori lortzeko, eragile sozialekin, langileekin eta enpresekin batera, kontzientziazioan, prestakuntzan eta informazioan lan egiteko dugun konpromisoa.

89/391/EB Europako zuzentarauaren transposizio gisa sortu zen, zeinak, halaber, Lanaren Nazioarteko Erakundearen 155 zenbakidun hitzarmenak ezarritako zuzentarauak jasotzen baitzituen.

Langileen segurtasuna eta osasuna ziurtatzea eta bermatzea helburua duelarik, zehazten ditu langileen erantzukizunak eta bereziki enpresarenak, eta, aldi berean, batera koordinatzen ditu prebentzioaren kudeaketaren parte diren hiru jarduera hauek: laneko arriskuak prebenitzeko plana, arriskuen ebaluazioa eta prebentzio-jardueraren planifikazioa.

Oraindik bide luzea ibiltzeke geratzen dela jakinda egin dira gida hauek. Edonola ere, legea onartzeak mentalitate-aldaketa ekarri zuen edozein lan-jarduerari datxezkion arriskuei aurre egiteko orduan, laneko segurtasunaren eta laneko osasunaren kontzeptuak sartu baitzituen jarduera horien eguneroko bilakaeran.

Koldo Mendez
Euskadiko UPTAko idazkari nagusia

01

LANTOKIETAKO BALDINTZEKIN LOTUTAKO ARRISKUAK

OSALAN
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

1.1. Erorketak sestran

Arrisku-faktoreak:

› Zikin edo irristakor dauden zoruak.

› Pasabideetan oztopoak egotea.

› Ordena eta garbiketa-falta.



Sektorean gehien izaten den arriskuetariko bat da. Batez ere, arrisku handiagoa dago harategietan eta arrandegietan bezalako lekuetan, non ohikoa baita zoruak irristakor egotea, animalia-koipearen hondarrak egoten direlako, eta odol-zipriztinak, arrain-hondakinak, arraina kontserbatzeko izotzaren ura, eta abar...

Gomendioak:

› Lan-eremuetan, zoru ez labaingarriak eta garbitzeko errazak direnak jarri, alfonbra xurgatzaileak, eta abar...

› Lehenbailehen konpondu egoera txarrean dauden zoruak.

› Lan-eremua oztoporik eta hondakinik gabe eduki.

› Biltegiratzeko erabiltzen diren eremuetan, lehenbailehen jaso eskaerak edo jasotako salgaiak.

› Kendu arrainaren, frutaren hondarrak, zaborrak... eta hondakin guztiok biltzeko ontzietan bota.

› Ez isuri likidorik. Dena den, nahi gabe zerbait isuriz gero, lehenbailehen garbitu.

› Zoruak garbitzen ari direnean, garbiketa-eremua ondo mugatu, edo jarri zorua bustita dagoela ohartarazten duten oharrak.

› Hozkailuei behar diren gailuak ezarri, desizoztzearen edo kondentsazioen ondorioz isurtzen dena jasotzeko.

› Poliki ibili. Ez ibili presaka.

› Oinetako egokiak eta egoera onean daudenak erabili oinari tinko eusten diotenak, ez labaintzeko zolak dituztenak, iragaizgaitzak...

1.2. Erorketak sestra ezberdinean

Arrisku-faktoreak:

- Eskailerak.
- Goitegiak edo lan-eremu goratuak.
- Biltegi goratuak.
- Hutsuneak edo zuloak dituzten lurzoruak.



Merkataritzan, istripu asko gertatzen dira langileak oreka galtzen duelako saiatzen ari denean goratutako eremuetan dauden produktuak hartzen, ordezten edo biltegiratzen.

