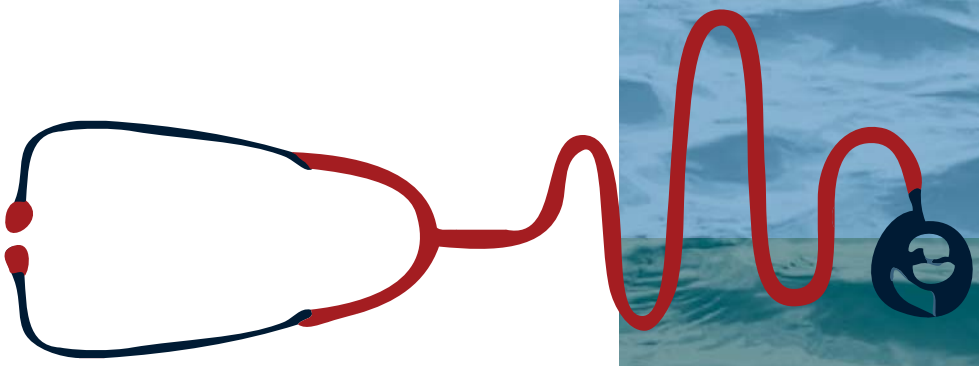


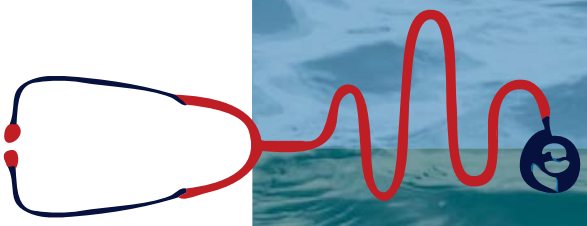
ARRANTZA SEKTOREAN OSASUNA ZAINTZEKO GIDA

Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral

Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales

Instituto Cántabro de Seguridad y Salud en el Trabajo

OSALAN
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales



EGILEAK

GIDA HAU HONAKO HAUEK EGIN DUTE:

Medikuntza-arloan:

Egileak:

Aitor Guisasola Yeregui. Laneko medikuntzan espezializatutako medikua. OSALAN – Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea.

Nieves Lorenzo Espeso. Laneko medikuntzan espezializatutako medikua. ISSGA – Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral.

Iñigo Fernández Fernández. Laneko medikuntzan espezializatutako medikua. Osasun eta Gizarte Zerbitzuetako Kontseilaritza. Kantabriako Gobernua.

Helena Abigail Rodríguez González. Laneko erizaintzako erizain espezialista. IAPRL – Laneko Arriskuen Prebentziorako Asturiasko Erakundea.

Honako hauen lankidetzarekin:

Carlos Rodríguez Borrajo. Laneko medikuntzan espezializatutako medikua. IAPRL – Laneko Arriskuen Prebentziorako Asturiasko Erakundea.

Dulce Mª Platero García. Laneko medikuntzan espezializatutako medikua. IAPRL – Laneko Arriskuen Prebentziorako Asturiasko Erakundea.

Conchita Gutiérrez Cervera. Prebentzioko teknikaria. Osasun eta Gizarte Zerbitzuetako Kontseilaritza. Kantabriako Gobernua.

Arantza Lijó Bilbao. Laneko medikuntzan espezializatutako medikua. OSALAN – Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea.

Arlo teknikoan:

Egileak:

José Antonio Rodríguez Arribe. Prebentzioko teknikaria. ISSGA – Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral.

Iñaki Zubia Díaz. Prebentzioko teknikaria. OSALAN – Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea.

Mª Isabel García Leal. Prebentzioko teknikaria. ICASST – Laneko Segurtasun eta Osasunerako Kantabriako Erakundea.

Koordinazioa:

Aitor Guisasola Yeregui. Laneko medikuntzan espezializatutako medikua. OSALAN – Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea.

Ikuskapena:

José Rega Piñeiro. Prebentzioko teknikaria. ISSGA – Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral.

Pedro Pablo Uriarte Astarloa. Laneko medikuntzan espezializatutako medikua. OSALAN – Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea.

José Antonio Vázquez Grueiro. Prebentzioko teknikaria. OSALAN – Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea.

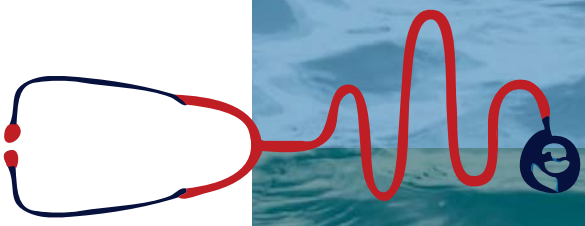
AURKIBIDEA

Sarrera 7
Sektorearen ikuspegia 10
Justifikazioa 15
Helburuak 19
Aplikazio-eremua 21
Metodologia 24
Osasunaren zaintza 35
- Definizioa 36
- Zaintza indibiduala 41
- Zaintza kolektiboa 48
- Prebentzioko diziplinen jarduera koordinatua 60
- Lehen laguntzak 63
- Osasunaren sustapena 66
- Osasunaren zaintza haurdunaldian eta edoskitzaroan 69

Fase, zeregin, azpizeregin eta arriskuen matrizea 73
- Txaneleko akuikultura 74
- Kazaco arrantza 75
- Beita biziko arrantza 76
- Ingurasarea 77
- Mailasarea 78
- Lerro bertikala 79
- Ur gaineko itsaski-bilketa (atoian eramandako arrantza-tresnak) 80
- Ur gaineko itsaski-bilketa (eskuzkoa) 81
- Otarreak 82
- Tretza 83

Osasun-azterketako fitxak arriskuen arabera 84
- Arrisku ergononomikoa 85
  - Kargak eskuz manipulatzea eta indarren aplikazioarekin bultzatzea eta arrastatzea 85
  - Mugimendu errepikatuak, jarrera behartuak eta presioagatiko neuropatiak 86
  - Bi oinen gainean luzaroan egotea 92
- Arrisku higienikoa 93
  - Zarata 93
  - Gorputz osoko bibrazioak 94
  - Erradiazio ultramorea (eguzkia) 96
  - Hotza 97

Hezetasuna 99
Beroa 100
Dermatosia 102
Asma okupazionala 103
Arrisku psikosoziala 104
Glosarioa 106
Bibliografia 114



SARRERA

SARRERA

EAE, Kantabria, Asturias eta Galiziako Laneko Segurtasun eta Osasunerako Erakundeek urteak daramatzate jarduerak garatzen euren autonomia-erkidegoetan laneko arriskuen prebentzioaren arloan enpresari eta langileen mesedetan. Baina badakite aurre egin beharreko errealitate asko komunak direla eta, horregatik, premiazkoak dira lankidetza eta ahaleginetan bat egitea, are gehiago bizi garen une honetan, derrigorrezkoa baita eskura ditugun baliabideak ahalik eta ongien baliatzea eta jarduera-arlo eta -sektore guztietan elkarlanean lan egitean sortzen diren baturak eta sinergiak lehenetsi behar baitira.

