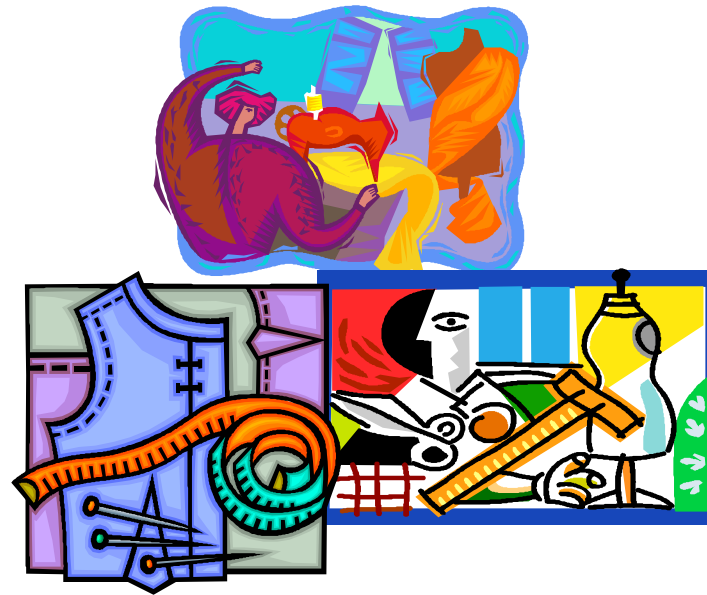


# GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES-ESPECIALIDAD SASTRERÍA Y CONFECCIÓN DE TRAJES



## ÍNDICE

<b>1.- OBJETIVO.....</b>	<b>3</b>
<b>2.- RIESGOS POSTURALES ERGONÓMICOS Y DE MOVIMIENTOS REPETITIVOS.....</b>	<b>3</b>
<b>3.- RIESGOS DERIVADOS DE LA MALA ILUMINACIÓN.....</b>	<b>6</b>
<b>4.- RIESGOS DERIVADOS DE LA OCUPACIÓN DE COSEDOR/A MAQUINISTA DE CONFECCIÓN.....</b>	<b>9</b>

## 1.- OBJETIVO

---

Informar y formar a los/as alumnos/as de ET/CO/TE en hábitos laborales seguros y en los procesos de trabajo y mantenimiento periódico de los equipos de trabajo, con la finalidad de prevenir los riesgos laborales en la especialidad de sastrería y todas las ocupaciones relacionadas con la confección y diseño de prendas de vestir.

Dada la amplitud y la variedad de las tareas, condiciones y equipos que se pueden encontrar en los trabajos de confección, se realiza una guía basada en los factores de riesgo con consecuencias más graves para la salud del trabajador/a.

## 2.- RIESGOS POSTURALES ERGONÓMICOS Y DE MOVIMIENTOS REPETITIVOS.

---

Las lesiones de las extremidades superiores derivadas de microtraumatismos repetitivos son un problema frecuente que ha sido estudiado de forma exhaustiva.

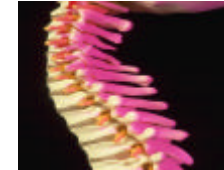
En dichos estudios se han ido perfilando ciertos factores de riesgo que, en síntesis, son los siguientes:



- ?? Mantenimiento de posturas forzadas de muñeca o de hombros.
- ?? Aplicación de una fuerza manual excesiva.
- ?? Ciclos de trabajo muy repetitivos, dando lugar a movimientos rápidos de pequeños grupos musculares o tendinosos.
- ?? Tiempos de descanso insuficientes.

RIESGOS MAS FRECUENTES POR POSTURAS DEFECTUOSAS Y REPETITIVAS:

- ?? Fatiga muscular y músculo-esquelético.
- ?? Vibraciones.
- ?? Lesiones en tendones y articulaciones.



MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ?? Mantener orden en el puesto de trabajo.
- ?? Los/as operarios/as que trabajen en posiciones fijas deberán contar con asientos ergonómicos que resulten seguros, prácticos, ajustables, confortables y estables.



- ?? Colocar apoyos ajustables para brazos, que se sitúan sobre la superficie de trabajo.
- ?? Alternar entre una posición sentada y de pie (o viceversa) siempre que sea posible o al menos una vez por hora, así poder estirar la espalda y los brazos.
- ?? En general debe evitarse el tener que cortar con tijeras durante mucho tiempo: un período continuo de 30 minutos de esta actividad debería alternarse durante al menos otra media hora, con otra tarea que no suponga movimientos rápidos y repetitivos de las manos.



- ?? El empleo de tijeras deberá evitarse, inclusive en cortos períodos de tiempo, si el corte requiere el empleo de la fuerza.
- ?? Deben escogerse tijeras con la forma adecuada: aquellas en que los dedos encajen bien sin comprimir de forma dañina la estructura de la mano.
- ?? Para operaciones prolongadas de corte, deberán emplearse cortadores eléctricos en lugar de tijeras manuales.
- ?? Las tareas deben permitir mantener, tanto sentado/a como de pie, la columna en posición recta, evitando inclinaciones o torsiones innecesarias o superiores a 20 grados.
- ?? Los brazos siempre hay que mantenerlos por debajo del nivel del corazón.
- ?? Debe utilizarse un reposapie (=20 cm) y ser utilizado para descansar los pies alternativamente.
- ?? El puesto debe permitir que el tronco se mantenga derecho y erguido frente al plano de trabajo, y lo más cerca posible del mismo.
- ?? El espacio será suficiente para variar la posición de piernas y rodillas.
- ?? Seleccionar útiles de trabajo (mangos, alargaderas, asientos graduables en altura) con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas.

