



Buenas prácticas en TRANSPORTE AÉREO DE PASAJEROS Y MERCANCÍAS

MUTUA BALEAR

Área de seguridad e higiene en el trabajo



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL
DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Buenas prácticas en TRANSPORTE AÉREO DE PASAJEROS Y MERCANCÍAS

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
1. RIESGOS LABORALES EN EMPRESAS DE HANDLING ...	6
1. Riesgos derivados de las instalaciones	7
2. Riesgos específicos del personal de rampa	33
3. Riesgos específicos personal mantenimiento de aeronaves, equipos e instalaciones	46
4. Riesgos específicos del Personal Administrativo ...	52
2. RIESGOS LABORALES EN EMPRESAS DE TRANSPORTE AÉREO	58
3. LA IMPORTANCIA DE LA COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES	68
ANEXO I: ACTIVIDADES EN CASO DE GOLPE DE CALOR ...	70
ANEXO II: EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO	72
ANEXO III: MANIPULACIÓN DE CARGAS	76

INTRODUCCIÓN

Ya sea por trabajo o por placer, viajar en avión se ha convertido, con los años, en una forma de transporte habitual. Sin la posibilidad de viajar en avión, España no sería es una de las principales potencias mundiales de turismo, solo superada por E.E.U.U. y China.

El 80% de las personas que llegan a España lo hacen en avión. El transporte aéreo se encuentra englobado dentro del sector turístico, que genera el 11% del PIB y da empleo a más de 2 millones de personas. Sin la contribución del transporte aéreo, no sería posible la importante generación de riqueza que representa esta industria para el país.

En el sector de transporte aéreo de pasajeros y mercancías, encontramos dos grandes grupos de empresas:

- Empresas que realizan servicios de asistencia en tierra. Este trabajo es realizado normalmente por empresas de handling especializadas en desarrollar todas las operaciones necesarias en tierra: carga y descarga de equipaje, facturación y embarque de pasajeros, operaciones en pista, z etc.
- Empresas de compañías de transporte aéreo (comandantes, tripulación auxiliar de vuelo y mecánicos).

Las empresas que se dedican a este sector suelen ser grandes organizaciones que concentran a un importante número de trabajadores. Según los últimos

datos disponibles, en los aeropuertos españoles operan empresas de handling que concentran a más de 16.500 trabajadores en sus plantillas. Tanto las empresas de transporte de pasajeros como las de handling son entidades que necesitan gran cantidad de medios y equipos para poder desarrollar su actividad (aviones, autobuses, camiones, rampas, etc.), por lo que se ven obligadas a realizar de manera conjunta gran parte de sus tareas en un espacio determinado (el aeropuerto). Por ello, resulta fundamental una adecuada gestión de los riesgos laborales y una correcta coordinación de las actividades empresariales, tal como indica el art. 24 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

En esta guía de buenas prácticas veremos de manera genérica cuáles son los riesgos más comunes a los que están expuestos los trabajadores, si bien debe ser la evaluación de riesgos laborales la que facilite una información exhaustiva sobre cuáles son los riesgos de cada trabajador teniendo en cuenta las instalaciones en las que se desarrollen sus tareas.



1. Riesgos laborales en empresas de handling

I. RIESGOS LABORALES EN EMPRESAS DE HANDLING

Hoy en día, muchas empresas de aviación han externalizado aquellas actividades que tienen lugar una vez aterrizado el avión. Es aquí donde las empresas de handling prestan sus servicios. Aquellas empresas de aviación que no hayan externalizado las operaciones en tierra, tendrán personal propio que realizará dichas tareas y realizará su autohandling.

En estas empresas, encontramos tres grandes áreas de actividad:

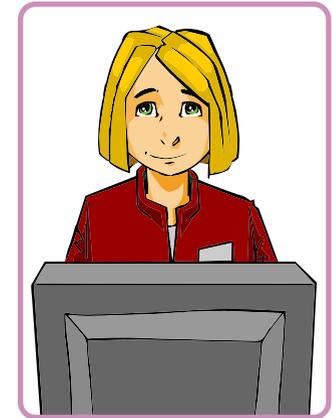
- Asistencia a pasajeros: venta de billetes, facturación y embarque de pasajeros, atención a pasajeros con movilidad reducida, etc.
- Servicios de operaciones de vuelos: comunicaciones entre la cabina del avión y la torre de control, supervisión de rampa y carga de combustible y servicio de catering y limpieza.
- Gestión de equipajes y mercancías: carga, descarga, transporte y clasificación.

Estos tres tipos de actividades son totalmente diferentes y, por tanto, generan riesgos laborales distintos. Por ello, detallaremos los riesgos de forma específica para cada grupo.

1.1. RIESGOS DERIVADOS DE LAS INSTALACIONES

a) Zona tierra: terminal de pasajeros y parking

Los trabajadores que desarrollan su actividad dentro de la terminal de pasajeros, ya sea en facturación, salidas o llegadas, comparten una serie de riesgos comunes derivados del uso de dichas instalaciones aeroportuarias.



CAÍDAS A DISTINTO NIVEL SI DEBE TRANSITAR POR ESCALERAS FIJAS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- En la subida y bajada de escaleras, tanto mecánicas como fijas, utilizar el pasamanos y no subir y bajar las escaleras corriendo.



1. Riesgos laborales en empresas de handling

CAÍDAS AL MISMO NIVEL

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Si observamos que algún pasajero ha derramado algún líquido en la terminal, avisar al supervisor para que lo ponga en conocimiento de AENA.
- No pasar por aquellas zonas en las que esté señalizado que el suelo está mojado.



- Mantener siempre el orden y la limpieza en el recinto.
- Abrir las puertas de vaivén con precaución y tener en cuenta que puede haber alguien al otro lado.
- En las puertas giratorias, girarlas suavemente y con prudencia.



ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No manipular la cinta de equipajes. Si una maleta se queda enganchada en la cinta, solicitar a AENA asistencia técnica.

GOLPES CONTRA OBJETOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No dejar paquetes, cartones, desperdicios u otros objetos que puedan suponer un peligro, en el suelo.

CONTACTOS ELÉCTRICOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No manipular cables del ordenador y/o de la impresora. En caso de que se detecte un mal funcionamiento, comunicarlo al supervisor.
- No desconectar los aparatos eléctricos tirando del cable.



1. Riesgos laborales en empresas de handling

ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No tocar los animales ni meter los dedos en la jaula.
- Cerciorarse de que las jaulas para animales están en buen estado y bien cerradas.



INCENDIOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Los trabajadores deberán estar formados e informados sobre el plan de emergencia, así como sobre las actuaciones básicas a realizar en caso de incendio y/o evacuación.
- En caso de incendio, se deberá informar inmediatamente a AENA y seguir sus instrucciones.



EXPOSICIÓN A RADIACIONES IONIZANTES

Este riesgo es común para todos aquellos trabajadores que para acceder a su puesto de trabajo y/o realizar sus tareas deban pasar por un filtro de seguridad y depositar sus pertenencias en el escáner.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- En el momento en el que se depositan las pertenencias en el escáner, no empujar la bandeja ni introducir la mano en el túnel de inspección.
- Si por accidente se golpea violentamente alguna máquina de escáner con vehículos, carros y maletas, dar aviso inmediatamente, ya que se deberá revisar el escáner a fin de garantizar el perfecto funcionamiento del mismo y la inexistencia de fugas de radiaciones al exterior.



RIESGO DE ACCIDENTE IN ITINERE

Los aeropuertos suelen estar situados a las afueras de la ciudad. Por ello, todos los trabajadores están expuestos a este riesgo.

1. Riesgos laborales en empresas de handling

MEDIDAS PREVENTIVAS

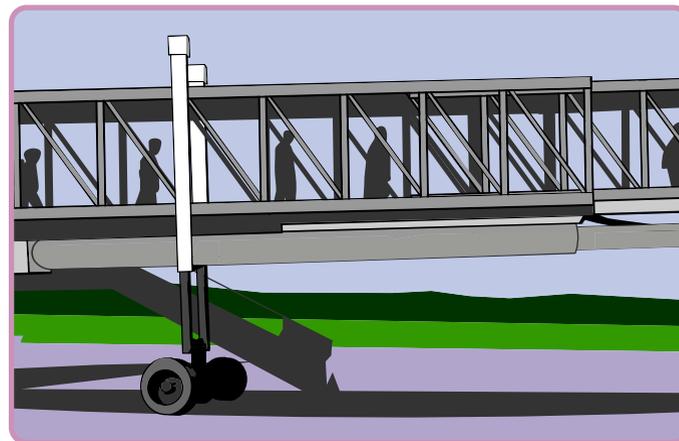
- Utilizar siempre los cinturones de seguridad en coches y el casco en cualquier tipo de motocicleta o bicicleta.
- Tener siempre a punto el vehículo y revisarlo periódicamente.
- Salir con tiempo suficiente del domicilio, sin apurar el tiempo.
- Conducir con prudencia, respetando las normas de circulación y adaptando tu conducción a las circunstancias de clima, hora, tráfico y vía.
- Mantener siempre la distancia mínima de seguridad respecto de los otros vehículos y advertir con antelación de las maniobras.
- Respetar siempre las señales de circulación.
- No conducir bajo los efectos del alcohol, drogas, cansancio o sueño.