Lau autonomia-erkidego horietako bizitza sozial eta ekonomikoari oso lotuta dagoenez, arrantza da errealitate komun horietako bat. Horrela, Espainiako Ipar-mendebaldeko Kantauriko itsasertzean kokatutako Laneko Segurtasun eta Osasun Erakundeen zuzendaritzek sektorean elkarlanean aritzea erabaki zuten: sektoreak, dudarik gabe, bere espezifikotasunak ditu erkidego bakoitzean, baina bere alderdi komunak dira gauzarik esanguratsuena eta erabakigarriena.

Arriskuko jardueren artean LANEk (Lanaren Nazioarteko Erakundea) arriskutsuenetakotzat jotzen duen sektoreetako bat da arrantza. Batetik, arrantza-ontzietako baldintza espezifikoak, batez ere lan egiteko eta bizitzeko baldintza gogorrak eta, bestetik, lan hori, askotan, eguraldi txarraren, eguraldi txarrak berekin dituen arriskuen eta itsasoko indarren suhartasunaren eraginpean egoteagatik, arriskuko egoeretan egin behar izatea dira itsasoko arrantzarekin lotutako lanbideetan izaten diren heriotzen eragin-indizea hain handia izatearen kausak (2. taula eta 3. taula). Arrantzak, egia esan, ekoizpen-sektore guztien arteko ezbehar-tasa handienetakoa du, batez ere istripu larrien kasuetan, lehen adierazi dugun bezala, itsasoko ezbehar bat izaten denean areagotu egiten dena. Hori dela eta, itsasoko segurtasuna betidanik izan da arlo horretan egindako ahaleginak bereganatu dituen kezketako bat.

Langile horiek gainazal mugikor baten gainean egiten dute lan, etengabeko oreka ezegonkorreko egoeran. Askotan, gainera, eguraldi-baldintza txarretan aritzen dira, "parteko soldatarekin" ordainduta eta, oro har, bizigarritasun- eta bizikidetasun-baldintza oso txarretan. Hala, bizkarreko jardueraren, arrantza-tresnen erabileraren eta agente fisiko, kimiko eta biologikoen eraginpean egotearen ondoriozko arrisku-egoerak sortzen dira arrantza-ontzian, brankatik popara eta ababorretik istriborrera. Lanak ahalegin handia eskatzen du eta harrapaketen arabera garatzen diren lanegun luze eta gogorretan luzatzen da, espazio eta denboren etenik gabe lan egiteko eta atseden hartzeko erabiltzen den leku txiki batera mugatutako bizikidetzaren ondoriozko arrisku psikosozialeko faktoreen eraginpean egoteko larrigarriarekin.

Arrantza-jardueraren arriskuak arrantza-tresnak askatu eta biratzeko erabiltzen den askotariko tresneriarekin egindako lanaren, eguraldi-baldintza txarren eraginpean egotearen eta harrapaketak manipulatzean, arrantza-tresnetatik askatzean, bizkarrean edo sotoetan estibatzean edo portuan deskargatzean egiten diren gehiegizko esfortzuen ondoriozkoak dira gehien bat. Arrantza-mota bakoitzak maniobra espezifikoak egitea eta makina desberdinak erabiltzea eskatzen du eta, horregatik, arriskuak ere aldatu egiten dira batzuetatik besteetara. Arrantza-mota guztietan, lanak hainbat fase ditu eta fase bakoitzean hainbat zeregin daude, aldi berean azpizereginetan banatzen direnak. Hala, azpizeregin, zeregin eta fase bakoitza betetzearekin lotutako arriskuak daude.

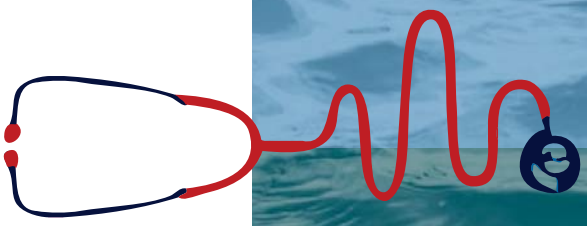
Galizia, Asturias, Kantabria eta EAEko laneko segurtasun eta osasunerako erakundeek, euren autonomia-erkidegoetako ekonomietan garrantzi handia duen sektore honetan prebentziozko beste proiektu batzuk lehendik garatzen ari ziren arren, Osasuna Zaintzeko Gida hau egiteko erabakia hartu zuten. Horretarako, Erakunde horietako teknikari eta medikuek osatutako diziplina anitzeko talde bat eratu zen eta talde horrek egin du gida, urratsez urrats, Laneko Arriskuen Prebentzioko Legearen printzipioei erreparatuta, hau da, lanpostuen eta lanpostu horiekin lotutako arriskuen ezagutzari eta lanpostu horietako osasunaren zaintzari erreparatuta.

Lanpostua eta langileak jasaten dituen arriskuak xehetasunez ezagutzeak aukera ematen die laneko medikuari eta erizainari haien ondorioz langileak osasunean izan ditzakeen kalteak arriskuekin erlazionatzeko eta osasunaren zaintza espezifikoa egiteko oinarria ematen diote. Horrela, goiz identifika dezakete kalte horien sorrera eta, prebentzioko teknikariarekin batera, lanposturako prebentzio-neurri egokienak gomendatzen dituzte.

Gida hainbat fasetan garatuko da eta orain aurkeztutako lana fase horietako lehenengoari dagokio. Lan honetan osasunaren zaintza jorratu da **baxurako arrantzaren eta artisau-arrantzaren floten** esparruan. Hainbat lanek osatuko duten sailaren lehen atala da. Oinezko itsaski-bilketarekin eta arrantzako jarduera laguntzaileekin eta alturako eta altura handiko arrantzarako flotekin amaituko da.

Baxurako arrantzako eta artisau-arrantzako flotekin hastearen arrazoia, batetik, jende kopuru handienari enplegu ematea da eta, bestetik, era horretako artisau-ontzietan lan egiten duten arrantzaleek osasuna babesteko sistema gutxiago antolatuta izatea, gehienak norbere konturako langileak direlako eta, ondorioz, jardueren koordinazioari buruzko Errege Dekretua aplikatzearen ondoriozko prebentziozko erantzukizunak soilik hartu dituztelako.