Gomendioak:

- Ez igo inoiz kutxen, aulki edo beste elementu ezegonkor batzuen gainean.
- Ez igo apalategietan.
- Altueran dauden eremuetara heltzeko, lan-ekipo egokia erabili (esku-eskailerak, eskailera finkoak, lan egiteko plataformak...)
- Esku-eskailerak erabili aurretik, egiaztatu egoera onean daudela eta ez labaintzeko zapatak dituztela.
- Eskailerak jartzerakoan, ziurtatu egonkor daudela eta ezin direla irristatu. Artazi-eskailerek topeak izan behar dituzte, ez daitezen nahi gabe zabaldu.
- Ez jarri eskailera ustekabean ireki daitezkeen ateen parean, gainean dagoen langilea eror zitekeeneta.
- Ez saiatu eskaileratik urruti dauden objektuak hartzen. Beharrezkoa izanez gero, eskaileratik jaitsi beharko da, eta aulkia gerturatu.
- Eskailera finkoetan, ez ibili presaka. Jaistean, maila guztiak erabili, eta barandak edo eskudelak baliatu, halakorik egonez gero.
- Ez lan egin desnibeletatik gertu.
- Hutsuneak eta zuloak estali, babestu edo seinaleztatu, haietatik behera erortzeko arriskua egonez gero.

1.3. Ebakidurak eta ziztadak

Arrisku-faktoreak:

- Esku-tresnak: aiztoak, kakoak, krokak, aihotzak, artaziak...
- Makina elektrikoak: hestebeteak ebakitzekoak, pikatzekoak, irabiagailuak, zerrak...
- Salgaien enbalajea.



Arrisku horren kausa da, hain zuzen, komertzioetan egoten diren lan-ekipoak: okela pikatzekoak harategietan, hestebeteak ebakitzekoak txarkuterietan, artaziak jostundegietan, eta abar...

Gomendioak:

- Ez baliogabetu segurtasun-agiriak, ezta funtzionamendutik kanpo jarri ere.
- Lan-ekipoak dagozkien lanetarako baino ez erabili.
- Ekipoak desentxufatu, garbitu edo egin beharreko mantentze-lanak egin aurretik.
- Lan bakoitzean dagozkion aiztoak erabili.
- Ondo zorroztuak eduki ebakitzeko esku-tresnak. Horrez gain, ez labaintzeko heldulekuak eduki behar dituzte, eta babesgarriak muturretan.
- Salgaiei bilgarriak kentzen ibiltzeko, oso ondo ezagutu behar da lan-prozedura. Gainera, norbera babesteko ekipamendu egokiak erabili behar dira (eskularruak, eta abar), ebakidurarik ez egiteko metalezko zumitzekin, sokekin, paperarekin, grapekin, iltzeekin, eta abar.
- Langileei informazioa eta prestakuntza eman behar zaie gai hauei buruz: tresna zorrotzen erabilera, lan-ekipoak egoera onean edukitzea eta norbera babesteko ekipamenduak ondo aukeratzea eta erabiltzea.
- Lan bakoitzerako, norbera babeserako ekipamendu egokiak erabili: eskularruak eta metalezko sarez egindako mantalak, okela-zatiak ebakitzeko edo arraina ebaki eta garbitzeko segurtasun-betaurrekoak, eta abar...

1.4. Kolpeak edo talkak

Arrisku-faktoreak:

> Leku txikiegia.

> Ordena- edo garbiketa-falta.

> Pasabideetan oztopoak egotea.

> Ateak.

> Arrapalak.



Batez ere, ordena-faltarengatik sortzen dira arrisku horiek: materialak gaizki pilatuta egoteagatik, lan-eremuak inbadituz eta pasabideak oztopatuz, eta abar.

Gomendioak:

> Lantokia txukun eduki (ordenatuta eta garbi); horretarako, materialak ordenatu behar dira, balio ez duten gauzak bota, eta pasilloak behar bezala mugatu.

> Zirkulazio-bideak oztoporik gabe eduki.

> Argiztapen egokia bermatu.

> Armairuak eta tiraderak ondo itxia eduki, ez erdi irekita.

> Babestu makinetako, altzarietako eta materialetako ertz zorrotzak.

> Bi aldetarantz irekitzen diren ateek parte gardenak izan behar dituzte, sartu behar dugun aldean zer dagoen ikusi ahal izateko.

> Kristalezko ateetan, seinaleak jarri, begien parean, jendeak ikus ditzan.

> Ez ibili presaka.