- Si se utilizan transportes públicos, no cruzar por delante de estos vehículos al bajar.
- Utilizar siempre los cruces con semáforos (en verde) o pasos de cebra.

b) Zona de pasarelas

Las pasarelas son utilizadas tanto por el personal que trabaja en la terminal de pasajeros como por aquel que desarrolla su tarea habitualmente en la zona de plataforma.



1. Riesgos laborales en empresas de handling

Los riesgos más habituales son:

CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Son frecuentes los resbalones y tropiezos en esta zona. Para evitarlos, algunas medidas preventivas a aplicar serían:

MEDIDAS PREVENTIVAS

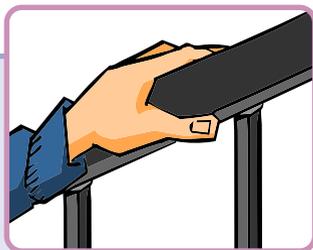
- Prestar especial atención a la existencia de irregularidades y escalones en la pasarela.
- Tener en cuenta que en condiciones climatológicas adversas, tales como lluvia o bajas temperaturas, debe extremarse la precaución para evitar resbalones.

CAÍDA A DISTINTO NIVEL

En la subida y bajada de la escalera de acceso a la pasarela desde la plataforma, puede darse este riesgo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Subir y bajar cogidos del pasamanos.
- Extremar la precaución en días de lluvia o bajas temperaturas.



RIESGO DE ATROPELLO

Todo el personal deberá seguir el procedimiento establecido y no accederá a las zonas de trabajo hasta que la pasarela esté totalmente posicionada y parada y las señales acústicas y visuales hayan cesado.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Si se desciende de la pasarela al área de plataforma, deberá portarse siempre el chaleco reflectante.



En las tareas de conexionado de servicios auxiliares de aire acondicionado y suministro eléctrico, se deberán seguir los procedimientos específicos y hacer uso de los equipos de protección individual.

c) Zona aire: la plataforma

Están expuestos a los riesgos que vamos a enumerar todos aquellos puestos de trabajo de los diferentes departamentos que desarrollen su labor en pista.

La plataforma de un aeropuerto presenta una serie de riesgos específicos derivados de instalaciones singulares,

1. Riesgos laborales en empresas de handling

tales como pasarelas, aviones y equipos específicos utilizados en la asistencia a las aeronaves.

A continuación, enumeraremos los riesgos más comunes, así como las medidas preventivas genéricas:

GOLPES O CHOQUES CONTRA ELEMENTOS DIVERSOS

CAÍDAS AL MISMO NIVEL

La existencia de estos riesgos es debida al estado de las superficies de trabajo: productos derramados, desgaste de la superficie del suelo, desniveles, agua o hielo en la plataforma, invasión de las zonas de paso mediante cables, mangueras o cuerdas, etc.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener el entorno de trabajo limpio y las zonas de paso despejadas y libres de obstáculos.
- Utilización de calzado de seguridad.



- Si se observan anomalías o desperfectos en las instalaciones (luminarias, irregularidades en el suelo tales como grietas, baldosas rotas, etc.), informar al responsable y extremar las precauciones.
- No pasar por encima de la barra del push-back o de las barras de los carros cuando estén enganchados.



ESTRÉS TÉRMICO

En las actividades que se realizan en pista al aire libre, se puede dar el riesgo de estrés térmico debido a temperaturas extremas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Es importante que se realice una aclimatación previa de los trabajadores en ambientes calurosos.

1. Riesgos laborales en empresas de handling

- Ante síntomas de deshidratación (elevación del pulso y de la temperatura corporal, pérdida del rendimiento laboral, etc.), interrumpir inmediatamente la tarea que se está realizando y aplicar primeros auxilios.
- Es importante beber agua u otro líquido no alcohólico con frecuencia para evitar la deshidratación.
- Para facilitar la transpiración, se debe mantener la piel limpia.
- Siempre que sea posible, se deben realizar pausas o descansos en lugares frescos, de manera que el trabajador pueda recuperarse.
- En caso de golpe de calor, seguir las instrucciones básicas de primeros auxilios para estos casos y las instrucciones derivadas del plan de emergencia de la empresa y del aeropuerto (ver anexo I).



TEMPERATURAS BAJAS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar ropa de abrigo e impermeable en caso de lluvia.
- Mantener los pies siempre secos y protegidos con calzado de abrigo e impermeable al agua.



EXPOSICIÓN A RADIACIÓN SOLAR

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Para proteger la cabeza, utilizar gorra, y para cuidar la piel, hacer uso de crema de alta protección.
- Para proteger los ojos, utilizar gafas de sol con protección UV.



1. Riesgos laborales en empresas de handling

ILUMINACIÓN SOLAR

Deslumbramientos causados por la acción de fuentes muy luminosas que se encuentran en el campo visual. Puede provocar accidentes como caídas, atropellos, golpes, etc.

Condiciones de visibilidad reducida (provocadas por la climatología: niebla, lluvia, etc.).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No mirar directamente en la dirección de superficies brillantes expuestas al sol. Es recomendable el uso de gafas de sol.
- Antes de conducir cualquier vehículo o equipo, comprobar el buen estado de las luces.
- Si se detecta una avería en las luces del vehículo o equipo, avisar al superior.
- El chaleco de alta visibilidad es de uso obligatorio para todas las operaciones que se realizan en la plataforma.



RIESGO DE COLISIÓN

En las operaciones de carga y descarga, catering y combustible, se realiza un considerable tránsito de equipos junto al avión. Por ello, deben tenerse en cuenta la altura de los planos y las distancias de seguridad. Se debe tener en cuenta que la mayoría de aviones carga el combustible en los planos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Para poder circular por pista, el operario deberá estar en posesión del Permiso de Conducción en Plataforma (PCP).
- Está terminantemente prohibido circular por debajo de las aeronaves (alas y fuselaje).
- Los vehículos con elementos de altura variable (cintas, escaleras, etc.) circularán siempre en su posición más baja, prestando especial atención a las limitaciones de altura.
- Se deben frenar siempre los carros portaequipajes.



1. Riesgos laborales en empresas de handling

GOLPES CONTRA OBJETOS

Los distintos elementos salientes que forman parte de la estructura del avión, tales como compuertas del tren de aterrizaje, salidas de aire o puertas de bodega, pueden suponer un riesgo de golpeo contra estos objetos que provoque pequeños traumatismos superficiales o contusiones.

MEDIDAS PREVENTIVAS

→ Siempre que sea posible, evita circular o andar por debajo del fuselaje del avión.

No pase por debajo de los aviones.



Antenas (golpes en la cabeza).

Compuertas de los trenes de aterrizaje (arañazos, cortes, etc).



En operaciones cerca de elementos que puedan dar lugar a golpes, se debe tener especial cuidado.

Prestar especial atención a las compuertas y a la forma de aproximarse al avión.

Colocación estándar de calzos: atención a las compuertas y a la forma de aproximarse al avión.



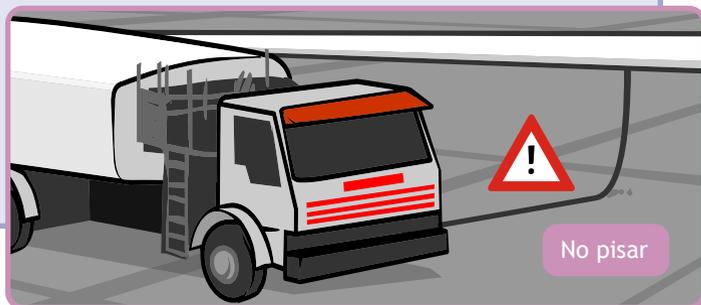
1. Riesgos laborales en empresas de handling

RIESGO DE INCENDIO

Los derrames de combustible, dependiendo de su magnitud, representan un serio peligro de fuego e incendio para el personal, el avión y los equipos de tierra presentes en las inmediaciones del derrame.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No pisar los cables o mangueras de combustible que se encuentren en el suelo.
- Si se produce un derrame de combustible por avería de un equipo o vehículo, apagar inmediatamente el motor y remolcarlo o empujarlo hasta apartarlo de la zona en la que se ha producido el derrame.
- Cuando se esté produciendo la carga de combustible del avión, en el radio establecido por la normativa, se deben evitar aquellas actividades que puedan producir chispas, tales como hablar por teléfono o utilizar la emisora, y debe restringirse la circulación de vehículos.



