



## Boletín de prevención de riesgos laborales para la Formación Profesional

### CONTENIDO

#### EDITORIAL

Cultura de salud

#### NOTICIAS

Registro de empresas sancionadas por riesgos laborales

[www.quieroser.net](http://www.quieroser.net)

Estudiantes del ciclo formativo de jardinería estrenan instalaciones

#### NOTAS PRÁCTICAS

Trabajos de jardinería

Caso Práctico: Descripción

Análisis del Caso Práctico.

Factores de riesgo

#### ACTIVIDADES DE AYUDA

#### PUBLICACIONES

#### LEGISLACIÓN

*Esta publicación está editada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y su principal objetivo es divulgar contenidos prácticos sobre la prevención de riesgos laborales. Nuestro público de referencia es el profesorado de Formación Profesional pero estamos encantados de que otros destinatarios interesados en la prevención nos visiten.*

## Nº 61 TRABAJOS DE JARDINERÍA



**Director de la Publicación:** Juan Guasch. **Redacción:** Rosa Banchs, Pilar González, Jaume Llacuna. **Edita:** Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. **Redacción y Administración:** INSHT-Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Dulcet, 2-10 08034-Barcelona. **Teléfono:** 93-280-01-02 – Ext. 2313 / **Fax:** 93 280 00 42 / **Internet:** <http://www.insht.es> **e-mail:** [cnctinsht@mtin.es](mailto:cnctinsht@mtin.es) NIPO 211-08-002-9

# EDITORIAL

## ► Cultura de salud

El “editorial” de una publicación supone el pensamiento fundamental de la misma, la idea clave que representa el sentir del grupo y la transmisión de una idea o una opinión que recorre la “filosofía” de lo publicado. De ahí que los editoriales no acostumbren a ir firmados ni se identifique de manera clara el autor del mismo. No obstante, en la presente edición el editorialista desearía manifestarse como una persona concreta inmersa en el problema (o la situación) de la que pretende hablar. Es evidente que “Erga FP” comparte (es de suponer) la idea transmitida y que los muchos años de intervenir en este producto hayan hecho del comentarista alguien con cierto conocimiento de la filosofía profunda que subyace en él.

Se trata del mismísimo concepto de la ya más que clásica “cultura de prevención”. Siempre hemos definido dicha cultura como inherente a la conducta humana en general y no limitada al mundo del trabajo, al del hogar o al del ocio. El accidente es accidente siempre que se produce, se dé donde se dé. Otra cosa es el tratamiento administrativo del mismo. Las consecuencias, lógicamente, de un accidente (pongamos como ejemplo la ruptura de tibia y peroné debidos a una caída) son las mismas siempre sin ninguna matización material debida al espacio en el que se ha producido.

Caerse en el jardín de casa puede suponer las mismas consecuencias que caerse en un taller de reparación de vehículos, en una oficina o en una obra en construcción. Ciertamente que en general, los riesgos que presentan determinados trabajos son mayores, más complejos o más frecuentes que los que puedan darse en el hogar. Esto parece claro pero no invalida que las consecuencias del accidente sean las mismas. Romperse la pierna resbalando en un jardín cuando se pasea por él es el mismo accidente que romperse la pierna trabajando como jardinero podando un árbol. ¿Está más expuesto el jardinero que el paseante?, probablemente, de ahí que protejamos la actuación laboral del jardinero y no la de paseante (que no está en situación laboral). Pero todo ello sigue sin ser significativo al hablar de cultura de prevención. El paseante ¿no está expuesto a ningún riesgo? Por el hecho de no estar trabajando en el jardín, ¿queda exento de toda probabilidad de accidente? El hecho de no estar trabajando, ¿le exime de la debida precaución, de la debida “prevención”? Por supuesto que no. Y aquí interviene la famosa cultura de prevención. Por una parte, es necesario que la conducta del “paseante”, del ciudadano, sea lo más “preventiva” posible para que no desencadene un accidente que redunde en su salud o en la de otros; por otra, es evidente que las condiciones materiales en las que se da la actuación deben guardar todas las características preventivas que son de desear: que el suelo no resbale, que esté debidamente señalizado el camino, que existan artilugios donde sujetarse en condiciones peligrosas o que el desplazamiento de personas con problemas de movilidad sea posible fácilmente.