1.5. Objektuak gainera erortzea

Arrisku-faktoreak:

- Gaizki pilatutako objektuak.
- Hormari gaizki heldutako apalategiak.
- Gaizki biltegiratutako objektuak.
- Objektuak erortzea, maneiatzen ari diren bitartean.



Maneiatzen ari diren objektuak eror daitezke, edo edo nonbaitetik eraitsi.

Gomendioak:

- Armairua edo apalategia lurzorura edo hormara tinkatu, edo haien artean. Horrela, egonkorrago egongo dira, eta ez dira kulunkatu edo eroriko.
- Behar bezala biltegiratu materialak eta tresnak.
- Ez jarri baimendutako baino zama gehiago apalategietan, mentsuletan...
- Zama pisuenak eta handienak apalategietako beheko partean jarri.
- Ziurtatu biltegiratutako objektuak ez direla apalategietatik irtenda geratzen.
- Ez pilatu kutxa gehiegi.
- Erabiltzen diren objektuek ez dute substantzia irristakorrik izan behar.
- Bermatu garraiatzen diren zamak ezin direla irristatu, ezta erori ere.
- Gauzak txukun izan (ordenatuta eta garbi).

1.6. Harrapaketak, zanpaketak eta talkak

Arrisku-faktoreak:

› Orgen eta pertsonen zirkulazioa.

› Biltegiratze desegokia, ondo ikusten uzten ez duena.



Arrisku hori sortzen da batez ere lan-ekipamendu batzuk egoteagatik, esate baterako, orga jasotzaile motordunak eta eskukoak eta mota horretako bestelako gailuak, lantokian objektuak leku batetik bestera eramaten laguntzen dutenak.

Gomendioak:

› Zirkulazio-bideek behar bezain seinaleztatuta egon behar dute, eta oinezkoak aldi berean pasatzen utzi beharko dituzte, behar bezalako segurtasun-tartearekin.

› Biltegiratzeko eremuek seinaleztatuta eta mugatuta egon behar dute. Haietatik kanpo ez da ezer biltegiratuko.

› Lan-ekipamenduak diseinatu ziren funtzioetarako baino ez erabili (paletak garraiatzekoak, orga jasotzaileak...)

› Lan-ekipamenduetan ez jaso pertsonak, ezta garraiatu ere.

› Enpresaren baimena duten langile kualifikatuek baino ezin dituzte erabili orga jasotzaile automotoreak. Bermatu langileak baduela behar duen prestakuntza hori.

› Lan egiten hasi aurretik, egiaztatu nola dauden lan-ekipamendua osatzen duten elementu guztiak (balaztak, norabidea, zirkuitu hidraulikoa, pneumatikoak, argiztapena, bateria...), eta edozein arazoren berri eman.

› Ez gainditu fabrikatzaileak ezarritako gehienezko zama.

› Zama behar bezala bermatu, garraiatzen hasi aurretik, egonkor gera dadin lan-ekipamenduaren gainean.

› Bat-bateko maniobrarik edo birarik egin gabe maneiatu zama.

1.7. Suteak

Arrisku-faktoreak:

- Akatsak dituzten instalazio elektrikoak.
- Nahitaezko ikuskapena egin gabe dituzten instalazioak (instalazio elektrikoa, gasekoa).
- Garbiketa-falta.



Sutea izateko arriskua duten egoera asko bizi ohi dituzte txikizkako merkataritzako langileek, haien lantokietan material erregaiak eta sukoiak egoteagatik, berokuntza edo instalazio elektriko akasdunak edo behin-behingoak egoteagatik, eta abar... Egoera hori larriago bihurtu ohi da larrialdietarako irteerak blokeatuta daudenean.