RIESGOS PRODUCIDOS POR LA ALTA VELOCIDAD DE LOS MOTORES

Proyección de objetos, caída de personas o vuelco de equipos. También por la alta temperatura en el escape de los motores (quemaduras o incremento de la temperatura ambiente).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Ante aeronaves paradas y detrás de sus motores en marcha (zona de expulsión), hay que mantener una distancia de seguridad establecida por la normativa.
- Detrás de aeronaves en movimiento, hay que mantener una distancia mínima establecida por la normativa.
- Está prohibido arrojar cualquier tipo de objeto a la plataforma (pañuelos, etiquetas, asas de maletas, etc.). Si se encuentra un FOD en los viales o en el parking, siempre deberá recogerse y comunicarse al supervisor.
- Cuando se vaya a circular por delante o por detrás de una aeronave, no hay que apresurarse en cruzar si no existe la certeza de que se puede hacer. Si la aeronave tiene la intención de salir, aunque no haya empezado la maniobra, tiene preferencia sobre cualquier persona.
- Cuando una aeronave se esté acercando a una posición de estacionamiento, todo el personal y los equipos deben mantenerse fuera del área de restricción de equipos. Es importante seguir el

1. Riesgos laborales en empresas de handling

procedimiento establecido para evitar el riesgo de succión de motores o golpes con partes de la aeronave.

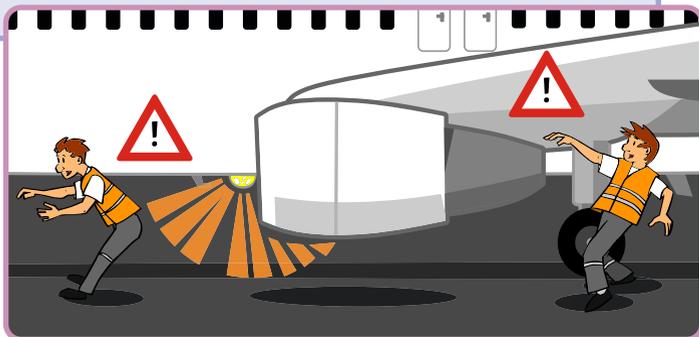
- No hay que acercarse a ningún avión que tenga las luces anticollisión encendidas, salvo procedimiento específico.

RIESGO DE SUCCIÓN POR LOS MOTORES

Incluso con el avión parado, existe la posibilidad de ser atraído por los motores debido a la alta velocidad de admisión de aire al motor.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Frente a aeronaves paradas y delante de motores puestos en marcha (zona de absorción), mantener una zona de seguridad correspondiente.



- A la hora de realizar la maniobra de push-back, se seguirá siempre el procedimiento.

RIESGOS POR CONTACTO CON LAS HÉLICES EN AVIONES CON MOTORES TURBOHÉLICE

Existe un riesgo de contacto con estos elementos en el momento de arranque de los motores, cuando es necesario desconectar el grupo eléctrico y también durante las operaciones de asistencia al avión, ya que las palas pueden moverse como consecuencia del viento o la incidencia de los gases de escape de los motores de otros aviones.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Las hélices y los rotores en funcionamiento son muy peligrosos ya que no se ven; incluso parados resultan peligrosos, porque no es fácil percibir cuando comienzan a rotar.
- Se deben seguir siempre los procedimientos establecidos para la asistencia en tierra de este tipo de aeronaves.

1. Riesgos laborales en empresas de handling

- No acercarse al avión hasta que las luces anticollisión estén apagadas, los motores parados y tengamos autorización.
- Antes de acercarse a un avión, asegurarse siempre de que los motores están parados; la luz anticollisión puede estar estropeada o haber sido desconectada por error. En el caso de aviones con hélices, estas tienen que haberse detenido completamente.
- Mantenerse siempre fuera del radio de giro de las hélices, incluso estando paradas. Evitar circular por las inmediaciones de las hélices de un avión y no dar comienzo a las operaciones de asistencia hasta que las palas se encuentren totalmente paradas.



ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS:

En la plataforma deben convivir peatones y vehículos, por lo que existe un gran movimiento de personas alrededor del avión.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

CUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS DE SEGURIDAD EN LA PLATAFORMA

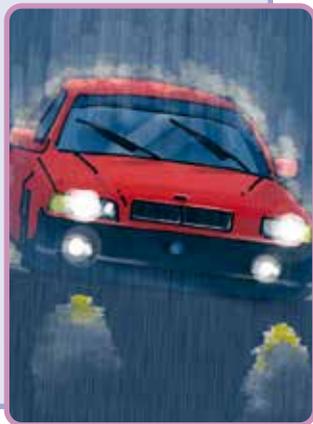
- La circulación a pie por la plataforma está prohibida, salvo en tareas específicas necesarias a realizar en relación con las aeronaves o las instalaciones y servicios del aeropuerto.
- Debe utilizarse siempre el chaleco de alta visibilidad.
- Solo podrán acceder al área de movimiento las personas, vehículos y equipos que tengan una función específica y necesaria que realizar en relación con las aeronaves o las instalaciones y servicios del aeropuerto.
- Todos los vehículos y equipos utilizados para el servicio de handling, en cualquiera de sus fases, deberán ser retirados y depositados en las zonas habilitadas para ello una vez terminada la necesidad de su utilización.
- Está terminantemente prohibido conducir bajo los efectos del alcohol o las drogas.
- Está terminantemente prohibido fumar o encender fuego en el área de movimiento, incluso dentro de los vehículos.

1. Riesgos laborales en empresas de handling

- Cada agente participante en las operaciones de plataforma deberá comportarse de tal manera que no se ponga a él mismo o a otras personas en peligro y sin obstaculizar el tráfico de aeronaves o vehículos.
- Cualquier incidente (golpes a vehículos, fuselaje, averías) debe comunicarse inmediatamente al supervisor.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Respetar la velocidad máxima en el área de movimientos.
- La circulación de vehículos dentro del recinto aeroportuario se realizará por las vías de servicio establecidas, respetando las señales y letreros. Si el destino final estuviera fuera de las vías, estas deben abandonarse lo más tarde posible.
- Respetar los límites impuestos en el procedimiento de baja visibilidad.
- No usar equipos o vehículos en mal estado.
- Recuerde que un avión tiene prioridad incluso si va remolcado.
- Nunca cruzar una calle de rodaje por delante de un avión en movimiento.



- No situar los vehículos y equipos donde puedan obstaculizar la evacuación de personas del avión en caso de emergencia.
- Nunca conducir dentro del área peligrosa detrás de un avión cuando tiene la luz anticolisión encendida, es decir, cuando los motores están en marcha o a punto de arrancar.
- No haga giros bruscos con equipos remolcados cerca del avión.
- Asegurarse de que el vehículo que se vaya a utilizar se encuentre en buenas condiciones antes de usarlo e informar inmediatamente a un superior de cualquier anomalía que se detecte.
- Asegurarse de que las suelas de los zapatos estén limpias. Las botas o zapatos mojados o llenos de aceite pueden resbalar en el pedal de freno, provocando accidentes.

EXPOSICIÓN AL RUIDO

Debido a los motores de los aviones y a los equipos, la exposición a altos niveles de ruido, que se repiten durante largos periodos de tiempo, puede ocasionar pérdida de audición. Esta puede llegar a ser permanente.

PRINCIPALES EFECTOS AUDITIVOS

- Pérdida temporal de la audición: producida por la fatiga de las fibras nerviosas del oído, recuperando lentamente la misma al cesar el ruido.

1. Riesgos laborales en empresas de handling

- Hipoacusia o pérdida permanente de la audición: está provocada por una exposición continuada durante años a ambientes con altos niveles de ruido. La hipoacusia se considera enfermedad profesional.

La característica más importante de la hipoacusia por ruido es que se trata de un daño irreversible. Una vez se ha perdido la audición, esta no se recupera. Lo único que puede lograrse es que la sordera no continúe progresando.

EFFECTOS NO AUDITIVOS DEL RUIDO

Además de los efectos auditivos, pueden aparecer efectos no localizados en el oído.

- Efectos fisiológicos no auditivos: aumento de la frecuencia respiratoria, aumento de la presión sanguínea o alteraciones en la actividad de los órganos digestivos.
- Dificultad para la comunicación verbal.
- Dificultad para concentrarse.
- Molestias.
- Irritabilidad.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Dado que la instalación es al aire libre, la única medida preventiva válida es la utilización de equipos de protección individual (orejeras o tapones).

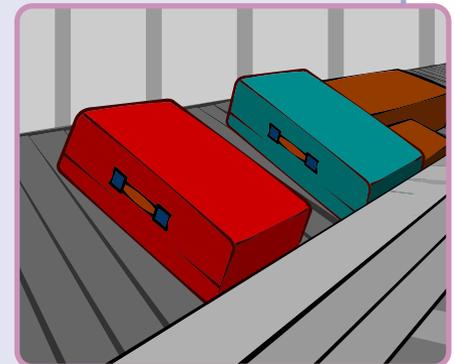
1.2. RIESGOS ESPECÍFICOS DEL PERSONAL DE RAMPA

SOBREESFUERZOS

ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Antes de empezar el turno y después de terminarlo, es recomendable realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento de los músculos y articulaciones (ver anexo III).
- Se procurará utilizar un agarre que impida el atrapamiento entre el bulto y la superficie de la cinta.
- Se deben evitar los movimientos bruscos.
- En el caso de que el volumen del equipaje o su peso sean grandes, se solicitará la ayuda de un compañero.
- En caso de atasco del hipódromo, se desconectará la cinta transportadora y se procederá a dar aviso al personal de mantenimiento.