Quiere decir que una “real” cultura de prevención (como enuncia la legislación vigente) supone la suma de una conducta consciente preventiva y la adecuación del “ambiente” (en el sentido más amplio del término). Un compañero profesor de estos temas en la Universidad de Sevilla me decía hace muy poco que, en el fondo, seguíamos diciendo (y haciendo) lo mismo que cuando hace ya muchos años nos iniciamos en la seguridad y salud en el trabajo: existe un “factor humano” y un “factor técnico” que determinan la operatividad de lo que llamamos seguridad (tanto en el trabajo como fuera de él). La verdad es que personalmente hacía mucho tiempo que no oía la tradicional división y que, de oírla, generaba en mí una cierta actitud negativa. La prevención debe ser tal que aun en deficiencia de la conducta humana no pueda la persona sufrir un accidente. Esto está muy

bien, ciertamente...pero las prisas de un paseante en un día de lluvia son datos por lo menos importantes para caer y romperse una pierna. Y, probablemente, la conciencia de ello sería un integrante claro de la "fatal" cultura. Ciertamente que si el camino del jardín hubiera estado dotado del pavimento antideslizante oportuno, las probabilidades de caer serían menores, pero... ¿quién se detiene a pensar cuando "nunca ocurre nada" que puede llegar a ocurrir "algo"? Esta es, desgraciadamente, una norma aplicable a multitud de situaciones. Yo llamaría a la cultura de prevención, "cultura de salud", aquella cultura que en épocas ya un tanto remotas se definía como la capaz de generar el "gozo de vivir". Y nos referimos a una salud plena (en la clásica definición de la OMS) que implica, como un todo inseparable, la actuación laboral, la del hogar, la del ocio, etc. Es decir: una especie de seguridad integral basada en la conciencia clara, por parte de todos, de que la realidad puede ser más agresiva de lo que deseamos en cualquier situación. Es evidente que dicha concepción no puede partir más que de una profunda creencia personal y social, producto de una formación heredada y convertida, casi, en una manifestación "genética" (por hablar en términos de biología de la conducta), impregnada en la forma de vivir y percibir el mundo. De hecho, la cultura de la salud (que en su más profunda raíz implicaría un absoluto respeto por la persona, la sociedad y la naturaleza) es el resultado de una larga tradición formativa, en la que el valor vida está por encima de cualquier otra visión. Ya sé que puede llegarse a trascendentalizar hasta el infinito el simple hecho de un resbalón, pero puede asegurarse que cuando toca en la propia carne las teorías que se han mantenido durante años se transforman en realidades concretas y que hubiéramos deseado que la cultura de prevención hubiera sido una actitud más que una referencia. Tal vez es lo que deseamos cuando hablamos de formación y cuando esperamos que dicha formación no sea una simple teoría sino la base de una conducta real.

## NOTICIAS

### ► Registro de empresas sancionadas por riesgos laborales

Las empresas que hayan sido sancionadas por infracciones muy graves en prevención de riesgos laborales aparecerán en una web del Departament de Treball de Catalunya. La medida fue aprobada por el Consejo Ejecutivo de la Generalitat y tiene como objetivo el que pueda ser consultada “por todas las personas interesadas, así como las empresas y los organismos competentes en materia de contratación pública de las administraciones”, según indicó el Govern.

El contenido completo de esta medida se puede consultar en el [Diario Oficial de la Generalitat de Catalunya \(DOC\) nº5310](#)

---

### ► [www.quieroser.net](http://www.quieroser.net)

Una nueva página web, [www.quieroser.net](http://www.quieroser.net), desarrollada por la Consejería de Educación de la Comunidad de Valencia ofrece a los potenciales seguidores de Formación Profesional toda la información relacionada con los ciclos formativos, con la intención de ayudar a los estudiantes en la elección de lo que será su futuro profesional próximo y para cubrir el vacío informativo que existía en esta cuestión.

La principal novedad de la web, que también está dirigida a los padres o tutores de los jóvenes, es la incorporación de la denominada “ciudad virtual”, un enlace que muestra las características de las distintas familias profesionales a través de la simulación en tres dimensiones, de forma similar al lenguaje de los videojuegos.

