BfA
BST
UCSL

Beratungsstelle für Arbeitssicherheit
Bureau pour la Sécurité au travail
Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro
Post da consultaziun per la segirezza da la lavur

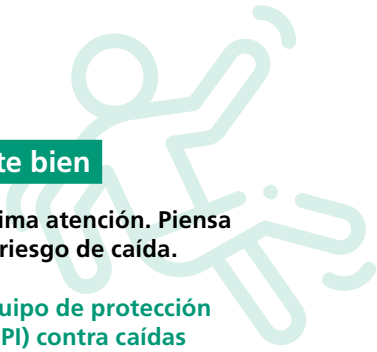
Tu seguridad es nuestro objetivo común

Cuídate mucho, también
por tus seres queridos



Seguridad desde el corazón: tu actuación es importante para todos, en particular, para tus seres más queridos

En la obra, eres el profesional, y en casa, el héroe. Ten siempre cuidado, cada día. Pues los pequeños y grandes que te esperan cuentan contigo. Un día seguro es el mejor regalo que puedes llevarlos a casa.



Protección contra caídas

La seguridad por encima de todo: sujétate bien

Durante trabajos en altura, debe prestarse la máxima atención. Piensa en estas sencillas reglas para reducir al mínimo el riesgo de caída.

Protecciones laterales, andamios de fachadas, aberturas en el suelo aseguradas y redes de seguridad salvan vidas

Al trabajar en altura, asegúrate de que todos las medidas de protección estén presentes.

Atención: peligro de caída

Asegura siempre todos los bordes de caída de más de dos metros de altura.

Las medidas de protección colectivas tienen preferencia

Siempre que sea posible, las medidas de protección colectivas, como redes de seguridad, tienen preferencia sobre las soluciones individuales. Te protegen a ti y a tu equipo de una caída.

Revisa tu equipo de protección individual (EPI) contra caídas

Comprueba cuidadosamente tu EPI antes de cada uso para detectar defectos y daños y úsalo correctamente. Di ¡NO! a situaciones peligrosas o en las que no te sientas seguro.

El trabajo en equipo es importante

Observa bien a tus compañeros y adviérteles de posibles peligros.

Gracias por mantener los pies en el suelo y estar bien asegurado incluso durante trabajos en altura.

Protección auditiva

Tus oídos se merecen lo mejor: protección óptima contra el ruido

Gracias a tus oídos puedes percibir los sonidos más bellos.
No permitas que el ruido de la obra sea lo último que oigan.

Elige la protección auditiva adecuada para ti
Elige el tipo que mejor se adapte a tu oído y a tu situación laboral.

Adapta tu protección auditiva
Elige un modelo que se ajuste bien a tu oído y que amortigüe perfectamente el ruido de la obra.

Colócate la protección auditiva siempre que sea necesario
Colócate la protección incluso cuando los trabajos ruidosos que realices sean breves; protege así tus oídos.

Protégete de las máquinas ruidosas
El ruido daña tus oídos: una protección auditiva te protege de ello.

Tómate un descanso en un entorno tranquilo
Dales a tus oídos un descanso del ruido.

Gracias por cuidar de tus oídos.
Realmente merece la pena utilizar protección auditiva.

Protección solar

La piel te protege, por eso debes proteger la piel

Cuando trabajes al aire libre, piensa en el sol.
Sé inteligente y protégete de sus rayos.

Utiliza crema solar
Aplícala regularmente cuando brille el sol.

Protégete con la ropa
Protégete con una camisa o camiseta.

No olvides la cabeza
Un casco con protección de cuello y visera es la solución ideal para los meses de junio y julio.

Ponte gafas de sol
Asegúrate de que tienen una buen protección ultravioleta; tus ojos te lo agradecerán.

Busca la sombra
La sombra es la mejor protección solar, sobre todo en los descansos.

Gracias por cuidar la piel incluso bajo el sol radiante.

Protección contra el calor

En los días calurosos busca el fresco y la seguridad.

El calor no va a hacer que te den tiempo libre, pero puedes protegerte de él. Las altas temperaturas pasan factura a tu cuerpo. Refréscate y trabaja en condiciones de seguridad.

Bebe agua con regularidad

Incluso si no tienes sed, tu cuerpo necesita líquidos. Al menos de 1.5 a 2 litros al día, o más en caso de calor extremo.

Trabaja en la sombra si es posible

Evita la luz solar directa y busca siempre la sombra cuando trabajes.

Descansa en un lugar fresco

Usa regularmente las salas de descanso o las zonas con sombra para refrescarte y recargar energías.