1. Riesgos laborales en empresas de handling

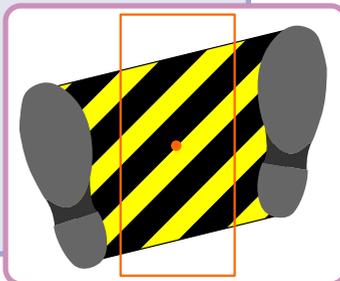
RIESGO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

MEDIDAS PREVENTIVAS: 1. ANTES DE LEVANTAR UNA CARGA

- Si la maleta es muy pesada pedir ayuda a un compañero para manipularla.
- Examinar el estado del embalaje y prestar atención a las partes salientes (maderas, clavos, tornillos, alambres, etc.) y, si es posible, eliminarlos.
- Quitar los objetos que puedan estar depositados sobre la carga.
- Asegurarse de que el trayecto por el que debe circular la carga está libre de obstáculos.
- Para evitar lesiones al levantar a mano una carga del suelo, se debe adoptar una postura de seguridad.

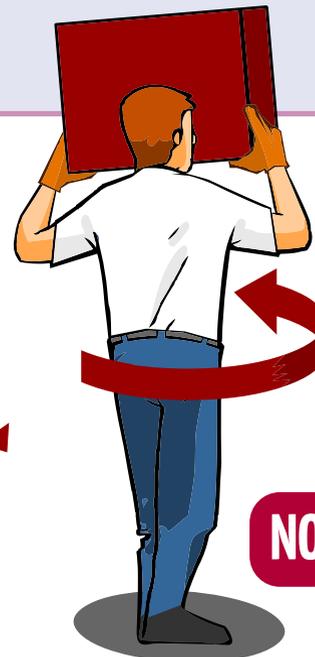
MEDIDAS PREVENTIVAS: 2. EL LEVANTAMIENTO

- Posición de los pies: separar los pies con el fin de proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro.



- Postura para el levantamiento: doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda recta y el mentón metido. Levantar suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda recta.
- Pasar la carga a un compañero o depositarla en el carro: No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.
- Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.

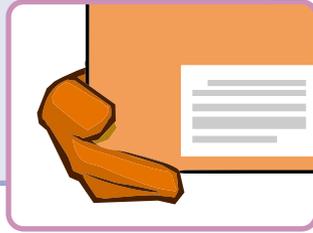
SI



NO

1. Riesgos laborales en empresas de handling

- Agarre firme y carga pegada al cuerpo: sujetar firmemente la carga, empleando ambas manos y manteniéndola pegada al cuerpo.



MEDIDAS PREVENTIVAS: 3. DEPOSITAR LA CARGA

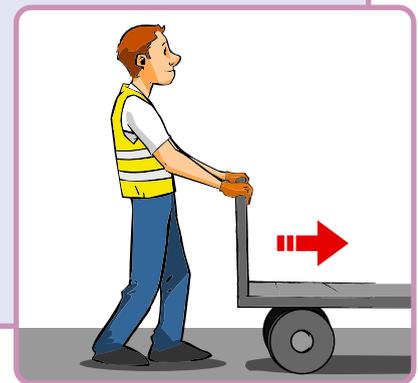
- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
- Para depositar en un plano inferior algún objeto que se encuentre en un plano superior, aprovechar su peso y limitarse a frenar su caída.
- En general, para la descarga, se deben seguir de manera inversa las mismas normas que para el levantamiento de cargas.

Dentro de la bodega del avión, dada su altura, adoptar la postura más cómoda posible, cambiando de posición cada cierto tiempo.

En los aviones que lleven cinta transportadora incorporada en bodega, si se detecta un mal funcionamiento de esta, comunicárselo al superior directo.

PARA EMPUJAR UNA CARRETILLA

- Mantenerse cerca de la carga.
- No inclinarse hacia delante.
- Usar ambos brazos.



PARA TIRAR DE UNA CARRETILLA

- Colocarse frente al objeto con un pie al menos 30 cm delante del otro.
- Mantener la espalda erguida.
- Doblar levemente las rodillas.
- Tirar con un movimiento uniforme.



Para manipular cargas, se recomienda el uso de calzado de seguridad y guantes de protección.

1. Riesgos laborales en empresas de handling

Si el handling también ofrece servicio de atención a personas con movilidad reducida (PMR), deberán tenerse en cuenta las técnicas de movilización de personas, así como los procedimientos de trabajo específicos para el uso de los equipos de trabajo tales como el ambulift, la silla trepadora o las sillas de ruedas manuales.

a) Riesgos derivados de los equipos de trabajo utilizados por el personal de rampa

Los riesgos más habituales por el uso de equipos de trabajo son:

- Atrapamiento con partes móviles y órganos de transmisión.
- Golpes.
- Cortes.
- Atropellos.
- Proyección de partículas.
- Quemaduras con piezas o partes calientes de la máquina.
- Contactos eléctricos directos e indirectos.
- Exposición a condiciones ambientales adversas (lluvia, viento, niebla, etc.)
- Exposición al ruido.



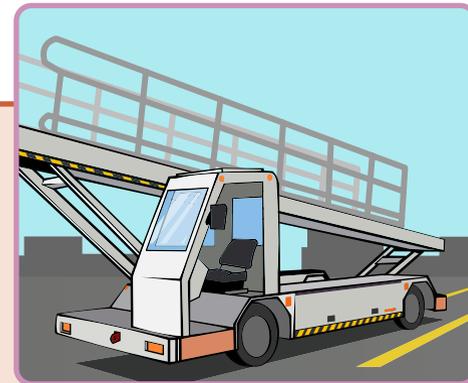
Medidas preventivas generales:

- Normas de seguridad.
- Estar en posesión del Permiso de Circulación en Plataforma (PCP).
- No hacer uso de ningún equipo si no se está capacitado y autorizado para ello.
- No suprimir ni modificar los dispositivos de seguridad instalados en las máquinas.
- Utilizar los EPI's cuando así se indique.
- Atender las normas de circulación establecidas.
- Atender la señalización existente en la máquina.

CINTA

RIESGOS

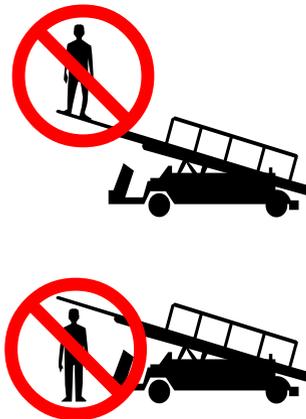
- Atrapamiento por o entre objetos.
- Choque contra objetos móviles.
- Caídas a distinto nivel.
- Quemaduras con piezas o partes calientes de la máquina.



1. Riesgos laborales en empresas de handling

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Tener formación e información que capacite para la utilización del vehículo.
- Estar en posesión del PCP expedido por AENA.
- El acercamiento de una cinta al avión deberá realizarse siempre respetando la velocidad marcada por la normativa.
- Se deberá conocer la ubicación de los botones de emergencia.
- No pisar las cintas mientras estén en movimiento. Tampoco se accederá desde/a la bodega por la cinta estando esta en marcha.
- No usar ropa holgada, ni prendas susceptibles de quedar enganchadas en los mecanismos de desplazamiento de la cinta.
- Antes de poner en movimiento la cinta, el conductor deberá comprobar siempre que no hay ningún compañero alrededor.
- Los trabajadores deberán utilizar guantes para protegerse de los riesgos mecánicos.
- No se transportará a nadie si el equipo no dispone de asientos para acompañantes.
- No abandonar en ningún caso el vehículo en marcha.
- Nunca se deben superar los límites de velocidad establecidos.



JARDINERA

RIESGOS

- Atrapamiento por o entre objetos.
- Choque contra objetos móviles.
- Caídas a distinto nivel.
- Quemaduras con piezas o partes calientes de la máquina.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- El acercamiento de la jardinera al avión se realizará a muy baja velocidad.
- Estar en posesión del carnet adecuado para conducir el vehículo.
- Estar en posesión del PCP expedido por AENA.
- Haber realizado un curso de capacitación para el manejo de dicho equipo.



1. Riesgos laborales en empresas de handling

- Nunca se deben superar los límites de velocidad establecidos.
- Se respetarán las señales y normas de circulación dentro de la plataforma.
- No abandonar en ningún caso el vehículo en marcha.