El contenido completo de esta información se puede consultar en: [www.aprendemas.com](http://www.aprendemas.com)

---

### ► Estudiantes del ciclo formativo de jardinería estrenan instalaciones

El alumnado del ciclo formativo de jardinería que se imparte en el IES Saldaba de San Pedro de Alcántara (Almería) está de estreno. Los aspirantes a jardineros y jardineras viven estos días la puesta de largo de las nuevas instalaciones, en las que la Junta de Andalucía ha invertido 200.000 euros. Se trata de dos talleres de 120 y 90 metros cuadrados, respectivamente, así como un aula polivalente. También contarán con un invernadero y una zona parcelada para semillero, así como un compostador.

El contenido completo de esta información se puede consultar en: [www.elsur.es](http://www.elsur.es), de 23 de diciembre.

# NOTAS PRÁCTICAS

*Las “Notas Prácticas” que presentamos a continuación tratan un tema específico relacionado con la prevención de riesgos laborales, en cada número del Erga-FP. El que corresponde a esta edición es: “Trabajos de jardinería”.*

*Se incluyen los siguientes apartados: un conjunto de recomendaciones que constituyen el cuerpo teórico del tema; un Caso Práctico, acompañado de un análisis sobre factores de riesgo; y actividades didácticas que el profesorado puede desarrollar a partir de dicho Caso y otras propuestas. Estos ejercicios son orientativos y tienen como finalidad que el profesorado los utilice como herramienta de apoyo en la enseñanza de la prevención de riesgos.*

## ► Trabajos de jardinería

Los trabajos de jardinería implican una serie de riesgos laborales específicos que están asociados a las distintas tareas que se realizan: podar, plantar, injertar, aplicar productos fitosanitarios, eliminar malas hierbas, limpiar terrenos, etc. Los riesgos más frecuentes a los que están expuestas las personas que trabajan en este sector son los sobreesfuerzos y los movimientos repetitivos (lumbalgias, lesiones cervicales, tendinitis...); los derivados del uso de herramientas y equipos de trabajo (golpes, cortes y pinchazos, y atrapamientos); las caídas de altura de árboles, escaleras o zanjas; y la exposición a sustancias químicas peligrosas, como consecuencia de la manipulación de productos fitosanitarios (intoxicación, lesiones de la piel y alteraciones del sistema nervioso y respiratorio).

A continuación, presentamos un conjunto de medidas básicas de prevención y protección que todas las personas implicadas en trabajos de jardinería deben tener en cuenta, con el objetivo de evitar accidentes o enfermedades. Las recomendaciones señaladas son de carácter general, pero en el apartado de la maquinaria hemos considerado conveniente tratar de forma específica las precauciones relativas a la motosierra y el cortacésped, ya que estos equipos se usan de forma habitual en los trabajos de jardinería y su manejo es de especial peligrosidad.

### Medidas preventivas\*

1. Disponer de información sobre los riesgos laborales relacionados con los trabajos de jardinería, así como recibir formación periódica sobre buenas prácticas de trabajo en labores específicas (manejo de herramientas, educación postural, técnicas de poda, etcétera.).
2. Organizar el trabajo teniendo en cuenta el hecho de que se favorezcan los cambios posturales y se reduzcan los movimientos que puedan resultar perjudiciales. Establecer rotaciones del personal en las tareas que sean repetitivas (trabajos con pala, recorte con tijeras, raspar...) y en las que supongan un especial esfuerzo físico con un riesgo para el trabajador (manejo de la motosierra, cortacésped, cortasetos, etcétera), con el objetivo de evitar sobreesfuerzos, al igual que problemas articulares y cervicales.