Guía de Prevención de Riesgos Laborales-Especialidad sastrería y confección de trajes  
?? Colocar los útiles y demás medios de trabajo al alcance de la mano.

?? Las superficies de trabajo deberán tener forma de media luna.

### **3.- RIESGOS DERIVADOS DE LA MALA ILUMINACIÓN**

Con respecto a la iluminación, y los efectos de los riesgos laborales que puede provocar sus deficiencias, se incluyen la luz natural y artificial necesarias para una correcta visión, tanto en lugares de tránsito como en espacios de trabajo. La normativa de aplicación es el RD 486/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad en los lugares de trabajo.

Los riesgos más frecuentes, asociados a una incorrecta o deficiente iluminación, son:

CAIDAS AL MISMO NIVEL



FATIGA VISUAL POR ILUMINACIÓN DEFICIENTE EN ZONA DE TRABAJO

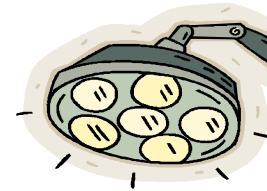
GOLPES CON OBJETOS



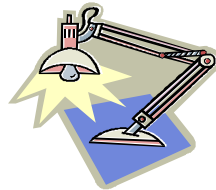
## REFLEJOS DESLUMBRANTES

### Medidas preventivas:

- ?? Las superficies deben estar pintadas en colores no brillantes.
- ?? Las iluminarías deben ser pintadas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz y evitar los deslumbramientos.



- ?? En cualquier caso eliminar o apantallar las fuentes de la luz deslumbrantes.
- ?? En los trabajos en los que es preciso, usar iluminación localizada para facilitar la precisión de las tareas.



- ?? Medir la intensidad de la iluminación en cada puesto y adecuarla a las exigencias visuales de las tareas.
- ?? Las iluminarías deben estar alineadas con los puestos de trabajo.

Guía de Prevención de Riesgos Laborales-Especialidad sastrería y confección de trajes  
?? La distribución de los niveles de la iluminación es uniforme y se evitan las variaciones bruscas de la iluminación dentro de las zonas de operación.

?? Establecer un programa de mantenimiento periódico de los focos luminosos.



**“La buena iluminación es una condición necesaria para hacer bien el trabajo”**

**Reflexión:** se produce cuando los rayos luminosos chocan con la superficie de un objeto.

**Transmisión:** cuando un rayo luminoso pasa de un medio transparente a otro de distinta naturaleza.



Guía de Prevención de Riesgos Laborales-Especialidad sastrería y confección de trajes  
**Refracción:** cambio de dirección de un rayo de luz transmitida de un medio a otro.

#### 4.- RIESGOS DERIVADOS DE LA OCUPACIÓN DE COSEDOR/A MAQUINISTA DE CONFECCIÓN

---

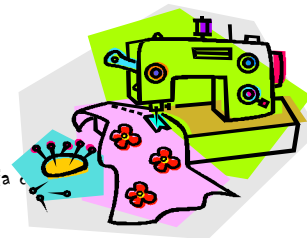
##### Proyección de partículas y punciones:

DERIVADO POR: El uso de máquinas de coser o por la ruptura de la aguja.



ACCIÓN PREVENTIVA: Las máquinas de coser deben disponer de marcado CE, certificado de conformidad y libro de instrucciones en castellano. Está prohibido inutilizar los dispositivos de seguridad de las máquinas.

Se instalarán resguardos en la aguja de forma que en caso de ruptura nos proteja de las proyecciones.



**Fatiga por postura inadecuada:**

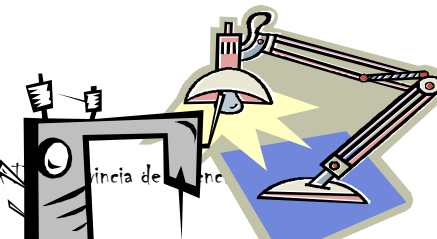


MEDIDA PREVENTIVA: Se debe alternar los tiempos de sentado con tiempos de descanso. Las sillas deben permitir regular en altura la silla para poder adecuarse a las distintas personas que pueden ocupar dicho puesto, además deben permitir el apoyo lumbar en su respaldo.

**Fatiga visual:**



MEDIDA PREVENTIVA: Se recomienda instalar iluminación localizada en la zona de la aguja de la máquina.



**Trastornos músculo esquelético producidos por una postura sedente:**



MEDIDA PREVENTIVA: Facilitar sillas ergonómicas. Establecer pausas de trabajo.



**Trastornos músculo esqueléticos producidos por movimientos repetitivos de las manos en la máquina de coser:**

MEDIDA PREVENTIVA: Realizar ejercicios de estiramiento. Se recomienda que la superficie de la mesa de la máquina de coser sea lo más lisa posible, para que el coeficiente de fricción entre el tejido que se ha de coser y la superficie de trabajo sea el mínimo, para reducir el esfuerzo de tener que empujar la pieza de la tela sobre la máquina y las consecuentes cargas sufridas en las manos y muñecas.