TRANSFERIDOR

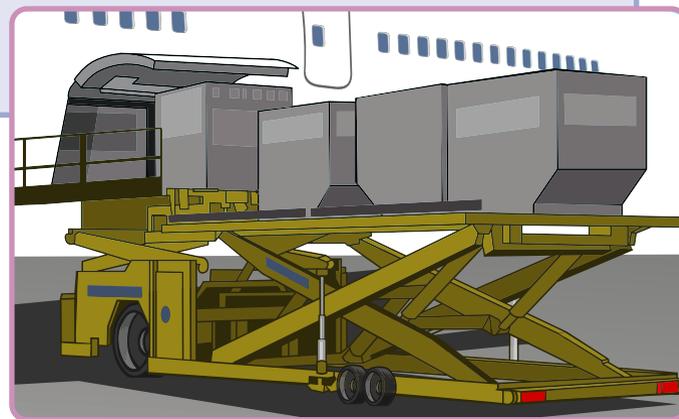
RIESGOS

- Atrapamiento por o entre objetos.
- Choque contra objetos móviles.
- Caídas a distinto nivel.
- Quemaduras con piezas o partes calientes de la máquina.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- El acercamiento de un transferidor al avión se realizará a muy baja velocidad.
- Revisar que todas las unidades estén debidamente conectadas y que todos los topes están levantados para evitar que se puedan caer los contenedores o palets.
- Los trabajadores deberán utilizar guantes para protegerse de los riesgos mecánicos.

- No pisar los rodillos.
- Estar en posesión del PCP expedido por AENA.
- Haber realizado un curso de capacitación para el manejo de dicho equipo.
- Nunca se deben superar los límites de velocidad establecidos.
- Se respetarán las señales y las normas de circulación dentro de la plataforma.
- Se tendrá especial cuidado con la parte izquierda, puesto que, por la anchura especial del vehículo, es fácil invadir el carril contrario.
- Nunca se situara ningún operario entre el transferidor y el equipo al que vaya a ser transferida la carga.
- Al hacer uso de los rodillos, es fundamental tener el selector de marchas en punto muerto.



1. Riesgos laborales en empresas de handling

CARROS/DOLLIES

RIESGOS

- Atrapamiento por o entre objetos.
- Sobreesfuerzos.
- Choque contra objetos móviles.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realizar el acercamiento de un carro/dolly a otro muy lentamente.
- Utilizar siempre el freno para pararlo.
- La operación de enganche se debe realizar siempre con el carro detenido completamente.
- Para el movimiento de carros llenos, solicitar la ayuda de un compañero.
- Comprobar que el freno funciona correctamente y, en caso contrario, avisar a un superior.
- No sobrecargar los carros.
- Dejar los carros siempre frenados.



TRACTOR

RIESGOS

- Atrapamiento por o entre objetos.
- Atropellos.
- Choque contra objetos móviles.
- Quemaduras con piezas o partes calientes de la máquina.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Revisar que todas las unidades estén debidamente conectadas y que todos los topes están levantados para evitar que se puedan caer los contenedores o palets.
- Antes de poner en movimiento el tractor, el conductor deberá comprobar siempre que no hay ningún compañero entre las unidades.



1. Riesgos laborales en empresas de handling

- Los trabajadores deberán utilizar guantes para protegerse de los riesgos mecánicos.
- Nunca se deben superar los límites de velocidad establecidos.
- Comprobar que el tractor funciona correctamente. En caso contrario, no usarlo y avisar a un superior.
- Dejar siempre los carros frenados.

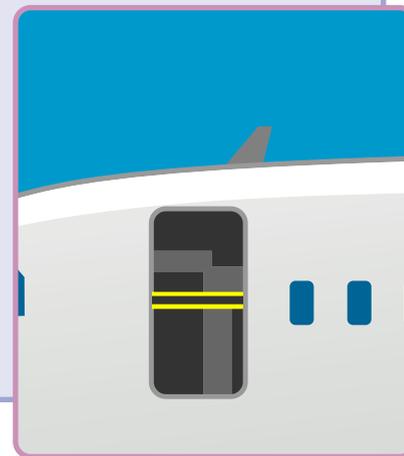
- Manipulación manual de cargas.
- Productos químicos.
- Trabajos en condiciones climatológicas adversas.

RIESGO DE CAÍDA A DISTINTO NIVEL:

Producido por la falta de medios, el uso inadecuado de equipos de trabajo, actos inseguros, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Siempre que sea posible, realizar las tareas desde la plataforma de trabajo.
- En caso de trabajos en altura, utilizar siempre protecciones colectivas o individuales.
- Emplear siempre los equipos de trabajo según su uso previsto.
- Señalizar con cintas de seguridad las puertas abiertas sin escalera.



1.3. RIESGOS ESPECÍFICOS DEL PERSONAL DE MANTENIMIENTO DE AERONAVES, EQUIPOS E INSTALACIONES

Las empresas de handling y el personal de las empresas de aviación que se dedican al mantenimiento de equipos tienen algunos riesgos comunes con el personal de rampa por el hecho de trabajar, en algunas ocasiones, en las mismas instalaciones (la plataforma), pero también tienen una serie de riesgos específicos a la hora de realizar sus tareas.

Los elementos de riesgos más comunes son los siguientes:

- Los derivados del manejo de equipos de trabajo y herramientas.
- Los trabajos en altura.

1. Riesgos laborales en empresas de handling

RIESGO DE CAÍDA AL MISMO NIVEL:

Suelen producirse por falta de orden y limpieza, derrames no eliminados, uso de calzado inadecuado, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener el orden y la limpieza en el área de trabajo.
- Recoger los equipos y herramientas cuando no se estén utilizando.
- Disponer de un lugar adecuado en el que guardar de manera ordenada los equipos y las herramientas.
- Siempre que se detecte un derrame, debe eliminarse inmediatamente. Si no es posible, se deberá señalar.
- Utilizar calzado de seguridad con suela antideslizante.

RIESGO DE PROYECCIÓN DE PARTÍCULAS:

Debido a salpicaduras de productos químicos, manipulación de alambre de frenado o empleo de equipos sin protecciones adecuadas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Siempre que el riesgo no pueda ser eliminado, se utilizarán gafas de seguridad.

RIESGO DE GOLPES CON OBJETOS:

Este riesgo puede producirse por caída de objetos desde la escalera o la plataforma, falta de orden y limpieza o iluminación inadecuada.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- El R.D. 486/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, indica cuál debe ser la iluminación mínima según las tareas o la actividad desarrollada:

Zonas donde se ejecutan tareas con:

1. Bajas exigencias visuales	100
2. Exigencias visuales moderadas	200
3. Exigencias visuales altas	500
4. Exigencias visuales muy altas	1.000

Áreas o locales de uso ocasional	50
Áreas o locales de uso habitual	100
Vías de circulación de uso ocasional	25
Vías de circulación de uso habitual	50

- Emplear escaleras y plataformas que dispongan de barandillas y rodapié.
- Proteger y señalar aristas y cantos vivos.
- Utilizar calzado de seguridad.

1. Riesgos laborales en empresas de handling

EXPOSICIÓN A PRODUCTOS QUÍMICOS:

La exposición se puede dar durante las tareas en las que es necesario manipular y/o utilizar productos químicos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- El trabajador debe estar formado e informado de los riesgos derivados del uso de productos químicos.
- Las Fichas de Datos de Seguridad de los productos deben estar a disposición de los trabajadores.
- Mantener una estricta higiene personal.
- Utilización de los equipos de protección individual necesarios según indique la Ficha de Datos de Seguridad.
- Leer las etiquetas de los productos.
- No hacer trasvases a recipientes que no estén perfectamente identificados y sean adecuados para contener el producto.
- No dejar abiertos los envases que contengan productos químicos.

EXPOSICIÓN AL RUIDO

Como ya hemos visto en el aparatado de riesgos en plataforma, la única manera de protegerse frente a este riesgo, a causa de la particularidad de las instalaciones y de los equipos de trabajo, es el uso de protectores auditivos.

SOBRESFUERZOS

Se pueden producir debido a la manipulación manual de cargas y a la adopción de posturas forzadas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Siempre que sea posible, se utilizarán las ayudas mecánicas para la manipulación de cargas.
- Si se debe manipular una carga de manera manual, se seguirán las recomendaciones habituales para ello (ver anexo II).



1. Riesgos laborales en empresas de handling

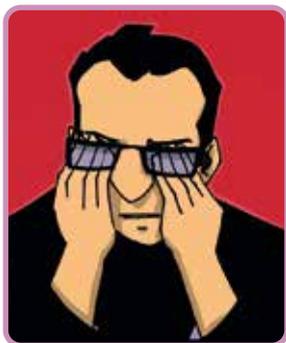
1.4. RIESGOS ESPECÍFICOS DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

El principal equipo de trabajo utilizado por el personal administrativo de cualquier departamento es el ordenador. Los usuarios de pantallas de visualización de datos están expuestos principalmente a los siguientes riesgos:

- **TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS** (posturas estáticas prolongadas, malas posturas, manejo habitual e intensivo del teclado y el ratón).
- **FATIGA VISUAL** (uso incorrecto de las PVD, presencia de reflejos y parpadeos molestos o pobre definición de imagen).
- **FATIGA MENTAL** (dificultades para manejar con soltura las aplicaciones informáticas, excesiva presión de tiempos, ausencia de pausas o deficiente organización del trabajo).

RIESGO DE FATIGA VISUAL

Este riesgo se presenta siempre que no se da un nivel suficiente de luz o cuando se producen deslumbramientos y reflejos. También cuando se tiene que estar mucho tiempo fijando la vista.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Si en el trabajo con pantallas de visualización cuesta leer la información de la pantalla por falta de contraste, suele ser suficiente con ajustarlo en el monitor. Si no es así, se debe dar aviso para que sea reparado o sustituido.
- Es importante asegurarse de que se trabaja con la iluminación adecuada en el caso de que se observen deficiencias de iluminación.