3. Verificar el buen estado de las herramientas antes de empezar el trabajo. Revisar los mangos, el filo y las zonas de acoplamiento, con el fin de controlar posibles roturas o astillas que puedan dar lugar a un accidente. Las herramientas de corte deben estar correctamente afiladas, sin rebabas ni bordes romos, prestando especial atención al dentado en limas y sierras metálicas. Hay que conservarlas limpias, con la punta y el filo protegidos, y sin grasa. Del mismo modo, deben almacenarse en lugares resguardados de la intemperie para evitar su deterioro.
4. Examinar la carga (cajas, sacos, troncos, ramas o material) antes de manipularla con el objetivo de localizar aristas, bordes afilados o puntas de clavos que puedan resultar peligrosos en el momento de su agarre. Tener en cuenta los principios básicos de la manipulación manual de cargas (ver Erga-FP nº 11): levantar la carga manteniendo la espalda recta y trasportarla a la altura de la cadera, lo más cerca posible del cuerpo. Si el objeto es voluminoso o de difícil agarre hay que manejarlo entre dos personas. En general, y siempre que sea posible, hay que hacer uso de las ayudas mecánicas y, en su defecto, de las carretillas.
5. Revisar las escaleras periódicamente y antes de su uso, con el fin de detectar anomalías que afecten su seguridad. Está prohibido utilizar escaleras de mano pintadas, ya que pueden esconder defectos importantes. Las escaleras deben disponer de sistemas de fijación en su parte superior o inferior y hay que subir y bajar siempre de cara a las mismas y sujetándose con las dos manos. Sólo pueden ser utilizadas por una sola persona a la vez y, cuando se trabaje a más de dos metros de altura, es obligatorio asegurarse con un sistema individual anticaídas.
6. Frente a las temperaturas altas y la exposición al sol hay que utilizar gorra o sombrero, aplicar crema solar protectora, beber agua con frecuencia y planificar las tareas más duras a primera hora de la mañana, con el fin de evitar el exceso de calor.
7. Establecer un plan de acción para la utilización de fitosanitarios (pesticidas, fungicidas, abonos...) que tenga en cuenta métodos seguros de trabajo, higiene y limpieza, transporte y eliminación (ver Erga-FP nº 24 y 25), dado que la mayoría de estos productos son sustancias peligrosas y perjudiciales para la salud de las personas. Sólo pueden realizar aplicaciones de fitosanitarios los trabajadores que estén formados para ello —que dispongan del carné de manipulador—, los cuales también deberán supervisar directamente al personal que les ayude. Hay que seguir siempre las recomendaciones de seguridad de la etiqueta y de la ficha de datos de seguridad.
8. No fumar, comer o beber cuando se manipulen fitosanitarios. Evitar efectuar los tratamientos de plaguicidas o fungicidas en las horas de máximo calor, puesto que el sudor favorece la penetración de estos productos, del mismo modo que se evitará hacerlo en contra del viento. Lavarse la cara y las manos al terminar la aplicación; cambiarse y ducharse en el puesto de trabajo; no llevar la ropa de trabajo a casa y lavarla en lugares especializados, son normas básicas de higiene.

