



Trabajadores de cubierta en el sector pesquero

Salud: "Estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"
Organización Mundial de la Salud.

Principales afecciones y enfermedades

Factores de riesgo: condiciones climatológicas (humedad, frío y clima en general), sobreesfuerzos, posturas forzadas, bipedestación, ruidos y vibraciones

Predomina la carga física como principal riesgo laboral

Principales consecuencias:

- Fatiga física
- Trastornos musculoesqueléticos y articulares.
- Afecciones derivadas de ruidos y vibraciones

No olvidar algunas consideraciones:

- Manipular las cargas correctamente, (flexionar las piernas doblando las rodillas al agacharse para cargarlas manteniendo la espalda recta en todo momento), haciendo uso de la maquinaria disponible cuando sea posible
- Utilizar los EPIs cuando sean necesarios para el desarrollo de la tarea, (traje de agua, botas, guantes, etc.)
- Realizar ejercicios de calentamiento (antes del inicio de la actividad) y estiramiento (al terminar)
- Evitar la realización de sobreesfuerzos y posturas forzadas
- Utilizar cremas de protección solar
- Mantener los lugares de trabajo en buenas condiciones de limpieza e higiene.
- Seguir hábitos de vida saludables (llevar una alimentación equilibrada, respetar horarios de comida y sueño, etc.)

CON LA FINANCIACIÓN DE LA
FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



cepesca
Confederación Española de Pesca

CCOO
comunicación y transporte



MAPFRE
SERVICIO DE
PREVENCIÓN



Trabajadores de cubierta en el sector pesquero

Salud: “Estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”
Organización Mundial de la Salud.

Principales afecciones y enfermedades

Factores de riesgo: condiciones climatológicas (humedad, frío y clima en general), sobreesfuerzos, posturas forzadas, bipedestación, ruidos y vibraciones

Predomina la carga física como principal riesgo laboral

Principales consecuencias:

- Fatiga física
- Trastornos musculoesqueléticos y articulares.
- Afecciones derivadas de ruidos y vibraciones

No olvidar algunas consideraciones:

- Manipular las cargas correctamente, (flexionar las piernas doblando las rodillas al agacharse para cargarlas manteniendo la espalda recta en todo momento), haciendo uso de la maquinaria disponible cuando sea posible
- Utilizar los EPIs cuando sean necesarios para el desarrollo de la tarea, (traje de agua, botas, guantes, etc.)
- Realizar ejercicios de calentamiento (antes del inicio de la actividad) y estiramiento (al terminar)
- Evitar la realización de sobreesfuerzos y posturas forzadas
- Utilizar cremas de protección solar
- Mantener los lugares de trabajo en buenas condiciones de limpieza e higiene.
- Seguir hábitos de vida saludables (llevar una alimentación equilibrada, respetar horarios de comida y sueño, etc.)

Para más información dirígete a tu centro sanitario más cercano. **Tu salud es tu responsabilidad.**

CON LA FINANCIACIÓN DE LA
FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



cepesca
Confederación Española de Pesca

CCOO
comunicación y transporte



MAPFRE
SERVICIO DE
PREVENCIÓN