Espero dugu arrantza-sektorean Osasuna Zaintzeko Gidaren lehen atal hau tresna baliagarria izango dela laneko arriskuak prebenitzeko arloan.



SEKTOREAREN IKUSPEGIA

ITSASERTZA, LANGILEAK ETA FLOTA

Espainiak **kosta-luzera** handia du; gutxi gorabehera 4.830 km-ko itsasertza penintsulan eta 4.405 km-koa uharteetan. Aipaturiko lau autonomia-erkidegoen artean (Galizia, Kantabria, Asturiasko Printzerria eta EAE) 2.429 km-ko itsasertza dute.

Iturria: lanketa propioa Sustapen Ministerioaren datuetan oinarrituta. Institutu Geografiko Nazionala

Itsasoko Gizarte Institutuak emandako datuen arabera, gure herrialdean Itsasoko Erregimen Berezian alta emandako **langile** kopurua 39.861 lagunekoa zen 2011ko ekainaren 7an. Horietatik, 19.169 lagunek Kantauriko ipar-mendebaldeko itsasertzeko autonomia-erkidegoetan egiten dute lan. Horrek esan nahi du herrialde osoan itsasoan lan egiten duten langileen ia erdiak direla. Baina ez dute denek lan bera egiten. Batzuk ontziratu egiten dira eta beste batzuk ontziratu beharrik ez duten lanetan aritzen dira. Hala, batzuk itsaskiak biltzen aritzen dira, beste batzuk sareak konpontzen eta beste batzuk arraina deskargatzen, garbitzen, paketatzen eta portuetan banatzeko prestatzen, esaterako, paketatzaileak eta neskatilak. Euskal Herrian horrela deitzen zaio emakumez osatutako kolektibo horri.

Itsasoko Gizarte Institutuaren arabera, Erregistro Gordineko 10 Tona (EGT) baino gutxiagoko ontzietan egindakoa da baxurako arrantza, 10 eta 50 EGT arteko ontzietan egindakoa itsasbazterreko arrantza eta 50 EGT baino gehiagoko ontziek egindakoa alturako edo altura handiko arrantza.

Sailkapen horren arabera, Kantauriko ipar-mendebaldeko autonomia-erkidegoetan Itsasoko Erregimen Berezian afiliatutako langile kopurua honako hau da:

- Itsasertzeko eta baxurako arrantzan:
    - Galizia: 7.618 langile
    - Asturias: 670 langile
    - Kantabria: 287 langile
    - EAE: 246 langile

- Alturako eta altura handiko arrantza:
    - Galizia: 6.296 langile
    - Asturias: 385 langile
    - Kantabria: 576 langile
    - EAE: 2.102 langile

Iturria: Itsasoko Gizarte Institutua. Lan eta Immigrazio Ministerioa

Flotaren tamainari dagokionez, hurrengo taulak erakutsiko digu Kantauriko ipar-mendebaldeko autonomia-erkidegoetan erroldatutako ontzi kopurua. "Operatibotzat" jo dira erreferentziako datan aktibo-egoeran eta arrantza-modalitate bateko errolda bati esleituta zeuden ontziak.

1. taula - Flotaren tamaina

	ONTZI KOP.		ETG		POTENTZIA CV		LUZERA OSOA
	GUZTIRA	%	GUZTIRA	%	GUZTIRA	%	BATEZ BESTEKOA
GALIZIA	5.198	% 46,76	187.431	% 42,70	450.374	% 33,86	8,95
ASTURIAS	339	% 3,05	9.372	% 2,13	32.867	% 2,47	11,52
KANTABRIA	168	% 1,51	10.726	% 2,44	34.733	% 2,61	18,15
EAE	263	% 2,37	84.040	% 19,14	192.027	% 14,44	27,73

Iturria: lanketa propioa Ingurumen, Landagune eta Itsas Inguruetako Ministerioaren (ILIIM) datuetan oinarrituta

EZBEHAR-TASA

Bajadun **lan-istripuen** intzidentzia-indizeek, istripu kopuruaren arabera, eta horien larritasunak, ondorioen arabera, arrantza-sektoreak gainerako ekoizpen-jardueren artean duen kokapenaren arrastoa ematen digute.

2. taula - Istripu kopurua ehun mila langileko

		2006	2007	2008	2009
	GUZTIRA	**5.880**	**5.760**	**5.069**	**4.131**
	SEKTOREAK				
	Nekazaritza	2.558	2.653	2.654	2.563
	Nekazaritzaz kanpokoa	6.132	5.983	5.236	4.253
	Industria	9.582	9.427	8.380	6.573
	Eraikuntza	12.735	12.393	10.684	8.980
	Zerbitzuak	3.945	3.874	3.588	3.141
	DIBISIOAK				
01	Nekazaritza, abeltzaintza, ehiza eta horiekin loturiko zerbitzuak	2.111	2.157	2.175	2.084
02	Basogintza eta baso-ustiapena	26.787	19.084	16.335	15.868
03	Arrantza eta akuikultura	6.593	6.884	6.427	6.668

Iturria: lanketa propioa LIMMren ezbehar-datuetan oinarrituta

2010eko datuek, istripuen larritasunaren arabera xehatuta, aurreko urteko datuen antzeko zifrak dituzte.

3. taula - Intzidentzia-tasak – 2010

		Guztira	Arinak	Larriak	Hilgarriak
ESPAINIAN GUZTIRA	**LI KOP.**	**553.915**	**548.554**	**4.805**	**556**
	INTZIDENTZIA-INDIZEA	3764,80	3728,36	32,66	3,78
ARRANTZA	**LI KOP.**	**2.877**	**2.778**	**87**	**12**
	INTZIDENTZIA-INDIZEA	6591,47	6364,65	199,32	27,49