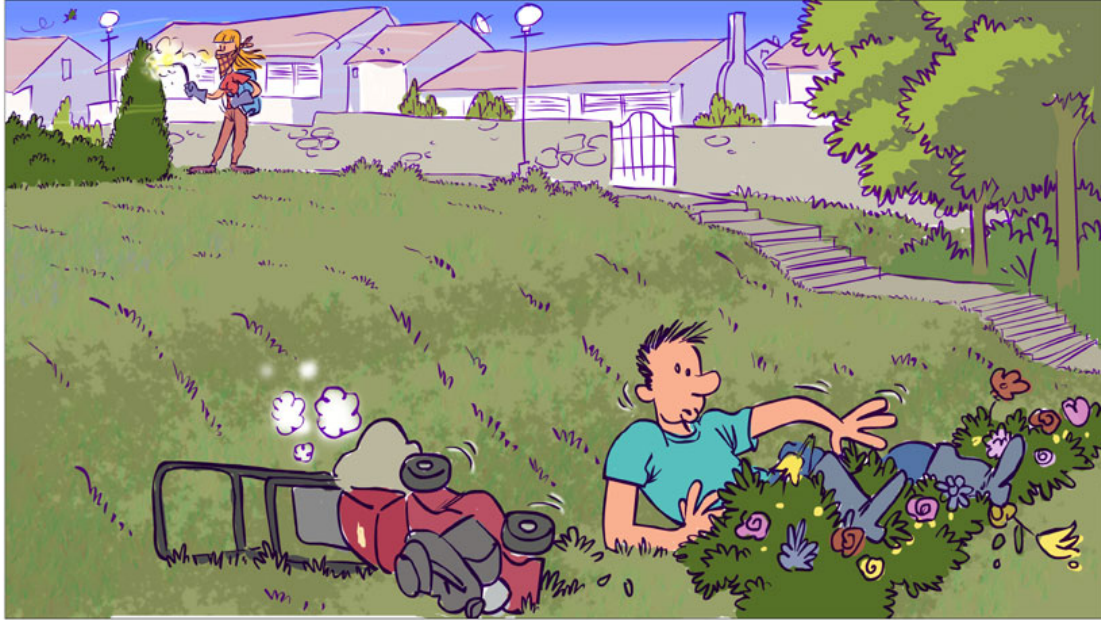
9. Utilizar los equipos de protección adecuados a cada tarea: casco para trabajos de poda; gafas; guantes de protección adecuados a los productos químicos que se manipulen; guantes de cuero aptos para la manipulación de cargas y el manejo de herramientas; mascarilla antipartículas; calzado de seguridad; ropa que cubra el cuerpo entero y protectores auditivos cuando se utilicen máquinas (desbrozadora, cortacésped, motosierra, etcétera). En la aplicación de pesticidas deben usarse: sombrero de ala ancha, mascarilla facial integral (que proteja la nariz y la boca), gafas que eviten las salpicaduras en los ojos y ropa de trabajo que cubra todo el cuerpo. Nunca debe usarse un pañuelo, en lugar de la mascarilla, puesto que favorece el contacto bucal con la sustancia peligrosa. Antes de iniciar cualquier trabajo, siempre hay que mirar la etiqueta del producto que se va a manipular para cerciorarse de que se usará la protección que se indique en ella.
10. Comprobar que las máquinas de trabajo disponen del marcado CE que anuncia las garantías de seguridad del equipo. No manipular, por ningún motivo, los dispositivos de seguridad. Antes de iniciar la actividad, hay que inspeccionar la zona donde se utilizarán las máquinas, como el cortacésped o la desbrozadora, para retirar elementos como piedras, ramas u otros objetos que obstaculicen su buen funcionamiento y puedan provocar un accidente.
11. **Cortacésped.** Vestir siempre pantalón largo y calzado resistente. Usar la máquina andando y sin dejarse arrastrar por ella. En terrenos inclinados hay que pasar el cortacésped de forma transversal para evitar, en la medida de lo posible, la pendiente y, en zonas de más de 20° de inclinación, no debe utilizarse esta máquina puesto que peligra su estabilidad. Hay que parar el motor siempre antes de ajustar la altura de corte de la cuchilla y cuando el cortacésped choque con algún objeto extraño o vibre de forma anormal, para su posterior reparación.
12. **Motosierra.** No se debe utilizar nunca sin conocer perfectamente su funcionamiento. Hay que sujetarla en todo momento con las dos manos y trabajar con los pies bien firmes en el suelo, asegurando una postura estable y en equilibrio. No se deben tronzar árboles de diámetro superior a la longitud de la espada y tampoco utilizar la motosierra por encima de los hombros. Hay que apagar la máquina en los desplazamientos y proteger la espada con una funda rígida cuando no se utilice.

---

\* **Textos consultados**

- Documentación INSHT.
- “Guía formativa de prevención de riesgos laborales en trabajos de jardinería”. Ana Mercedes Díaz Rodríguez. Diputación Provincial de Huelva.
- “Manual de prevención de riesgos laborales en jardinería”. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Institut Municipal de Parcs i Jardins de Barcelona.

## ► Caso Práctico



Son las once de la mañana de un día de verano. El sol brilla con fuerza y sopla un ligero viento.

Eloy empuja con ímpetu el cortacésped contra la fuerte pendiente del jardín hasta alcanzar la zona superior más llana. Una vez allí, suelta la máquina, yergue los hombros y deja ir un largo soplido, mientras se sujeta la cintura con una mano y arquea la espalda hacia atrás. ¡Este precioso manto verde que piso acabará conmigo! —piensa el chico.

Eloy trabaja hace más de un año en una pequeña empresa de jardinería y desde entonces visita cada semana el lugar donde se encuentra. Se trata de una extensa zona verde comunitaria, que pertenece a un edificio de apartamentos de verano, y él es la persona encargada de su mantenimiento. Las tareas que realiza habitualmente en la finca son las propias de su oficio: recortar los setos, podar los árboles, abonar, recoger las insistentes hojas que caen al suelo, cuidar las plantas ornamentales y mantener impecable el césped. Esto último es la faena que le resulta más antipática, porque el terreno es irregular e inclinado y pasar el cortacésped le implica prestar mucha atención, al igual que esfuerzo.