RIESGOS DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Este riesgo se puede dar por estar durante tiempo prolongado en posturas sedentarias o por realizar movimientos de manera reiterada.

Medidas preventivas para los trastornos músculoesqueléticos y la fatiga visual:

- Conseguir una postura de trabajo lo más correcta posible. Para ello se deben tener en cuenta los elementos del puesto.

SILLA: MEDIDAS PREVENTIVAS

- Acostumbrarse a regular la silla del mostrador de facturación y de las mesas de trabajo.
- No sentarse con las piernas cruzadas y distribuir el peso en todo el asiento.

1. Riesgos laborales en empresas de handling

MOSTRADORES Y/O MESAS DE TRABAJO: MEDIDAS PREVENTIVAS

- Poner todos los elementos que se utilicen para trabajar en la zona de alcance, de tal forma que no haya que adoptar posturas forzadas.
- Debajo de la mesa o mostrador, el espacio debe ser el óptimo para que puedan acomodarse bien las piernas.

PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS: MEDIDAS PREVENTIVAS

- Si es posible, adecuar el monitor a una posición en la que no se produzcan reflejos.
- Si se detecta que el monitor no funciona bien, informar al supervisor.

FATIGA MENTAL

Factores que contribuyen a la aparición de la fatiga mental:

- Empleo de programas o aplicaciones informáticas difíciles de manejar (“poco amigables”).
- Organización del trabajo, presión de tiempos, sin pausas periódicas, tareas excesivamente monótonas y repetitivas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Recibir información correcta en calidad y en cantidad sobre el puesto de trabajo.
- Preguntar cualquier duda que se tenga sobre el funcionamiento de los programas informáticos que deban manejarse en el puesto de trabajo.
- Una buena comunicación y relación con el resto de compañeros es otro factor que protege ante la fatiga mental. La comunicación y el apoyo social son importantes para reducir los niveles de estrés.
- Conocer el funcionamiento de los programas que se van a utilizar en el puesto de trabajo.
- Los programas deben ser fáciles de aprender a utilizar y se deben proporcionar guías o ejemplos durante el aprendizaje.
- Siempre que sea posible, se deben establecer pausas: mejor si son de escasa duración pero frecuentes (10 minutos cada hora aproximadamente).



1. Riesgos laborales en empresas de handling

SOBRESFUERZOS

Este riesgo se produce al levantar pesos de modo inadecuado o al realizar esfuerzos importantes (ayudar a un pasajero a colocar una maleta en la cinta durante la facturación, manejar maletas, etc.). También puede darse al realizar posturas forzadas o incorrectas (al poner las etiquetas en las maletas durante la facturación, al adoptar la misma postura durante mucho tiempo en trabajos de oficina, etc.).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Seguir las instrucciones básicas recogidas en el anexo II.

Se recomiendan ejercicios de estiramiento y calentamiento (ver anexo III).

EL HORARIO POR TURNOS

Es parte de la forma habitual de organización del trabajo, dado que la actividad de los aeropuertos suele ser de entre 16 y 24 horas.

El trabajo por turnos puede provocar alteraciones en los ritmos biológicos, alteración del sueño y alteración de la vida familiar y social.

Según la NTP 455, en el trabajo por turnos y nocturno se recomiendan las siguientes medidas:

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Dentro de lo posible, permitir que la elección de los turnos sea discutida por los interesados sobre la base de una información completa y precisa que permita tomar decisiones de acuerdo con las necesidades individuales.
- Situar los cambios de turno entre las 6h y las 7h, las 14h y las 15h, o las 22h y 23h.
- Tener en cuenta la distancia entre el centro de trabajo y el domicilio de los trabajadores.
- Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.
- En cuanto a la duración de cada ciclo, actualmente se tiende a realizar ciclos cortos (se recomienda cambiar de turno cada dos o tres días), pues parece ser que, de esta manera, los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse. Sin embargo, la vida personal y familiar puede ser más difícil de conciliar con estos turnos.
- Para facilitar que los trabajadores puedan ingerir comida caliente y equilibrada, instalar espacios adecuados y prever un tiempo suficiente para comer.
- Dar a conocer con antelación el calendario con la organización de los turnos.



II. RIESGOS LABORALES EN EMPRESAS DE TRANSPORTE AÉREO

Tanto los pilotos de las aeronaves como la tripulación de cabina están sometidos a una serie de riesgos específicos debido a la particularidad de las instalaciones en las que desarrollan su labor.

A continuación, veremos algunos de ellos, así como algunas medidas preventivas genéricas:

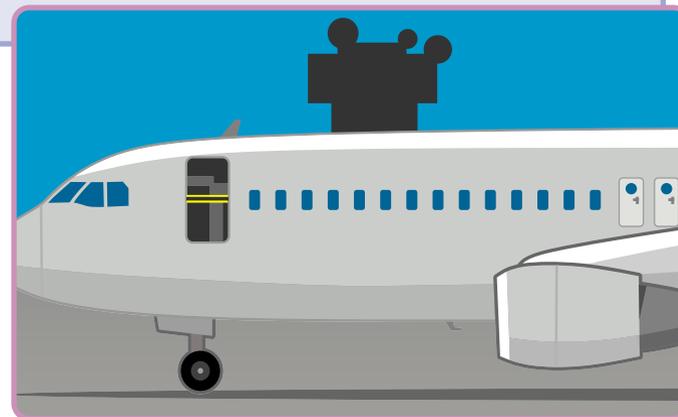
RIESGO DE CAÍDA A DISTINTO NIVEL:

- Durante la apertura de puertas y durante la escala.
- En el acceso a la cabina.
- En la subida y bajada de las escaleras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realizar la apertura de puertas cuando se haya garantizado el acople de la escalera o el finger.
- Asegurarse de que el suelo no está resbaladizo.
- Seguir el procedimiento establecido para la apertura de puertas, adoptando una posición estable.
- Utilización de calzado cómodo que no sobrepase los 3'5 cm.

- Extremar la precaución a la hora de subir y bajar las escaleras, en particular con condiciones meteorológicas adversas.
- En caso de que la puerta deba permanecer abierta sin tener equipos acoplados, señalizar con cinta de seguridad.



RIESGO DE CAÍDA AL MISMO NIVEL

Este riesgo se puede dar durante los desplazamientos dentro de la aeronave.

MEDIDAS PREVENTIVAS

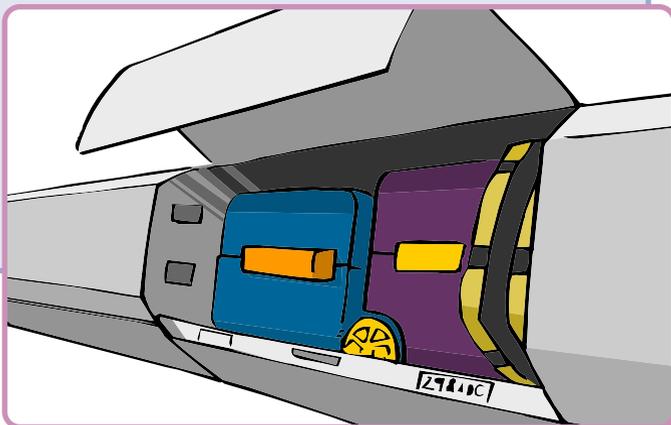
- Observar que no haya desperdicios ni derrames producidos por pasajeros en el suelo del avión.

- Siempre que sea posible, hacer las demostraciones de emergencia antes de que el avión empiece a rodar.
- Extremar la precaución si, por alguna circunstancia, se debe transitar por dentro del avión en el momento de rodaje.

CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Extremar la precaución al abrir los racks, siguiendo el procedimiento adecuado.
- Asegurarse de que los contenedores situados en el galley se encuentran bien sujetos.
- Asegurarse de que los bins se encuentran cerrados. Seguir el procedimiento adecuado para la apertura de estos.



CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Cerrar siempre las puertas de los carros y los contenedores.
- Durante el despegue y el aterrizaje, los carros deberán permanecer debidamente almacenados y frenados.
- En el servicio a bordo, observar si el pasillo está despejado antes de mover el carro.
- Durante la escala, si debe bajarse a tierra, no pasar por debajo de los planos ni junto a los motores o hélices.
- No pasar por encima de la barra del push-back ni las barras de enganche de los carros o dollies.



GOLPES/CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

MEDIDAS PREVENTIVAS

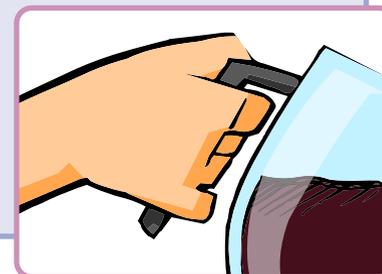
- En las operaciones de chequeo de los bolsillos del asiento, en aquellos modelos que dispongan de estos, no introducir la mano en el bolsillo sin haber chequeado su contenido.
- Antes de utilizar el trolley, revisar que esté en perfectas condiciones. Si se observa algún deterioro, comunicárselo al superior directo.
- Prestar especial atención a los elementos del galley y cerrar siempre las puertas de los hornos.