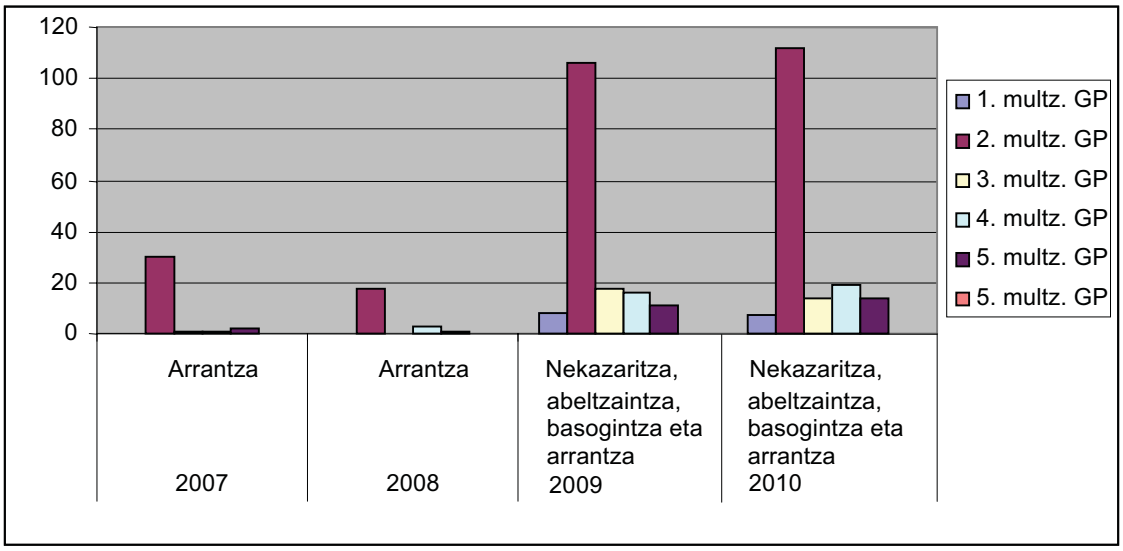
Iturria: lanketa propioa LIMMren ezbehar-datuetan oinarrituta

Zifra horiek erakusten dute arantza-sektoreko lanak, basogintzan eta eraikuntzan garatutako beste lan batzuekin batera, ezbehar-tasa handienetakoa duela eta, horregatik, ahalegin handiak egin behar direla ezbehar horiek eragiten dituzten arriskuak prebenitzeko. Administrazioa ari da ahalegin horiek egiten, sektorera zuzendutako prebentzio-plan eta -programa bihurtzen ari diren ahaleginak.

Deklaratutako **gaixotasun profesionalak** ezagutzeak, bestalde, agente fisikoek eragindako gaixotasunen multzoan zentratutako prebentzioa ezartzeko premia adierazten digu: zarata, jarrera behartuak eta mugimendu errepikatuak dira gaixotasun profesionala deklaratzeko kausa nagusiak.

Beharrezkoa da langileek jasaten dituzten agente biologikoek eragindako arriskuen inguruko prebentzioa ezartzea ere. Baita azalari eragiten dioten agenteek eragindako arriskuen ingurukoa ere, esaterako, eguzki-argiaren eraginpean egotearen ingurukoa, eta itsasoan erabiltzen diren tresna eta produktuak manipulatzeko baldintzekin zerikusia duten arriskuen ingurukoa.

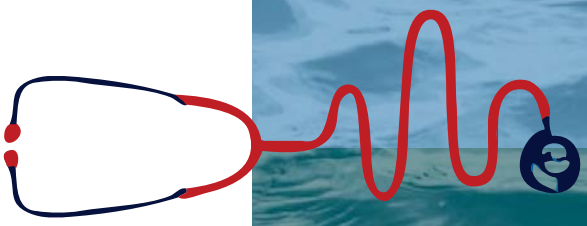
1. irudia - Gaixotasun profesionalak



4. taula - Bajadun gaixotasun profesionalak

BAJADUN GAIXOTASUN PROFESIONALAK, MULTZOKA, ARRANTZA-SEKTOREAN CEPROSS-I JAKINARAZITAKOAK				
	2007	2008	2009	2010
	Arrantza	Arrantza	Nekazaritza, abeltzaintza, basogintza eta arrantza	Nekazaritza, abeltzaintza, basogintza eta arrantza
1. multzoko GP			8	7
2. multzoko GP	30	18	106	112
3. multzoko GP	1		18	14
4. multzoko GP	1	3	16	19
5. multzoko GP	2	1	11	14
6. multzoko GP				

Iturria: lanketa propioa Gaixotasun profesionalen behatokiaren datuetan oinarrituta



JUSTIFIKAZIOA

JUSTIFIKAZIOA

Langileen osasunaren zaintza espezifikoaren kalitatea hobetzeko helburuarekin sortu da Gida. Lan-baldintzei eta lan-baldintza horiek langilearen osasunean dituzten ondorioei lotutako zaintza da.

Arrantza-ontzietan egiten den lan-jardueraren eta ekoizpen-jardueraren beste adar batzuetan egiten denaren artean alde handiak daudela adierazten duen errealitatetik abiatzen da, izan ere, itsasoko jarduerak, hasteko, lan egiten den ingurunea ezartzen du. Horregatik, itsasoko segurtasuna betidanik izan da arlo horretan egindako ahaleginak bildu dituen kezka eta, hein batean, horrexegatik, marinelek ontzietan egiten duten lanari lotutako segurtasunak bigarren mailako tokia izan du nabigazioko arriskuen ondoan. Baina itsasoko ezbeharren ondoriozko heriotzen kopuruak ez du gainditu flota osoan izaten direnen % 25. Heriotzen % 75 ontzian egiten den lan-jardueraren ondoriozkoak dira. Beraz, itsasoko istripuen prebentzioaren kalterik gabe, arriskuak prebenitzeko ahaleginak lan-jarduerara eta horren ondorioetara zuzendu behar dira batik bat.

Laneko Arriskuak Prebenitzeko Legeak xedatzen ditu laneko segurtasunaren eta osasunaren gaineko jarduerek bete behar dituzten printzipio orokorrak. Legea indarrean sartzeak, beste lorpen batzuen artean, lan-esparruko prebentzio-jarduerak nahitaez **langile guztietara** hedatzea eragin zuen eta legea arrantza-sektorean aplikatzeak langile guztiak, ontziratzen direnak eta ez direnak, gure gizarteko gainerako ekoizpen-sektoreetako langileekin berdintzea eragin du.

Lege horrek eta **Prebentzio Zerbitzuen Araudia** onartzen duen **Errege Dekretuak**, langileen osasuna babesteko maila egokia lortzeko ezinbestekoak diren berme eta erantzukizunen oinarrizko gorputza zehaztuta, laneko arriskuen prebentzioa proiektatzen den une beretik enpresa-jardueran txertatzea xedatzen dute eta enpresariari esleitzen dizkiote enpresako prebentzio-jarduera antolatzeko erantzukizunak. Hori dela eta, **enpresaria behartuta dago prebentzioa antolatzeko** eredu bat ezartzera, prebentzioko lau diziplinetan egin beharreko funtzio, jarduera eta zeregin guztiak gauzatuko dituela bermatzen duena, laneko medikuntza barne.
Laneko Arriskuen Prebentziorako Legeko 14. artikuluak xedatzen du langileen osasun-egoera zaintzeko eskubidea, eta baita zaintza hori bermatzeko enpresariaren betebeharra ere. Osasunaren zaintzaren ezaugarriak eta edukia Lege horretako 22. artikuluan eta Prebentzio Zerbitzuen Araudiko 37.3 artikuluan daude zehaztuta.