Presta atención a los indicios de calor excesivo

¿Mareos, dolor de cabeza o cansancio? Tómate de inmediato un descanso a la sombra y bebe agua.

Aprovecha las horas más frescas

Pregunta a tu supervisor si puedes dejar el trabajo pesado para las horas más frescas de la mañana o la tarde, si es posible.

Gracias por mantener la sangre fría con todo este calor.

Enterrado: zanjas, pozos y excavaciones

Trabajo en zanjas, pozos y excavaciones: ve sobre seguro

El trabajo en zanjas, pozos y excavaciones conlleva riesgos considerables. Por eso, tienes que cuidar bien de tu equipo y de ti.

Desciende a las profundidades solo si la seguridad es buena

Asegúrate de que las zanjas, pozos y excavaciones que sean más profundos de 1.5 m siempre estén apuntalados, reforzados con taludes o asegurados con otras medidas.

Deja suficiente espacio para trabajar

Necesitarás al menos 60 cm de espacio de trabajo en la zanja: esto te protege a ti y a tus compañeros.

Utiliza accesos seguros

Las escaleras estables hacen que entrar y salir sea seguro. Esto se aplica a partir de una profundidad de 50 cm.

Protégete de las caídas

Asegúrate de que los bordes de más de 2 metros de altura estén siempre bien asegurados con una protección lateral de tres piezas.

Utiliza siempre el casco

La caída de piedras o herramientas supone un peligro. El casco te protege.

Gracias por bajar siempre de manera segura.

Maquinaria de construcción peligrosa: la seguridad es lo primeroa

Que lo haga solo quien sepa hacerlo: La maquinaria de construcción es una herramienta potente, pero solo en las manos adecuadas.

Utilizar solo si se está capacitado

Las excavadoras, los rodillos y demás, están asociados con riesgos particulares. Utiliza una máquina solo si estás específicamente capacitado para hacerlo.

Presta atención a las normas de seguridad

Estate atento: Las reglas fundamentales para la construcción de carreteras y vías subterráneas te protegen a ti y a tu equipo.

Utiliza siempre el cinturón de seguridad

¿Conduces excavadoras, volquetes o máquinas de construcción similares? Entonces usa siempre el cinturón de seguridad. La protección antivuelco o la cabina del conductor solo te protegen si llevas puesto el cinturón de seguridad.

Revisión diaria de la máquina

Frenos, sistema hidráulico, neumáticos: Revisa tu máquina antes de cada uso. Solo una máquina segura es una buena máquina.

Gracias por mantener el control, por ti y por los demás.

Ten cuidado en la obra: por ti y por todos los que te importan.

Pedidos info BfA

SBV-Shop: shop.baumeister.ch
sbvshop@baumeister.ch

Publicaciones y enlaces sobre el tema

- Seguridad en la obra Suva
- Medicina del trabajo y enfermedades laborales Suva
- Sol y radiación UV Suva
- Sol y calor Suva
- Protección de la piel Suva
- Ruidos y vibraciones Suva
- Protección auditiva Suva
- Protección contra caídas Suva
- EPI contra caídas Suva
- Zanjas, pozos y excavaciones Suva
- Uso seguro de la maquinaria de construcción Suva
- Formación para operadores de maquinaria de construcción Suva
- Los cinturones de seguridad salvan vidas Suva
- Condiciones especiales de trabajo en obras de construcción BfA
- Protección de la salud BfA
- Adquirir, utilizar y mantener equipos de trabajo BfA

Servicios

Los servicios de la BfA se centran en tres áreas: **formación, asesoramiento y publicaciones**. Los servicios están dirigidos a todas las empresas del sector de la construcción y generalmente son gratuitos.

BfA: Consultoría de Seguridad en el Trabajo

Beratungsstelle für Arbeitssicherheit BfA
c/o Schweizerischer Baumeisterverband SBV
Weinbergstrasse 49/Postfach
8042 Zürich
+41 58 360 76 66
beratung@bfa-bau.ch
www.bfa-bau.ch

Bureau pour la Sécurité au Travail BST
c/o Société Suisse des Entrepreneurs SSE
Avenue de Savoie 10
Case postale 1376
1001 Lausanne
+41 58 360 77 05
conseils@bstconstruction.ch
www.bstconstruction.ch

Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro UCSL
c/o Società Svizzera degli ImpresariCostruttori SSIC
Viale Portone 4
6500 Bellinzona
+41 91 825 54 23
consulenza@ucslcostruzione.ch
www.ucslcostruzione.ch

Agradecimientos

Un agradecimiento especial a Huwiler und Portmann AG, que amablemente puso a sus empleados a nuestra disposición para que las fotos salieran bien.