CONTACTOS TÉRMICOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Coger las jarras de café/infusiones siempre por el asidero.
- Utilizar guantes de protección térmica en el caso de que deban manejarse bandejas o platos calientes.



CONTACTOS ELÉCTRICOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Si se observa algún deterioro en los equipos alimentados por fuente eléctrica, comunicarlo inmediatamente.

EXPOSICIÓN A RADIACIONES: DERIVADO DE LA RADIACIÓN CÓSMICA

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Informar y formar a los trabajadores sobre este riesgo.
- Realizar vigilancia de la salud periódicamente.

ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS:

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Siempre que deba bajarse a pista, se hará uso del chaleco reflectante.
- Cruzar por el paso de peatones.
- Seguir las normas de AENA para la circulación de peatones.
- Extremar la precaución al transitar junto al avión, teniendo en cuenta la gran cantidad de vehículos y equipos que están trabajando junto la aeronave durante la escala.



EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Si a bordo se detecta un pasajero sospechoso de ser portador de una enfermedad transmisible, cumplir con los procedimientos de actuación diseñados para estos casos.
- Informar a los tripulantes de los procedimientos e instrucciones establecidas por la autoridad sanitaria competente.

CARGA FÍSICA

Debido al manejo de trolleys y a la adopción de posturas forzadas durante la realización de determinados chequeos o a raíz de desarrollar tareas en espacios reducidos como el galley.

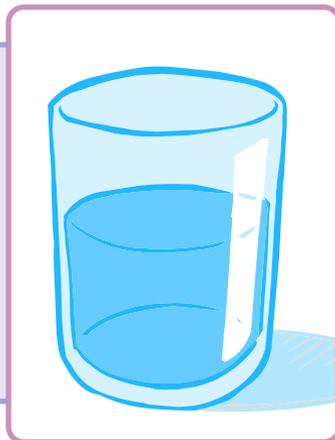
MEDIDAS PREVENTIVAS

- Siempre que sea posible, adoptar posturas correctas, evitando inclinar el cuerpo.
- Realizar pequeños ejercicios de calentamiento y estiramiento de los músculos y articulaciones.
- Seguir el procedimiento establecido para la apertura y cierre de puertas y el armado de rampas.
- Mantener en buen estado los trolleys para que el empuje y arrastre sea lo menos costoso posible.
- Si se detecta algún desperfecto en el trolley que dificulte la tarea, comunicarlo inmediatamente al superior inmediato.
- A la hora de ayudar a los pasajeros a colocar sus pertenencias en los racks, seguir, en la medida de lo posible, los consejos sobre manipulación manual de cargas (ver anexo II).

MOLESTIA AMBIENTAL

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Ingerir líquidos, sin alcohol y sin gas, para conseguir una correcta hidratación del cuerpo.
- Utilizar crema hidratante para la piel.
- Utilizar gafas en lugar de lentillas en vuelos de larga duración.

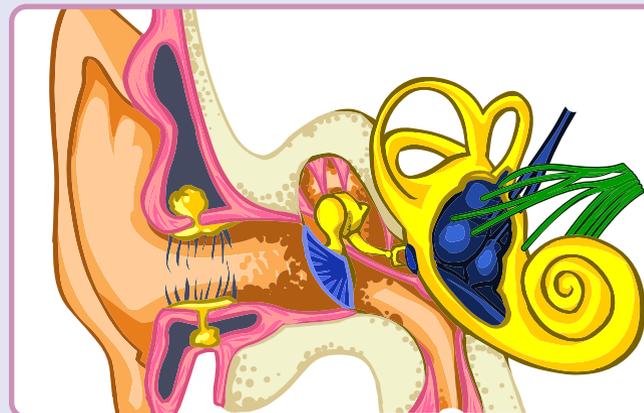


RIESGO DERIVADO DE LOS CAMBIOS DE PRESIÓN DURANTE EL ASCENSO Y DESCENSO DEL AVIÓN.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- En caso de procesos inflamatorios en las vías respiratorias altas, se recomienda realizar una valoración médica antes del vuelo.
- Cuando en un descenso se note ensordecimiento o dolor de oídos, realizaremos las siguientes maniobras que ayudarán a abrir la trompa de Eustaquio:

- Maniobra de Valsalva (expulsar suavemente el aire de los pulmones, con la boca y nariz tapadas, hasta notar la apertura). La maniobra de Valsalva es particularmente eficaz y debe realizarse con suma cautela y suavidad, ya que puede causar lesiones en el oído medio si se hace muy bruscamente.



- Maniobra de Toynbee: tragar saliva, bostezar, abrir y cerrar la mandíbula alternativamente, contraer los músculos de la garganta y tragar a la vez.



III. LA IMPORTANCIA DE LA COORDINACIÓN DE LAS ACTIVIDADES EMPRESARIALES

En un aeropuerto, una de las características más importantes es que confluyen una gran cantidad de empresas diferentes, tales como empresas de limpieza, de catering, handling, seguridad, etc. Por ello, es fundamental una buena aplicación del REAL DECRETO 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales. En la mayoría de aeropuertos, AENA publica periódicamente un Mapa Global de Riesgos. Este documento se construye con la información aportada por las empresas que trabajan en el aeropuerto, ya que conocen en profundidad los riesgos existentes.

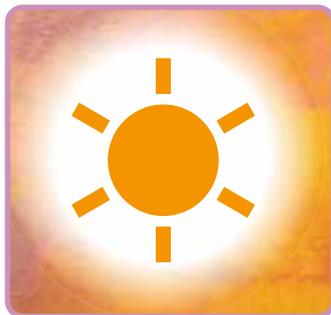
Es fundamental que, a la hora de desarrollar la tarea, los trabajadores estén informados de los riesgos laborales a los que están expuesto por su puesto de trabajo y conozcan también aquellos a los que pueden verse expuestos por la realización de tareas de otras empresas. Por ejemplo, durante la tarea de carga y descarga de equipaje, pueden estar trabajando en la misma zona de pista: la empresa de suministro de combustible, la de catering y puede estar haciéndose una maniobra de push-back de otra compañía en un parking cercano. Todo ello hace que sea necesario trabajar de manera coordinada para evitar accidentes de trabajo.

Algunas normas básicas en trabajos en los que se necesite coordinar actividades son:

- Las empresas concurrentes deben cooperar con AENA para garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Es fundamental realizar reuniones periódicas de coordinación entre AENA (empresario principal) y las empresas que desarrollan su labor dentro de las instalaciones aeroportuarias (empresas de handling, aviación, seguridad, etc.).
- Cualquier incidencia, por pequeña que sea, debe ser comunicada al supervisor.
- Los trabajadores deben estar formados e informados sobre los riesgos a los que pueden estar expuestos por trabajar de manera conjunta con trabajadores de otras empresas que realicen otras actividades.
- Todos los trabajadores deben conocer las normas de actuación establecidas por AENA en el caso de incendio, amenaza de bomba o evacuación.

ANEXO I: ACTUACIONES EN CASO DE GOLPE DE CALOR

Si un compañero presentara síntomas de haber sufrido un golpe de calor, dar aviso al responsable inmediatamente.



MIENTRAS TANTO:

- A los primeros síntomas de mareo y desvanecimiento, se recomienda acostar a la persona afectada en un lugar fresco y ventilado, con las piernas levantadas y nunca sentado.
- El golpe de calor debe ser tratado inmediatamente, porque puede provocar la muerte del paciente.
- Debe bajarse la temperatura corporal con paños fríos o bolsas de hielo sobre la cabeza.
- Si el problema empeora o si la temperatura corporal de la víctima aumenta rápidamente, hay que quitarle la ropa y pasarle una esponja mojada por la cara o, de ser posible, aplicar baños de agua helada. Luego, se le debe cubrir el cuerpo con una sábana mojada o rociarlo con agua fría. Se debe mantener fresca y mojada a la persona hasta que su temperatura corporal regrese a la normalidad.

EVITAR:

- Permanecer al sol si se comienza a sentir agotamiento por calor. Comunicar el estado a un superior y desplazarse a un lugar sombreado y ventilado.
- Atender a una persona afectada por insolación o golpe de calor bajo los rayos del sol. Procurar trasladarlo a un lugar ventilado y fresco.
- No dar bebidas a una persona que esté desmayada, ya que se corre el riesgo de ahogarla.

ANEXO II: EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

En las tareas de carga y descarga de equipajes y mercancías, así como en trabajos de mantenimiento de equipos y/o aeronaves, se adoptan posturas forzadas y pueden darse sobreesfuerzos del sistema musculoesquelético.

Estas circunstancias hacen que nuestros músculos, especialmente los de la espalda, brazos y piernas, estén sometidos a altas exigencias. Por tanto, debemos preparar nuestro cuerpo para el esfuerzo que va a realizar y al final de la jornada laboral realizar ejercicios para recuperarnos.