Eloy es un chico fuerte y tranquilo pero últimamente padece unas molestias en la espalda que le han irritado el carácter.

Aunque los vecinos estén contentos conmigo, la encargada debería facilitar que Elisa o Juan me sustituyan de vez en cuando —continúa reflexionando Eloy—; de todos modos, ya es mucho que haya enviado a Laila para ayudarme. El joven se gira y mira a lo lejos a su compañera que está con la motosierra en alto podando la rama rota de un pino.

Laila ha terminado hace poco los estudios del ciclo formativo de jardinería y está recién incorporada a la empresa. A Eloy le gusta la chica porque, a pesar de su inexperiencia, es muy alegre y dispuesta para el trabajo.



Eloy abandona sus pensamientos, pone el cortacésped en marcha y lo impulsa andando transversalmente sobre el terreno inclinado. Al cabo de un rato, llama su atención una pequeña vibración que entorpece el funcionamiento de la máquina, así que decide empujarla con más fuerza hacia delante para intentar liberarla. Lo hace con tanta energía que la máquina se vuelca y provoca la caída violenta del chico hacia la pendiente. Eloy ve como se acerca el suelo y se protege la cara con los brazos, mientras su cuerpo rebota como una pelota sobre la hierba e inicia un seguido de volteretas hasta que se detiene boca arriba y con los brazos en cruz sobre un parterre, en compañía del cortacésped. Por fortuna, aunque la máquina cae muy cerca de él, no lo golpea. Eloy tarda muy poco en descubrir que se ha hecho daño en una pierna, así que se levanta y renqueando va en busca de su compañera, a la que encuentra, sudorosa y con un pañuelo en la boca, fumigando el seto del jardín.

## **Análisis del Caso Práctico. Factores de riesgo**

Realizar trabajos que requieren un especial esfuerzo físico durante largos periodos de tiempo, sin tener en cuenta sistemas de rotación entre el personal o cambios de tareas.

*Medida preventiva 2*

Utilizar el cortacésped por una zona de excesiva pendiente y sin inspeccionar previamente el terreno.

*Medida preventiva 11*

Detectar una vibración en el cortacésped y no parar la máquina para comprobar y reparar el problema.

*Medida preventiva 11*

Realizar trabajos de jardinería de especial esfuerzo (cortar el césped, podar o fumigar) en las horas de más calor, durante el verano.

*Medida preventiva 6*

Utilizar la motosierra por encima de los hombros.

*Medida preventiva 12*

Fumigar el seto sin disponer de la formación específica para ello, cubriéndose la boca con un pañuelo, de cara al viento y vistiendo una camiseta de manga corta.

*Medidas preventivas 7, 8 y 9*

## ACTIVIDADES DE AYUDA PARA EL PROFESORADO

1. Analizar el Caso Práctico en pequeños grupos. El objetivo es identificar los factores de riesgo de la situación laboral que se describe.

**Propuesta:** *A partir de la lectura del Caso Práctico, la clase se dividirá en grupos de 4 ó 5 personas. Cada uno de ellos deberá elaborar un listado con los factores de riesgo que identifican en el Caso Práctico. Transcurrido el tiempo establecido para la actividad, un portavoz explicará las conclusiones del grupo. Después de las exposiciones, los estudiantes deberán discutir, entre todos, las distintas aportaciones y extraer de ellas un listado único y común.*

2. Elaborar un pequeño manual de buenas prácticas de trabajo, con el fin de consultarlo durante las clases de estudio y de prácticas.

**Propuesta:** *Trabajar en pequeños grupos. Cada uno de ellos deberá escoger una de las tareas que el profesorado plantee: plantar; podar; limpieza del jardín; mantenimiento del césped, plantas ornamentales y setos; fumigar; etcétera. Después, cada grupo deberá estudiar este trabajo específico (herramientas que se utilizan, movimientos más habituales, la carga física que implica, etc.) y elegir el riesgo más importante que esté relacionado con él. Por ejemplo: plantar implica la manipulación de pesos (transporte y colocación de grandes o pequeños árboles, plantas, etc.) que pueden originar dolencias musculoesqueléticas. Por consiguiente, en este caso, el alumnado debería explicar de forma sencilla, con ideas simples y frases cortas, las medidas preventivas más adecuadas para prevenir este riesgo (técnicas de manipulación de carga). Cada grupo anotará en un folio la información que considere pertinente, que podrá ir acompañada de dibujos o fotografías que ejemplaricen el texto, y presentará el trabajo en clase. A continuación, el grupo-clase consensuará las recomendaciones que considere más prácticas, para posteriormente recopilar toda la información en un sencillo catálogo que se podrá utilizar como documento de consulta.*

3. Estudiar las etiquetas de los productos fitosanitarios que se utilizan con más frecuencia en jardinería, con el fin de familiarizarse con la información que aportan y valorar la importancia que tiene seguir sus indicaciones.