Libro Blanco de la vigilancia de la salud para la prevención de riesgos laborales deiturikoak, Osasunaren Lurralde arteko Kontseiluaren Osasun Publikoko Batzordearen Laneko Osasunaren Lantaldeak onartu eta Osasun eta Kontsumo Ministerioak 2004ean argitaratutakoak, langileen osasunaren zaintzak nolakoa izan behar duen garatzen du, osasun-azterketa soiletara ezin dela mugatu argitzen du eta laneko arriskuen prebentzioaren parte izan behar duela xedatzen du; horren arabera, laneko medikuntzak bere arloko jarduera esklusiboak eta prebentzio-zerbitzuaren gainerako arloekin koordinatuta egiten dituenak gauzatu behar ditu.

Arrantza-sektorean, ontziratzen diren pertsonek ezinbestekoa dute euren laneko zereginak betetzeko gaikuntza lortzea. Gaikuntza hori lortzeko aurretiko eta aldizkako osasun-azterketak gainditu behar dira, langileari bere okupazioa betetzen jarraitzeko aukera ematen diotenak eskatzailearen baldintza

psikofisikoak lanpostuaren ezaugarriekin bateragarriak direla eta langile horren eta tripulazioko gainerako kideen osasuna eta segurtasuna arriskuan jartzen ez dituztela bermatzen duten heinean.

Itsasontzietan ontziratzeko osasun-azterketak arautzen dituen Errege Dekretuak honako hau dio 1.2 artikuluan: "errege-dekretu honetan aurreikusitako osasun-azterketak egin behar dira, Laneko Arriskuen Prebentziorako Legeko 22. artikuluan eta bere garapen-arauetan xedatutakoa betez, enpresariaren eskumeneko gainerako betebeharren kalterik gabe".

Ontziratzeko osasun-azterketak egiteak esan nahi du jakineko jarduketa bat, esaterako, osasun-azterketa bat, jakineko une batean joko dela egindakotzat eta langileen osasunaren zaintza definitzen duten laneko arriskuen prebentziora zuzendutako norbanako nahiz kolektibitateen inguruko gainerako jarduerak gauzatu gabe geratuko direla, Prebentzio Legeko 22. artikuluak jasotzen duen bezala.

Beraz, osasun-azterketa bat egiteko jarduera puntuala osatu egin behar da. Eta osasuna zaintzeko osasun-azterketen oinarria eta helburuak ontziratzekoen desberdinak diren arren, ontziratzeko osasun-azterketak osatu egin behar dira beste hainbat konturekin: osasun-arrazoiengatik lanetik luzaroan falta izan ondoren egin beharreko langileen osasunaren ebaluazioa, prebentzio-zerbitzuko pertsonal sanitarioak osasun-arrazoiengatik lanera joan gabe geratutako aldiak ezagutzea, langileen osasunaren zaintzaren eta arriskuen ebaluazioaren emaitzak irizpide epidemiologikoekin aztertzea, laneko arriskuen eraginpean egotearen eta osasunerako kalteen arteko erlazio posibleak ikertu eta aztertzeko xedez, prebentzio-zerbitzuko gainerako kideekin elkarlanean aritzea eta laneko baldintzak eta ingurumena hobetzera zuzendutako neurriak proposatzea. Osasunaren zaintzan sartzen dira, batetik, osasunerako arrisku berriak dituzten zeregin espezifikoak esleitu ondoren hasierako osasun-azterketak egiteko eskaintza, bestetik, haurdunaldi-egoeran edo erditu berriko egoeran dauden langileei, adingabeei eta arrisku jakin batzuekiko bereziki sentikorrak diren langileei eragin diezaieketen arriskuen azterketa eta balorazioa, eta baita prebentzio-neurri egokien proposamena ere. Langileen osasuna zaintzeko osasun-azterketak lan-baldintzetan antzemandako arriskuen arabera egiten direnez, kontuan izan behar da horien periodikotasuna administrazioak ontziratzeko osasun-azterketetarako finkatutako periodikotasunaren desberdina dela.

Ontziratzen ez diren langileen kasuan, enpresariak osotasunean hartu behar du bere gain haien osasunaren zaintza, hau da, hitzarmena sinatu duen prebentzio-zerbitzuak hasierako eta aldizkako osasun-azterketak ere egin beharko ditu.

Arrazoi horiek medio, beharrezkotzat jotzen da oinarrizko gida hau egin eta argitaratzea, izan ere, sektoreko arrisku espezifikoetan oinarrituta eta arrantza-modalitateen arabera bideratzen ditu langileen osasuna zaintzeko jarduerak. Gidak **leiala da prebentzio-zerbitzuek betetzen dituzten prebentzio-jarduera sanitarioak bideratzen dituzten printzipioekiko**. Lanpostuaren eta lanpostu horrek berekin dituen arriskuen ezagutza xehatuaren parte batek lanpostuak deskribatzeko moduari buruz orientatzen du eta arriskuen ebaluazioa egiteko oinarria ezartzen du, lanpostu bakoitzak eta ontzi bakoitzak izan beharko luketena.

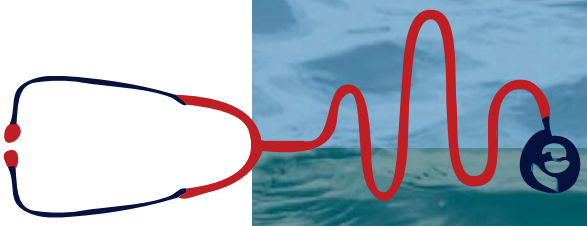
Prebentzio Zerbitzuen Araudiko 37.3 artikuluak adierazten du osasunaren zaintzak protokolo espezifikoak bete beharko dituela edo langileak dituen arrisku-faktoreekiko beste bitarteko batzuk.

Osasun-azterketetan historia kliniko eta laborala ere sartuko dela xedatzen du. Anamnesi, azterketa kliniko eta kontrol biologikoari buruzko datuez eta **lanak berekin dituen arriskuen araberako** azterlan osagarriez gain, **lanpostuaren deskripzio xehatua**, lanpostuan egindako denbora, lan-baldintzen azterketan aurkitutako arriskuak eta **hartutako prebentzio-neurriak** ere jasoko dira historian.