Gomendioak:

- Material oso sukoiak (papera, esate baterako) bero-iturrietatik urruti gorde.
- Ez biltegiratu eta ez jarri material sukoia elektrizitate-paneletatik gertu.
- Garbiketa-produktu sukoiak haietarako propio jarritako armairuetan jarri.
- Aldizkako ikuskapenak egin gas-instalazioan, elektrizitatekoan,...
- Ez gainkargatu entxufeak.
- Ez jarri oztoporik honelako lekuetan: ebakuazio-ibilbideetan eta irteeretan, su-itzalgailuetarako sarbideetan, sute-ahoetan, elektrizitate-paneletan, eta abar.
- Larrialdi-irteerek eta ebakuazio-ibilbideek larrialdi-argiak izan behar dituzte, bai eta behar bezalako seinaleztapena ere.
- Kasu bakoitzari dagozkion baliabide espezifikoak eduki behar dira beti sua itzaltzeko. Ziurtatu baliabideok dagozkien arauzko berrikuspenak gainditzen dituztela.
- Langileei prestakuntza eman lehenengo sorospenei, sua itzaltzeari eta ebakuazioari buruz.
- Langileei larrialdi- eta ebakuazio-planaren berri eman.
- Aldizka, ebakuazio-simulazioak egin.

1.8. Kontaktu elektrikoak

Arrisku-faktoreak:

- Konexio desegokiak.
- Kable hondatuak.
- Aldizkako ikuspenak egin gabe dituen elektrizitate-instalazioa.



Maiz, komertzio txikian arrisku elektrikoa dakarten jarduera ez seguruak egiten dira. Normalean, hori geratzen da, arrisku hori ekar dezaketen jokabideen berri ez izateagatik, bai eta horri buruzko araurik ez egoteagatik ere.

Gomendioak:

- Kableak eta konexioak lan-eremuetatik eta pasabideetatik urruti jarri.
- Egiaztatu nola dauden kableak, entxufeak eta gailu elektrikoak.
- Ez erabili egoera txarrean dauden aparatuak edo kolperen bat dutenak, aditu batek aparatuak berrikusi arte.
- Isolamendu elektriko bikoitza duten aparatuak erabili.
- Ez konektatu kableak zuzenean, hau da, larakorik gabe.
- Ondo isolatutako eta hondatu gabeko elikatze-kableak erabili.
- Ekipoak deskonektatu, garbitu aurretik edo haien osagarriren bat aldatu aurretik (hortzak, iragaziak...)
- Ez ibili kabletik tiraka, aparatu elektrikoak deskonektatzeko.
- Ez entxufatu korronte-hartune berean aparatu asko, instalazio elektrikoa gainzamatu daiteke-eta.
- Ez erabili konexio askoko larakorik (lapurrak).

02

ARRISKU HIGIENIKOAK

OSALAN
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

2.1. Muturreko tenperaturak

Arrisku-faktoreak:

- Hotz-ganbarak.
- Arropa desegokia.



Hozkailuek edo hotz-ganberek sortzen dute arrisku hori komertzioetan: harategietan, arrandegietan, fruta-dendetan, eta abar.

Gomendioak:

- Arautu hotz-ganberen barruan gehienez egon daitekeen denbora.
- Hotz-ganberek detekzio-sistema bat izan behar dute, hotza sortzeko erabilitako gasen ihesaldien berri emateko.
- Hotz-ganberetako ateek ixte-sistema berezi bat izan behar dute, ateak barrutik ireki ahal izateko.
- Hotz-ganberako kanpoko aldean, argiseinale bat egon behar du, barruan pertsonak daudela ohartarazteko.
- Berotzeko arropak erabili behar dira hotz-ganberen eta izotz-ganberen barruan egoteko, nahiz eta denbora gutxi egon behar.
- Produktu oso hotzak ukitu behar dituzten langileei hotzetik babesteko eskularruak edo eskuzorroak eman.

2.2. Kutsatzaile biologikoak

Arrisku-faktoreak:

- Jaki gordinak manipulatzea.
- Animaliekin kontaktua izatea.
- Kaleko arropa lanean erabiltzea.
- Aire giroturik gabeko instalazioak.



Denda mota batzuetan (maskota-dendetan, harategietan, arrandegietan, eta abar), non animaliak edo animalia- edo landare-jatorriko produktuak ukitzen diren, eragile biologikoen eraginpean egoteko arriskua dago. Halakoetan, prebentzio-neurriak, funtsean, higienea eta osasuna zaintzeko neurriak izaten dira.