**Propuesta:** *El alumnado se dividirá en cuatro grupos y cada uno de ellos se encargará de estudiar las etiquetas de los plaguicidas, fungicidas, insecticidas y abonos que se emplean con más asiduidad en los trabajos de jardinería. Cada grupo deberá seleccionar, como mínimo, tres productos comercializados. El análisis de las etiquetas consistirá en conocer las características de estos productos, sus riesgos, sus condiciones de manipulación, uso de prendas de protección personal, etcétera. Posteriormente, se hará una puesta en común en clase para comentar posibles dudas y opiniones sobre la información que aportan las etiquetas.*

4. Elaborar un catálogo (*dossier*) en el que se recopilen los diversos sistemas de protección individual que se utilizan en los trabajos de jardinería. Esta actividad tiene como objetivo favorecer argumentos de discusión en torno al empleo de estas protecciones y aprender cuáles son sus prestaciones.

**Propuesta:** *Para la realización de esta actividad, el profesorado deberá explicar brevemente la función que cumplen las gafas, los protectores auditivos, los guantes, el calzado, la ropa y las mascarillas. El alumnado, dividido en pequeños grupos, deberá buscar información sobre ellos a través de los medios que estén a su alcance (internet, bibliotecas, revistas técnicas, catálogos comerciales, etc.). Finalizado el plazo de búsqueda marcado por el profesorado (en torno a una semana), cada grupo presentará la información recopilada, a modo de catálogo. El grupo-clase consensuará el que considere más práctico y completo, que se podrá utilizar como documento de consulta.*

## **PUBLICACIONES**

### **Ergonomía fácil. Guía para la selección de herramientas manuales. INSHT**

Este documento tiene como objetivo ayudar en la compra y selección de la mejor herramienta manual desde un punto de vista ergonómico. Elegir la herramienta adecuada contribuye a reducir el riesgo de sufrir lesiones, como el síndrome del túnel carpiano, tendinitis o tensión muscular.

.....

### **Dolor lumbar. Criterios para su prevención en el ámbito laboral. INSHT**

Breve folleto divulgativo sobre el dolor lumbar y los criterios para su prevención en el ámbito laboral, que consta de cuatro páginas. El texto va acompañado de ilustraciones muy representativas.

.....

### **Guía para la Acción Preventiva (GAP): invernaderos. INSHT**

Esta guía está dirigida a los empresarios y a los trabajadores del sector, especialmente de las empresas más pequeñas, con la intención de que puedan abordar, por sí mismos, la tarea de evaluar sus riesgos y asumir, a continuación, las acciones preventivas oportunas. Todo ello de una forma necesariamente simplificada, que permita superar la carencia de conocimientos específicos, frecuente en estas pequeñas empresas.

## LEGISLACIÓN

- [Ley 31/1995](#), de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. (BOE 10.11.1995) y sus posteriores modificaciones.
- [Real Decreto 39/1997](#), de 17 de enero. Reglamento de los Servicios de Prevención. (BOE 31.1.1997) y su posterior modificación.
- [Real Decreto 486/1997](#), de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. (BOE 23.4.1997).
- [Real Decreto 485/1997](#), de 14 de abril. Disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo. (BOE 23.4.1997).
- [Real Decreto 773/1997](#), de 30 de mayo. Disposiciones mínimas sobre la utilización por los trabajadores de los Equipos de Protección Individual (EPI). (BB.OO.E. 12.6.1997. Rectificado 18.7.1997).
- [Real Decreto 1215/1997](#), de 18 de julio. Disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. (BOE 7.8.1997).
- [Real Decreto 2177/2004](#), de 12 de noviembre, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo, en materia de trabajos temporales en altura. (BOE 13.11.2004).