Lan egiteko modu hori **diziplina anitzekoa** soilik izan daiteke eta prebentzio-teknikariek eta laneko medikuek euren arteko elkarlanaren fruituak azaldu beharko lituzkete. Hala, laneko medikuak eta erizainak, zereginen eta arriskuen jakitun, osasunari zer kalte-mota eragin diezazkieketen jakin ahal izango dute eta osasunaren zaintza espezifikoa egin ahal izango dute, kalte horiek goiz identifikatzeko eta prebentzio-neurri egokienak gomendatzeko aukera emanda, prebentzio-teknikariarekin batera egiten duten lanari egiten dioten ekarpen gisa. Zentzu horretan, **osasunaren zaintza kolektiboan** jarritako enfasiak funtsezko balioa hartzen du, nabarmendu egin behar dena.

Espiritu horretan oinarritu da gida eta prebentzioko teknikarien eta laneko mediku eta erizainen arteko elkarlanean dago bere balio handiena, langileen osasunaren zaintza espezifikoaren oinarria baita.

Horixe da aurkeztu nahi den lana eta espero dugu langile eta enpresarien onerako izango dela laneko arriskuen prebentzioaren arloan.



HELBURUAK

HELBURUAK

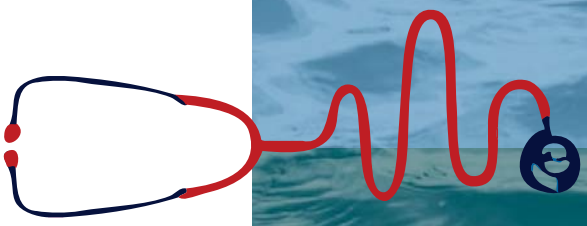
Gidaren helburu nagusia arrantza-sektoreko langileen osasunaren zaintza espezifikoa modu egokian ezartzeko orientazio zuzena eta tresnak eskaintzea da, laneko segurtasun eta osasun arloan babes eraginkorra izateko eskubidea berma dadin.

- Jarduerak eta sektoreko langileen lanpostuek eurekin dituzten arriskuen inguruan osasunaren zaintza espezifiko eta indibiduala lortzeko tresna gisa sortu da gida.
- Osasunaren zaintza kolektibo eta espezifikoa gauzatzeko tresnak jartzen ditu, arrantza-sektoreko lanean segurtasun- eta osasun-adierazle batzuk lortzeko helburuarekin, bai enpresan eta bai autonomian, estatuan eta erkidegoan. Adierazle horien bitartez, prebentzio-estrategiak ezarri ahal izango dira eta sektoreko lan-baldintzak hobetzeko ezarritako helburuen lorpen-maila baloratu.
- Gaixotasun profesionalak eta sektoreko lanarekin zerikusia duten gaixotasunak detektatzeko tresnak ematen ditu eta, modu horretan, haien ezagutza eta komunikazioa eta haien inguruko prebentzio-jarduerak martxan jartzea errazten dira.

Gida honen helburua da sektoreko arriskuen ebaluazioa errazteko mekanismoak eskaintzea ere.

- Sektorearen zati bat osatzen duten flota, arrantza-tresna eta azpitresna motaren arabera laneko arriskuak identifikatu eta ebaluatzen laguntzeko gida garatzen da bertan.
- Tresna hori ezinbestekoa da langileen osasunaren zaintza jasaten dituzten arriskuen araberakoa izan dadin.

Azkenik, gidaren helburua da arrantza-sektoreko langileen osasunaren zaintzan nahasitako agenteen arteko koordinazioa erraztuko duten mekanismoak eta tresnak ezartzeko premia, prebentzio-zerbitzu bakoitzaren egituraren barruan nahiz kanpoan.



APLIKAZIO-EREMUA

APLIKAZIO-EREMUA

Langileen osasunaren zaintzaren inguruko alderdi guztiak hartzen ditu gidak. Bere kontzeptuaren garapenetik abiatzen da eta prebentzio-zerbitzuen osasun-arloak laneko arriskuei buruzko gure araudian oinarrituta dituen jarduera guztiak gauzatzen ditu.

Langileen osasunaren zaintza espezifikoa langile horiek jasaten dituzten laneko arriskuen ezagutzan oinarrituta egon behar du eta arrisku horiek saihesteko aukera emango duen prebentziozko erantzuna eman ahal izateko, haietatik sor daitezkeen osasun-arazoetan zentratzea eskatzen du.

Ontzietako arriskuen ebaluazioa egiteko eredua eskaintzen du gidak, **ezinezkoa delako arriskua modu generikoan ebaluatzea.** Arrantza-ontzietako aparailuen eta tresnen aniztasunak ezinezkoa egingo luke hori gauzatzea. Arriskua lokalizatzeko aukera ematen duen tresna bat eskaintzen du, arrisku hori ezagutu eta neurtu ahal izateko. Horrela egiteak gidaren erabiltzaileari **zorroztasun** handiagoa ematen diola ulertzen da.

Deskribatutako edozein arrisku mehatxu bihur daitekeela pentsatzetik hasita eta bere tamaina kontuan izan gabe, kasu bakoitzean **osasuna zaintzeko** zer protokolo aplika daitekeen xedatzen du gidak, erabil daitezkeen osasun-proba eta -azterketei buruz orientatuta, medikuaren aginduz gehitzearen kalterik gabe.

Arriskuen ebaluazioaren kasuan bezala, ezinbestekoa da azpimarratzea **osasunaren zaintza** jakineko osasun-proba batzuk zeregin-multzo batean sartutako **langileei orokorrean esleitzetik ezin dela atera**. Langile horien osasunaren zaintza nola egingo den erabakitzeko, euren lanpostuaren deskripzio xehatua, jasaten dituzten arriskuak eta horien handitasuna, arriskuaren eraginpean igarotako denbora eta hartutako prebentzio-neurriak ezagutu behar dira, Prebentzio Zerbitzuen Araudiko 37.3 artikuluan jasota dagoen bezala.

Horregatik, gidak, arrantza-moten eta arrantza-mota bakoitzeko zeregin eta azpizereginen araberako lanpostuen deskripzioari eskaintzen dio bere edukiaren zati bat, berekin dituen **arriskuak** deskribatuz. **Arriskuen ebaluazioa** kasu partikular bakoitzean ezagutu beharko du gidaren erabiltzaileak, kasu bakoitzerako **osasun-proba** egokienen aplikazioa zehaztu beharko dutenak.
Honako arrantza-mota hauetan aritzen diren baxurako flotako eta artisau-flotako langileen osasuna zaintzea da gida honen helburua:

	Txaneleko akuikultura
	Kazako arrantza
	Beita biziko arrantza
	Itsasertzeko ingurasarea
	Mailasarea
	Lerro bertikala
	Ur gaineko itsaski-bilketa, atoian eramandako arrantza-tresnak
	Ur gaineko itsaski-bilketa, eskuzkoa
	Otarreak
	Hondoko tretza

METODOLOGIA

METODOLOGIA

Gidak hiru zati bereizten ditu: Laneko Arriskuen Prebentziorako Legea betez prebentzio-zerbitzuetako osasun-arloak egin behar dituen jarduerak planteatzen dituena, lanpostua ezagutu arterainoko bidea garatzen duena eta, lanpostuaren deskripzio xehatutik eta arriskuen identifikaziotik abiatuta, langileen osasunaren zaintza espezifiko, indibidual eta kolektiboraino iristen dena.

