

I — CONCEPTOS GENERALES

1. — Generalidades sobre Seguridad e Higiene en el Trabajo	9
2. — La seguridad desde los puntos de vista : económico, humano y moral, social y legal	10
2.1. Punto de vista económico	11
2.2. Punto de vista humano y moral	13
2.3. Punto de vista social y legal	13
3. — Estadísticas	14
4. — Ponderación de la Seguridad	18
4.1. Ejemplo de cálculo de índices de frecuencias y de gravedad	18
4.2. Ejemplo de gráfico de índices de frecuencia	20
5. — Términos usados en Seguridad en el trabajo	21
5.1. Accidentes de trabajo	21
5.2. Lesión derivada del accidente de trabajo	21
5.3. Accidente, baja y no baja	21
5.4. Imprudencia profesional	22
5.5. Imprudencia temeraria	22
5.6. Accidente «in itinere»	22
6. — Quiénes influyen en la Seguridad	22
7. — Causas que influyen en la Seguridad	23
7.1. Actos peligrosos	23
7.2. Condiciones peligrosas	23
8. — Causa y no fatalidad	23

9. — Legislación española sobre Seguridad e Higiene en el trabajo	24
9.1. Plan Nacional de Higiene y Seguridad del Trabajo	25
9.2. Ordenanza General de Seguridad e Higiene en el Trabajo	26
9.3. Comités de Seguridad e Higiene	29
9.4. Ordenanza de Trabajo en la Construcción	30
10. — Seguridad Social	31
11. — La formación profesional y la seguridad	32
12. — Organización de la Seguridad en las Empresas	32
12.1. Organización mínima de carácter legal	32
12.2. Organización voluntaria en favor del sentido social y del económico	33
12.2.1. Empresas pequeñas	33
12.2.2. Empresas medianas	33
12.2.3. Empresas importantes	35
13. — Protecciones de uso personal	41
13.1. Obligación reglamentaria de su entrega y uso	41
13.2. Descripción de algunos equipos	41
13.3. Necesidades de su efectividad	42
14. — Métodos generales de la prevención de accidentes	42
14.1. Estudio de los riesgos y de su eliminación en la fase de proyecto	42
14.2. Estudio de los riesgos en la ejecución (planes de obra) y en la utilización de las máquinas	43
14.3. Reducción de los riesgos por implantación de medidas resultantes de la investigación de accidentes	43
15. — Métodos concretos para la prevención de accidentes	43
15.1. Conocer los riesgos	43
15.2. Eliminar los riesgos	44
15.3. Defensa contra los riesgos	44
15.4. Estudio, propuesta y puesta en práctica de los métodos más seguros	44
15.5. Exigir que se cumplan las normas de protección y seguridad	44
16. — Investigación	46
16.1. Forma de efectuarla	46
16.2. Responsabilidad	47
16.3. Experiencia obtenida mediante la puesta en práctica de la investigación de accidentes	47

II — ESTUDIO DE PELIGROS Y NORMAS DE PREVENCION

1. — Escaleras	49
2. — Andamios	51
3. — Pasarelas	59
4. — Huecos en pisos, en el terreno, etc.	60
5. — Caída de objetos	61
6. — Caída a desnivel	62
7. — Caída a nivel; orden y limpieza	63
8. — Heridas con puntas, tablas, etc.	63
9. — Sobrecargas accidentales en forjados y vigas	63
10. — Tiempos de desencofrado y de desapuntalado	65
11. — Colocación de armaduras en elementos apoyados y en elementos en voladizo	65
12. — Trabajos al aire libre	66
13. — Trabajos sin luz natural	66
14. — Trabajos en lugares elevados	69
15. — Trabajos de excavación	69
15.1. Excavación en canteras	69
15.2. Excavación en zanjas	74
15.3. Excavación en grandes vaciados	76
15.4. Excavación en galerías de pequeña sección	77
15.5. Excavación en galerías de gran sección	78
15.6. Vaciado en proximidades de otras construcciones o vías de comunicación	80
15.7. Excavación en pozo	80
16. — Demoliciones	81
17. — Trabajos con explosivos	82
17.1. Almacenado	83
17.2. Transporte de los explosivos	83
17.3. Empleo de las mechas para las pegas	83
17.4. Pegas eléctricas	84
17.5. Troceo o taqueo de escombros gruesos	84
17.6. Precauciones especiales	85
18. — Trabajos con aire comprimido	85
19. — Trabajos con máquinas	87
19.1. Machacadoras	87
19.2. Excavadoras y traíllas	88
19.3. Grúas	89
19.4. Hormigoneras	91
20. — Elevación y transporte de cargas a mano	91

21. — La electricidad en las obras y los peligros de la baja tensión	94
22. — Los aglomerantes	99
23. — Pintores y vidrieros	99
24. — Incendios y explosiones	100
24.1. Destino de los medios de extinción usuales	103
25. — Herramientas de mano	103
26. — Ventilación	106
27. — Ruidos	108
28. — Trabajos bajo presión	111
29. — Señalizaciones	115
30. — Accidentes «in itinere»	118
31. — Descripción de algunos medios de protección personal	121
31.1. El casco	121
31.2. Los guantes	123
31.3. Trajes impermeables	124
31.4. Gafas protectoras	125
31.5. Antirruidos	126
31.6. Botas de protección	126
31.7. Cinturones de seguridad	127
31.8. Mono y equipo de pintor	127
31.9. Chaqueta de soldador	127
31.10. Protecciones para hormigonado	128
32. — Accidentes sobre transeúntes o personas extrañas al trabajo	128
33. — I Asamblea Nacional de Trabajadores de la Construcción, Vidrio y Cerámica	129
34. — Algunos accidentes ocurridos en 1965/66 tomados de la prensa diaria	133
35. — Datos reales sobre accidentes correspondientes al año 1965 en una empresa constructora española (grandes obras civiles)	137

III — HIGIENE

1. — El hombre como conjunto sicosomático	141
2. — El cuerpo humano	143
2.1. El esqueleto	143
2.2. Aparato digestivo	146
2.3. Aparato respiratorio	147
2.4. Aparato circulatorio	149

2.5. Secreciones	150
2.6. Aparato locomotor	150
2.7. Sistema nervioso	151
2.8. Los sentidos	152
3.— Higiene privada	155
4.— Higiene pública e industrial	156
4.1. Higiene pública	156
4.2. Higiene industrial	157
5.— La alimentación	157
6.— La ventilación. El calor y el frío	158
7.— La vivienda	159
8.— La gimnasia	159
9.— El alcohol y el tabaco	159
10.— Enfermedades profesionales	160
10.1. Traumatismos y fracturas	160
10.2. Inflamaciones	160
10.3. Heridas y quemaduras	160
10.4. Silicosis	161
10.5. Calicosis	161
10.6. Intoxicaciones	162
10.7. Saturnismo	162
10.8. Dermatitis	163
11.— Desinfección y desinsectación	164
11.1. Desinfección	164
11.2. Desinsectación	164
12.— Pequeñas heridas. Su importancia	164
13.— Curas de urgencia	165
13.1. Quemaduras	165
13.2. Asfixias	167
13.3. Hemorragias	168
13.4. Heridas	168
13.5. Electrocutaciones	169
13.6. Congelaciones	169
13.7. Shock	170
13.8. Fracturas	171
13.9. Insolación	171
13.10. Intoxicaciones	173
13.11. Lipotimia	174
13.12. Traslado de un herido	175
13.13. Avisos de urgencia	175