Gomendioak:

- Instalazioak behar bezala aireztatu.
- Garbiketa- eta desinfekzio-programa bat ezarri eta bete.
- Garbitu eta desinfektatu zoruak, tresnak, zakarrontziak, lan-azalerak, eta abar.
- Hondakinak behar bezala deuseztatu.
- Jakiak txukun biltegiratu, kanpoko baldintzetatik babestuz eta lurrean jarri gabe.
- Bermatu uneoro hozte-tenperatura 4ºCtik beherakoa dela, eta izozte-tenperatura, –18ºCtik beherakoa.
- Higiene-arau egokiak bete: eskuak garbitu xaboi desinfektatzailea erabiliz, jakiak manipulatu ondoren, dominstikua egiteko edo mukiak kentzeko musuzapia erabili ondoren eta komunean ibili ondoren.
- Zauri eta ebakidura guztiak estali.
- Arropa garbia eta lanerako soilik dena erabili.

2.3. Kutsatzaile kimikoak

Arrisku-faktoreak:

- Produktu erreaktiboak nahastea.
- Substantziak gaizki biltegiratzea.
- Lurrin toxikoen eraginpean egotea.



Garbiketa-lanak egiten ari diren bitartean, langileek erabiltzen dituzten produktuen osagai kimikoen arriskua daukate, besteak beste, substantzia kaustikoak, korrosiboak eta narritagarriak izan ditzaketelako.

Gomendioak:

- Lokalak aireztatu, garbitzen ari diren bitartean.
- Produktuak bero-iturrietatik urruti eduki.
- Produktuak ondo itxita eta ordenatuta gorde, leku lehor batean.
- Produktuak behar bezala etiketatuta egoteko exijitu.
- Garbiketa-produktuak erabiltzeko jarraibideak irakurri, eta ez erabili inoiz mota horretako produktu bat haren arriskuen eta ezaugarrien berri izan gabe.
- Ez nahastu garbiketa-produktuak.
- Horrelako likidoren bat ontzi batetik beste batera aldatu behar izanez gero, kontu handiz egin aldaketa, poliki-poliki, eta ura dagoen lekuren batean; zipriztinduz gero, zipriztindutako gorputz-atala urez garbitu behar da-eta.
- Ez sartu likido korrosiborik edarien botiletan; sartuz gero, hanka-sartzeak gerta baitaitezke.
- Gomazko eskularruak erabili.
- Produktu mota horiek manipulatu ondoren, eskuak garbitu.
- Nahi gabe horrelako produkturen bat edanez gero, istripua izan duen langileak ahalik eta ur gehien edan behar du, produktua diluitu dadin. Dena den, ez zaio pertsona horri oka eginarazi behar (hori eginez gero, balitekeelako digestio-bideak berriz kaltetzea).
- Istripua gertatuz gero, Toxikologia Informazioaren Mediku Zerbitzuaren telefonora deitu behar da (etiketan ageri da).

03

ARRISKU ERGONOMIKOAK

OSALAN
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

3.1. Jarrera behartuak

Arrisku-faktoreak:

- Lan-eremuen diseinu desegokia.
- Leku-falta.
- Garbiketa-lanak.



Txikizkako merkataritza-sektorean, langileek jarrera desegokiak izaten dituzte lanaldia bitartean, eta, denboraren poderioz lesio muskulueskeletikoak ager daitezke horren ondorioz. Funtsean, lanean ari direla, soina, besoak eta zangoak izaten dituzte jarrera behartuan.

Gomendioak:

- Lanpostuaren diseinu egokia egin behar da: malgutasuna, argiztapena, lanarekiko eta langilearekiko egokitzapena.
- Lana planifikatu: langileak txandakatu, atsedenaldiak ezarri...
- Garatu beharreko lanari ondo egokitzen zaizkion tresnak erabili.
- Gorputz-jarrera egokia izaten saiatu: bizkarra beti zuzen.
- Ahal den guztietan, txandakatu zutik eta eserita egiten diren lanak zein eserita eta ibiliz egiten direnak.
- Atsedenaldietan, gorputz-jarrera aldatu, giharrak luzatzeko mugimendu suabeak eginez.
- Langileei prestakuntza eman behar zaie, lana egiteko hartu beharreko jarrera egokia har dezaten.