Lan horren premisek honako hauek eskatzen dituzte:

- ✓ Sanitarioen eta prebentzioko teknikarien diziplina anitzeko lana gida honen garapenean
- ✓ Osasunaren zaintzaren espezifikotasuna

❖ Gidaren lehen zatiak Laneko Arriskuen Prebentzioko Legearen ondoriozko kontzeptuak jaso ditu, Langileen Osasunaren Zaintzaren Liburu Zurian jasota dauden bezala, baina arrantza-sektorera egokituta.

Osasunaren zaintzaren epigrafearen pean honako kontzeptu hauek garatzen dira:

- Osasunaren zaintza
- Osasunaren zaintza indibiduala
- Osasunaren zaintza kolektiboa
- Prebentzioko diziplinen jarduera koordinatua
- Lehen laguntzak
- Lanean osasuna sustatzea

❖ Gidaren bigarren zatiak arrantza-sektoreko langileen osasunaren zaintza modu egokian ezartzeko tresnak bideratu eta garatzen ditu.

Gida honen aplikazio-eremuaren atalean azaldu den bezala, langileen osasunaren zaintza espezifikoa langile horiek jasaten dituzten laneko arriskuen ezagutzan oinarrituta egon behar du eta arrisku horiek saihesteko aukera emango duen prebentziozko erantzuna eman ahal izateko, haietatik sor daitezkeen osasun-arazoetan zentratzea eskatzen du.

Laneko Arriskuen Prebentziorako Legeko 4. artikuluak honela definitzen du **laneko arriskua**: langile batek bere lanaren ondorioz kalte jakin bat jasateko duen posibilitatea. Gertakari edo esposizio arriskutsu bat izateko aukeraren eta gertakariak edo esposizioak osasunean eragin dezakeen kalte edo narriaduraren konbinazioa da arriskua (OHSAS 18001).

Mehatxua osasunaren giza kalte edo narriadura gisa edo bien konbinazio gisa kaltea eragiteko ahalmena duen iturri bat, egoera bat edo ekintza bat da (OHSAS 18001). Iturri edo egoera batek ondorio kaltegarriak eragiteko duen ahalmena definitzen du.

Mehatxua egote hutsak ez du arrisku bihurtzen. Arriskua esposizioaren ondorioa da. Ez da nahikoa zerbait lantoki batean dagoela eta kaltea eragin dezakeela suposatzea. Ezinbestekoa da

mehatxuaren eraginpean egotea arriskuaz hitz egin ahal izateko, hau da, **probabilitateaz** hitz egin ahal izateko. Errealitate horretatik abiatuta, kontuan izan behar dira esposizio horretatik etor daitezkeen **ondorioak**. Orduan zehaztu ahal izango da arriskuaren handitasuna, prebentziozko jarduera planifikatzeko gida saihestezina.

Luzera bereko eta arrantza-mota berean aritzen diren bi ontziren adibidea jarriko dugu: antzeko ontziak direnez, bietako langileek itsasora erortzeko **mehatxua** dutela esan genezake, ingurune horretan lan egiten dutelako eta gerta litekeelako. Baina bi ontzietako batek baranda du karelean eta besteak ez. Beraz, langile bat itsasora erortzeko **probabilitatea** desberdina da bi ontzietan. **Ondorioak** dramatikoak izan daitezke. Arriskuaren handitasunaren ebaluazioa moderatua izango litzateke bi ontzietako batean eta jasanezina bestean. Horregatik aurreikusten da gidan arriskuen "identifikazioa" eta ez ebaluazioa. **Arriskuen ebaluazioa** kasu partikular bakoitzean ezagutu beharko du gida honen erabiltzaileak.

Aurkeztu den eta arriskuen ebaluazioaren lanean gida gisa erabili nahi den **arriskuen identifikazioa** egiteko honako urrats hauek egin dira:

- Elementu komunak elkartzea
- Flota hautatzea
- Arrantza-motak
- Faseak, zereginak eta azpizereginak
- Langileak
- Ontziko Arriskuen Forma Kodeak
- Fase, zeregin, azpizeregin eta arriskuen matrizea

Elementu komunak elkartzea

Kontuan izan behar da ontzien artean alde handiak daudela (luzera, pisu, etab.), askotariko arrantza-motak daudela eta lurralde-kokapenaren arabera ere, portuen ezaugarriak desberdinak direla. Aldakortasun handi horrek gomendagarri egiten du elementu komunen elkartzeak sortzea lan egin ahal izateko.

Kostatik ontziak lanean aritzen diren lekurainoko distantziak eta distantzia horri lotutako arrantza-motak aukera ematen dute horien lehen elkarketa egiteko, erabilitako ontziak nahiz arrantza-motak determinatzaile horiekin erlazionatuta daudelako. Hala, flota-motaren araberako lehen elkarketa egiten da:

- Artisau-arrantza
- Baxurako arrantza
- Alturako arrantza
- Altura handiko arrantza

Ontziratu gabeko arrantza-modalitateak eta laguntza-lanetan aritzen diren langileak ere badaude.

Flota hautatzea

Flota bakoitzak hartzen dituen arrantza-mota ugariak eta arrantza-sektoreko ontziratu gabeko langileak daudela kontuan hartuta, gomendagarria egiten dute gida hau egiten duen taldearen ahaleginak lehenestea, haietako batekin hasi eta ondorengo faseetan gainerakoekin jarraituta.

Artisau-flotarekin eta baxurako flotarekin eman zaio hasiera, batetik, pertsona gehien enplegatzen dituzten flotak direlako eta, bestetik, artisau-ontzietan lan egiten duten arrantzaleek osasuna babesteko sistema hain sistematizatua ez dutelako.

Arrantza-motak

Beste flotekiko elementu komun eta bereizle bat aurkitu arren, baxurako artisau-arrantza ez da guztiz uniformea. Hain zuzen ere beste sailkapen bat egin behar izan da erabiltzen dituzten arrantza-moten arabera.

