



EN EL TRABAJO, TOMESE EN SERIO LA SEGURIDAD

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD DE SESTIBA.

Julio 2011

BOLETÍN Nº3

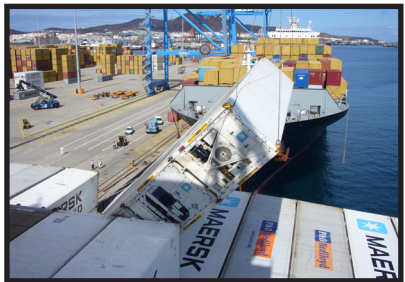
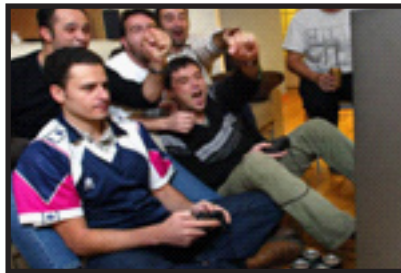
Hay muchas razones por la que tendríamos que evitar riesgos:

Ver amanecer un nuevo día.



Ver como va creciendo.

Salir de fiesta con los amigos.



Seguir defendiendo nuestra profesión.

La seguridad en el Puerto es cosa de todos, empresarios y trabajadores. Conocer los riesgos y tener un plan de prevención en todas las empresas es el primer paso para evitarlos.

¡En el trabajo no corras ningún riesgo, usa los E.P.I's, te pueden salvar la vida!

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL SUEÑO Y LA FATIGA:

- Intente tener un sueño de calidad, después del turno; cree un ambiente de silencio; con oscuridad; controlar la temperatura y humedad; procurarse una cama confortable; ir al baño antes de acostarse.
- Intente seguir un horario de sueño lo más regular posible, duérmase cada día a la misma hora mientras esté en el mismo turno, evitándose hacer siestas a cualquier hora.
- Hacer ejercicio físico regularmente
- Siga un horario de comidas regular, y coma sólo alimentos ligeros (frutas, sopas, tostadas...), durante la noche para evitar trastornos digestivos. Evite ingerir comidas pesadas antes de acostarse.
- Evite tomar alcohol, cafeína, y estimulantes en general dos o tres horas antes de acostarse.
- Consuma líquidos durante la noche.

Recomendaciones alimenticias:

- Siga una dieta equilibrada.
- Intentar tomar al menos una comida caliente durante las horas de trabajo.

CONSEJOS PARA EVITAR ACCIDENTES EN EL TRABAJO:

- Se recuerda a los operarios de Maffis, elevar la 5ª rueda en cada maniobra de carga/descarga, para evitar que las patas de la plancha, tropiecen con cualquier obstáculo que pueda haber en el pavimento, como por ejemplo: carriles de la grúa...
- No colocar las cajoneras de Twislock en las zonas señalizadas en amarillo, el área de acción de la grúa.

CONCEPTO DE ACCIDENTE DE TRABAJO (cuándo estamos cubiertos por la Mutua de Accidentes):

Definición legal: "toda lesión corporal que el trabajador sufre con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena". El Texto Refundido de la Ley General de Seguridad Social (RD Legislativo 1/1994, BOE 29-6-94), en su artículo 115

Tendrán la consideración de accidentes de trabajo:

- Los accidentes ocurridos durante el trayecto habitual de ida o de vuelta del trabajo (accidente in itinere).
- Los ocurridos con ocasión o por consecuencia de las tareas que aún siendo distintas de las de su categoría profesional realice el trabajador en cumplimiento de las órdenes del empresario en interés del buen funcionamiento de la empresa.
- Los acaecidos en actos de salvamento y otros de naturaleza análoga, cuando unos y otros tengan conexión con el trabajo.
- Las enfermedades profesionales no incluidas en el cuadro sobre estas enfermedades, y que se pruebe son por causa exclusiva del trabajo que realiza.
- Las enfermedades o defectos padecidos con anterioridad por el trabajador que se agraven, como consecuencia del accidente.
- Las complicaciones que modifiquen las consecuencias del accidente (en cuanto a naturaleza, duración o gravedad) y que deriven del mismo proceso de curación.

Se presume, salvo que exista prueba de lo contrario, que son accidentes de trabajo todas las lesiones que sufra el trabajador durante el tiempo y en el lugar de trabajo. No se considera accidente de trabajo ni las debidas a fuerza mayor (un fenómeno de tal naturaleza que no guarde ninguna relación con el trabajo que se realiza, como un terremoto,...) o las que sean debidas a dolo o imprudencia temeraria por parte del trabajador.

CONCEPTO DE ENFERMEDAD PROFESIONAL:

Se entenderá por enfermedad profesional la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta Ley y que este provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional" B.O.E. 1978 de 25 agosto Real Decreto 1995/1978. (LISTADO ENFERMEDADES PROFESIONALES)

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA EL BUEN DESARROLLO DEL TRABAJO: OFICIAL AMANTERO.

- Se prestara especial atención en el momento de subir o bajar del barco, en previsión de posibles movimientos de la escala por efecto de la marea.
- Se deberá prestar especial atención de nuestra posición en las operaciones de izado y descenso de las mercancías.
- Tendremos especial cuidado en las superficies de tránsito de los buques, haciendo mayor incapié en las zonas próximas a las escotillas, accesos a bodegas, etc. . Asegurándonos que tengan las medidas de protección adecuadas, luz suficiente, que los pasillos estén libres de obstáculos y prestando mayor atención donde pisamos por posible restos de líquidos oleosos.
- Cuándo estemos a bordo del buque evitar situarse cerca de las conexiones eléctricas de los cont. reefer y de las propias conexiones del buque.
- **Se les recuerda utilizar adecuadamente los sistemas anticaídas proporcionados por la empresa, en las Operativas .**