3.2. Zamak maneiatzea

Arrisku-faktoreak:

- Salgaiak maneiatzea.
- Apalategietan falta diren produktuak berriz jartzea.
- Salgaiak biltegiratzea.



Txikizkako merkataritzan, zamak eskuz maneiatu behar izatea (fruta-kutxak, okel-zatiak...) arriskutsua izan daiteke, batez ere gerrialdearentzat.

Gomendioak:

- Zamak mugitzeko baliabide laguntzaileak erabili (esku-orgak...)
- Zamak oso handiak direnean, pertsona bakar batek ez ditu mugitu behar. Lankideei laguntzeko eskatu beharko die.
- Zamari tinko eutsi, bi eskuekin.
- Zama altxatzeko, hanketako giharrak erabili; bizkarra ez.
- Zamari gorputzetik gertu eutsi, ibilbide guztian, eta pauso txikiak eman.
- Ez biratu gerria, pisu bat gainean hartu behar dugunean. Halakoetan, oinak biratu behar dira.
- Ez jarri produktu pisudunik sorbalda gainean.
- Errespetatu sexuaren eta adinaren arabera ezarritako gehienezko pisuak.

3.3. Jarrera estatikoak

Arrisku-faktoreak:

› Denbora luzez zutik edo eserita egotea.



Merkataritzako lanpostu askotan, zutik egon behar da jendea artatzeko. Jarrera horrek nekeaz gain, alterazio garrantzitsuagoak ere sor ditzake: lunbalgiak, hankak puztea, hanketan eta oinetan odol-fluxua gutxitzea, eta abar...

Gomendioak:

› Ez egon denbora luzez postura berdinean.

› Noizean behin jarrera aldatu, eta saiatu jarrerarik erosoena eta ahalegin fisikorik txikiena eskatzen duena hartzen.

› Lunbaretan ondoez gutxiago izateko txandaka oin bat apurtxo bat gorago jarri, nonbait bermatuz (oin-aulkia batean, banku txiki batean, kaxoi batean, eta abar).

› Gorputza tentetuta eduki, eta enborra zuzen, bizkarrezurrean deformaziorik ez sortzeko.

› Noizean behin, giharrak luzatzeko mugimendu suabeak egin.

› Noizean behin, hankak luzatu eta tolestu, txandaka.

› Nekearen aurkako tapizak eta zolak erabili, sor daitezken molestiak saihesteko.

› Oinetako erosoak eta egokiak erabili: 5 zentimetrotik gorako takoirik, inoiz ez.

› Beharrezkoa izanez gero, nekeari aurre egiteko galtzerdi bereziak erabili, oinetarako zolak, eta abar.

› Arropa nasaia edo elastikoa ibili, odol-zirkulazioa oztopatzen ez duena.

3.4. Mugimendu errepikakorrak

Arrisku-faktoreak:

- Poltsak betetzea.
- Teklatua erabiltzea.
- Etiketak jartzekoak.
- Produktuen eta salgaien kutxak irekitzea.
- Hestebeteak ebakitzekoak eta hezurrak kentzekoak.



Txikizkako merkataritza-sektorean, ohikoa da mugimendu jakin batzuk behin eta berriz errepikatzea, errepikapen horrek lesioak sor ditzake giharretan, nerbioetan, lotailuetan eta tendoietan.

Gomendioak:

- Lan errepikakorrenak automatizatu.
- Lana planifikatu (lanpostuak txandakatu, atsedenaldiak ezarri...).
- Lanaldian atsedenaldiak egin, gihar-nekea gainditu ahal izateko.
- Lanak txandakatu, gihar-multzo desberdinak erabiltzeko.
- Lan jakin batzuetan indar gutxiago erabili, tresna zorrotzak ondo zorroztuta edukiz.
- Babeserako eskularruak erabiliz gero, ondo doitu behar dira eskuetara, eskuen sentsibilitatea ez gutxitzeko; izan ere, hori egin ezean, behar baino indar gehiago erabiltzeko joera izaten da.
- Mugimendu errepikakorrek sortzen dituzten laneko arriskuei buruzko informazioa eta prestakuntza eman behar zaie langileei, segurtasun handiagoz lan egin dezaten.