Existe la creencia de que no podemos invertir tiempo en estos ejercicios, pero es muy importante concienciarse de la necesidad de preparar el cuerpo para la actividad física que representa el trabajo (calentamiento) o descansar la musculatura haciendo ejercicios de estiramiento para no acumular cansancio muscular (estiramiento).

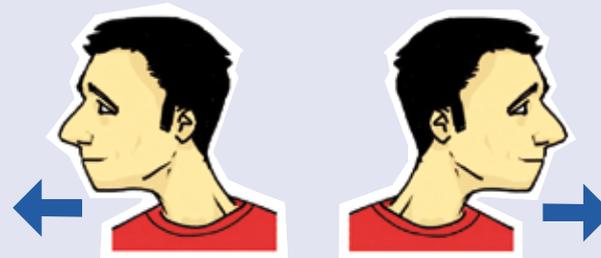
Unos pocos minutos serán suficientes.

Te recordamos que tienes a tu disposición un vídeo con estiramientos musculares específicos para personal de handling en el canal de Youtube de Mutua Balear: <https://youtu.be/uQgG6gyXqps>

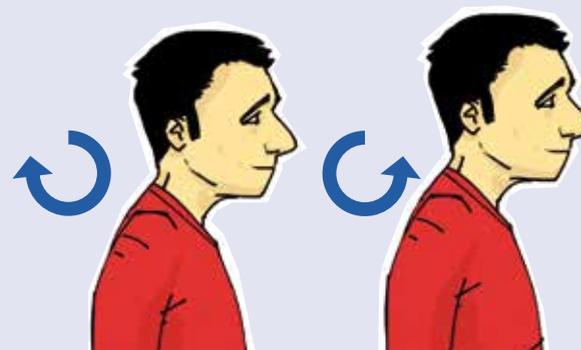


EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO: (EJEMPLOS)

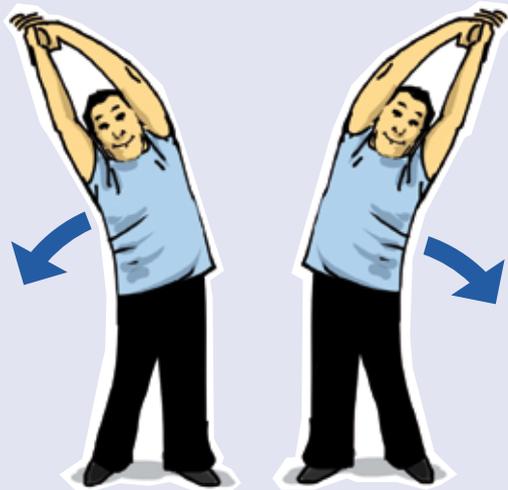
→ Giros, muy suaves, de la cabeza de derecha a izquierda y viceversa.



→ Rotación de hombros, haciendo círculos hacia delante y hacia atrás.



- De pie, con las piernas ligeramente separadas, suba los brazos, entrelace las manos e incline la espalda hacia la derecha sin mover las caderas. Luego incline la espalda hacia la izquierda. Repetir varias veces de forma suave.



- Rotación suave de tobillos y muñecas.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO: (EJEMPLOS)

- Si se han realizado actividades con el tronco hacia delante, un ejemplo de estiramiento adecuado sería aquel que requiriera una flexión de la espalda hacia atrás. Por ejemplo: de pie, con las piernas

ligeramente separadas, las manos en las caderas, inspirando, alargue el tronco hacia arriba y ligeramente hacia atrás sin mover las caderas y con cuidado de no ejercer demasiada presión sobre la zona lumbar.

- Si se han realizado actividades que requieran que la posición del tronco esté hacia atrás, como entrar en zonas de difícil acceso para realizar una reparación, el estiramiento adecuado sería aquel que requiera una flexión del tronco hacia delante. Por ejemplo: de pie, con las piernas ligeramente separadas, las manos en las caderas, inspirando, alargue el tronco y flexiónelo hacia delante. Una vez llegado a su máximo, puede doblar las piernas si es necesario. Debe sentir una agradable sensación de estiramiento en toda la parte posterior de la espalda, incluido el cuello.



ANEXO III: MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar, ya que en condiciones ergonómicas desfavorables (postura inadecuada, agarre inadecuado, carga alejada del cuerpo, etc.) puede generar riesgos de trastornos musculoesqueléticos, repercutiendo negativamente en nuestra salud en forma de dolor de espalda, cervicales o lesiones en las muñecas.

RECOMENDACIONES

A la hora de manipular cargas intentaremos siempre ayudarnos de medios mecánicos como carretillas elevadoras, cintas transportadoras, etc. Aún así, hay veces en que manipular cargas es inevitable. Por ello, es importante saber cuáles son las técnicas más adecuadas.



A) Inspección previa de la carga y del recorrido a seguir

Puntos de agarre, observar si el bulto está etiquetado indicando el peso, vías libres para el transporte de la carga, etc.

B) Planificar el levantamiento de la carga

1. Mantener los pies separados y firmemente apoyados en el suelo. Agacharse flexionando las rodillas. Mantener la espalda recta.
2. Incorporarse sin dar tirones, estirando las piernas.
3. Mantener la carga lo más cercana al cuerpo, con los brazos estirados y la espalda recta.



El movimiento de alzado de la carga debe efectuarse de manera suave, sin tirones y con los brazos extendidos y agarrando la carga con toda la palma de la mano. Durante el transporte la carga, esta se llevará lo más pegada posible al cuerpo.



C) Utilizar la fuerza de las piernas

Los músculos de las piernas son los más potentes del cuerpo humano, mucho más que los de los brazos, que son los que normalmente utilizamos para levantar y/o desplazar objetos.

Debemos utilizar las piernas para dar el primer impulso de la carga que vamos a levantar. Para ello, flexionaremos las piernas, doblando las rodillas. El hecho de flexionar las piernas ayuda a mantener recta la columna.

Los músculos de las piernas deben utilizarse también para empujar un vehículo, un objeto, etc.

D) Aprovechar el peso del cuerpo

La utilización del peso de nuestro propio cuerpo para realizar tareas de manipulación manual de cargas permite reducir considerablemente el esfuerzo a realizar con las piernas y los brazos.

E) Aprovechar la tendencia de caída de los objetos

Para bajar una carga desde un plano superior a otro inferior, por ejemplo de una mesa al suelo, lo que debemos hacer es aprovechar el propio peso del objeto, limitándonos a frenar su caída.



OFICINAS CENTRALES
Gremi Forners, 2
Polígono Son Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel. 971 43 49 48

CLÍNICA MUTUA BALEAR
Bisbe Campins, 4
07012 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 00

OFICINA PALMA
Rambla, 16 bajos
07003 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 22

INCA
Avda. Antonio Maura, 115 A
(esquina canónigo Quetglas)
07300 Inca
Tel. 971 50 13 65

MANACOR
Balería12 (esq. Ronda Instituto)
07500 Manacor
Tel. 971 55 57 73

FELANITX
Plaza Arrabal, 6
07200 Felanitx
Tel. 971 58 01 62

MAÓ
San Sebastián, 60
07701 Mao
Tel. 971 36 79 17

EIVISSA
Murcia, 25
07800 Eivissa
Tel. 971 30 07 62
.....
Vicente Serra i Orvay, 49
07800 Eivissa
Tel. 971 30 07 61

**LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA**
Luis Doreste Silva, 64
35004 Las Palmas de G.C
Tel. 928 29 64 65

ARRECIFE DE LANZAROTE
El Isleño, 13
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel. 928 81 08 69

JANDÍA
Bentejuy 6 7 Bj A
35625 Jandia - Fuerteventura
Tel. 928 628 884

SANTA CRUZ DE TENERIFE
Eliás Ramos, 4
Residencial Anaga,
Edificio Sovhispan
38001 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 24 54 79

LOS CRISTIANOS
Av Amsterdam
"Edif Valdés Center" 1
38350 Arona - Los Cristianos -
Tenerife
Tel: 922 964 364

PUERTO DE LA CRUZ
Avda. Marqués de Villanueva
del Prado, s/n,
Centro Comercial La Cúpula.
Locales 98-99
38400 Puerto de la Cruz - Tenerife
Tel. 922 38 99 85

MADRID
Alcalá 79
28009 Madrid
Tel. 91 759 95 21

BARCELONA
Marqués de Sentmenat 35
08014 Barcelona
Tel. 601 746 975

MÁLAGA
C/ Salitre, 14
29002 Málaga
Tel. 952 21 66 10

CÁDIZ
Avda. de los Descubrimientos
Polígono Urbisur
(Edif. Las Redes), portal 1
11130 Chiclana de la Frontera
Tel. 956 49 74 05

SEVILLA
Avda. Américo Vespucio 8
41092 - Isla Cartuja - Sevilla
Tel. 954 481 000

HUELVA
Avda. de Alemania 120 1-2
21002 Huelva
Tel. 956 661 878
.....
C/ de Dr. Rubio S/N
21001 Huelva
Tel. 956 661 878



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

mutuabaleares.es

elautonomo.es

cuidamostusalud.org

tresminutos.es