04

ARRISKU PSIKOSOZIALAK

OSALAN
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

4.1. Estresa

Arrisku-faktoreak:

- Lan prekarioa eta aldi baterakoa.
- Plantilla murriztua.
- Garapen profesionalaren falta.



Langileek laneko ingurunearen exijentziak erantzuteko edo kontrolpean izateko gaitasuna exijentzia horiek beraiek baino txikiagoa denean, orduantxe agertzen da estresa. Sufrimendu hori bizia bada, eta denboran jarraitua, osasun-arazoak sor daitezke: antsietatea, depresioa, gaixotasun gastrointestinalak, bihotzeko gaixotasunak, arazoak giharretan eta eskeletoan.

Gomendioak:

- Detektatu estresaren egoerak eta sintomak: arazo gastrikoak edo digestio-arazoak, alkohol gehiago edatea, gehiegi jatea, memoria-galtzea, mingostasuna...
- Laguntza eskatu, lan gehiegi dagoenean.
- Langile gehiago jarri, bezero gehien agertzen diren ordutegietako txandetan.
- Laneko egonkortasuna bultzatu.
- Posible bada, kontratatutako langileen garapen profesionala lortzeko alternatibak ezarri.
- Positiboki sentitu eta pentsatu.
- Osasuntsu jan, hau da: jatordu guztiak egin, eta frutak eta barazkiak sartu dietan.
- Ariketa fisikoa egin, estresaren ondorio kaltegarrietatik babestuta egoteko eta haiekiko erresistentzia handitzeko.

4.2. Biolentzia/Lapurreta

Arrisku-faktoreak:

- Dirua, objektu baliotsuak eta antzekoak maneiatu behar izatea lanean.
- Jendaurrean lan egitea.
- Bakarrik edo bazterreko lekuetan lan egitea.



Lapurreta delituzko ekintza bat da, langilearen bizitza eta osotasun fisikoa arriskuan jartzen duena, bai eta haren osasun mentala ere.

Gomendioak:

- Objektu baliotsuak bezeroen eskura ez dauden lekuetan jarri.
- Ziurtatu diru gutxi dagoela kutxetan.
- Soberan dagoen dirua esparru seguru batera eraman.
- Lantokian, ikuspen eta argiztapen ona izan.
- Lapurretei aurre egiteko neurriak ezarri: arlo arriskutsuenetan, alarma-pantailak edo gailuak jarri; bildutako dirua aldizka kendu...
- Lapurretak prebenitzeko jarraibideak eta protokoloak ezarri, bai eta lapurreta izaten ari den bitartean eta izan ondoren nola jokatu behar den jakitekoak ere.
- Gorabeheren erregistro bat ezarri, non lapurretak ez ezik, antzeko beste edozein egoera ere jasoko baita. Horrela, lapurreten segimendu eta azterketa egokia egin ahalko da, prebentziozko neurririk egokienak ezartzen lagunduko duena.
- Adituen bitartez laguntza psikologikoa eman lapurreta edo ekintza bortitz bat nozitu dutenei.

KONTSULTATUTAKO ARGITALPENAK

OSALAN
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Kontsultatutako argitalpenak

- T-0170/2012 del Servicio de Asesoramiento en prevención de riesgos laborales de la Confederación de Empresarios de Castellón.
- Guía de prevención de riesgos psicosociales en el sector comercio al por menor. Comisión Ejecutiva Confederal de UGT.
- Seguridad y Salud en mi Trabajo. Manual de Buenas Prácticas Comercio al por menor. Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social Fraternidad Muprespa.
- Guía de prevención de riesgos laborales: 5. Comercio. Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales.
- Guía de Buenas Prácticas de Prevención de Riesgos Laborales Sector Comercio. Confederación de Entidades para la Economía Social y Autónomos de Extremadura.