Kantauriko ipar-mendebaldeko baxurako artisau-flotak honako arrantza-mota hauek hartzen ditu batik bat:

- Txaneleko akuikultura
- Kazako arrantza
- Itsasertzeko ingurasarea
- Beita biziko arrantza
- Mailasarea
- Lerro bertikala
- Ur gaineko itsaski-bilketa, atoian eramandako arrantza-tresnak
- Ur gaineko itsaski-bilketa, eskuzkoa
- Otarreak
- Hondoko tretza

Faseak, zereginak eta azpizereginak

Arrantzan egiten diren lan guztiak fase, zeregin eta azpizereginetan bana daitezke. Honela definitzen dira:

- **Fasea:** une jakin batean egin behar den maniobraren arabera ontziko tripulatzaileek talde gisa egin behar duten etapa bakoitza hartzen du (adib: arrantza-tokirainoko nabigazioa, harrapaketa, etab.)
- **Zeregina:** laneko fase bakoitzeko lehen zatiketa hartzen du (adibidez, harrapaketa-fasean, beste batzuen artean, aparailua askatu eta biratzeko zereginak daude).
- **Azpizeregina:** zeregin bakoitza osatzen duten lan sekuentziatuetako bakoitza hartzen du (adibidez, harrapaketa fasean eta aparailua askatzeko zereginaren barruan, buiak askatzeko eta aingurak askatzeko azpizereginak, beste batzuen artean).

Lanaren zati hori egiteko orduan arrantza-mota bakoitzeko faseak, zereginak eta azpizereginak ahal den neurrian homogeneizatu nahi izan dira, sortutako informazioaren tratamendu errazagoa egiteko aukera ematen duten antzeko blokeak identifikatzea bilatuz.

Estrategia horrekin arrantza-sektorean egiten den lan guztiaren jarraipen globala egitea lortzen da, arrantzaleek ontziratu aurretik, ontzian eta lehorreratzean egiten dituzten mugimenduak alde batera utzi gabe. Gida honen erabiltzaileari errealitatearen ideia argia izateko aukera ematen dion xehetasunezko ahalegin bat eskatzen duen lan-mota bat da.

Langileak

Lana pertsonek egiten dute eta laneko fase bakoitzeko zereginak eta azpizereginak langileek burutzen dituzte euren lanbide-espezializazioaren arabera. Hala ere, gauza jakina da baxura edo artisau-arrantzako ontzi batean tripulatzaile guztiek egiten dituztela lan asko eta beste batzuk titulazioen arabera esleitzen direla. Hori dela eta, lau langile-talde definitzea erabaki zen, fase bakoitzeko zereginak eta azpizereginak batzuek ala besteek egiten dituzten kontuan hartuta. Horrek aukera ematen du pertsona bere lanean identifikatzeko, horretara zuzenduta baitago osasunaren zaintza. Honako hau da ateratzen den sailkapena:

- **TG:** "tripulazio guztiaren" erantzukizunak
- **PA:** "patroiaren" erantzukizun esklusiboak
- **MO:** "motoristaren" erantzukizun esklusiboak
- **MA:** "marinelaren" erantzukizun esklusiboak

Zatiketa hori behar diren ñabardura guztiekin egiten da, zeregin eta azpizeregin askotan ontziaren egoeraren arabera orokortzeko erantzukizun esklusiboa desegin

egiten delako. Hori dela eta, gidak ematen dituen tresnak erabilita, ontzi bakoitzeko lanpostu bakoitzeko arriskuen ebaluazioa egiten duenak kontuan hartu beharrekoa da hori.

Langileen osasunaren zaintza espezifikoari dagokionez, lan-metodo honek abantaila handia ematen du, osasunaren zaintza egingo zaion langilearen lanpostua xehetasunez ezagutzeko aukera ematen duelako. Langileak zer egiten duen, non, nola, zerekin, noiz eta zenbat denboran egiten duen adierazten duen xehetasuna emateak Prebentzio Zerbitzuen Araudiko 37.3 artikuluak langilearen historia kliniko eta laboralari buruz adierazten duenari erantzuten dio, hau da, behar den bezala ebaluatutako arrisku-faktoreek langileengan nola eragiten duten jakiteko ezinbestekoa den **lanpostuaren deskripzio xehatuari** erantzuten dio.

Ezagutza hori funtsezkoa da lan-baldintzek langileen osasunari nola eragiten dioten ulertzeko eta laneko medikuak enpresariari eta prebentzio-arloan erantzukizunak dituzten pertsonei langileak bere lanpostua betetzeko jarreraren inguruan edo babes- edo prebentzio-neurriak sartu edo hobetzeko premiaren inguruan egindako azterketetatik ateratzen diren ondorioen berri emateko, prebentzio-arloan dituzten betekizunak behar den bezala gara ditzaten.

Ontziko Arriskuen Forma Kodeak

Arrantza-modalitate bakoitzeko lan-fase bakoitzeko zereginak eta azpizereginak ezagutu ondoren, horiek gauzatzean sor daitezkeen arriskuak identifikatzea behar dugu. Horretarako zehaztu da **"Ontziko Arriskuen Forma Kodeak"** deiturikoa.

Laneko Segurtasun eta Higieneko Institutu Nazionalaren (LSHIN) Arrisku Kodeei buruz Euskal Autonomia Erkidegoko Arrantza Sektorean Laneko Arriskuen Prebentziorako Plan Integralaren (ITSASPREBEN) esparruan egindako aldaera batetik abiatzen da. Aldi berean, aldaera horretan beste aldaketa batzuk egin dira kode horiek gidaren errealitatera egokitzeko, item batzuk banatuz eta beste batzuk gehituz egoera hobeto definitu ahal izateko.

Aldatu eta eransten diren kodeek honako hauekin dute zerikusia:

- Arrisku termohigrometrikoen eraginpean egotea
    - Bero handiaren eraginpean egotea
    - Hotz handiaren eraginpean egotea
    - Hezetasun-baldintza desegokien eraginpean egotea

- Erradiazioen eraginpean egotea
    - Eguzki-erradiazioen eraginpean egotea
    - Ekipamenduek igorritako erradiazioen eraginpean egotea
- Arrisku ergonomikoak
    - Bultzatzea eta arrastatzea
    - Jarrera behartuak
    - Mugimendu errepikakorrak
    - Kargak eskuz manipulatzea
- Pertsona oso sentikorrak
- Amatasuna
- Adingabeak
- Itsasora erortzea (gizakia uretara)

Kodeen behin betiko taula honako hau da:

Arriskuen Forma Kodea	
1	Beste maila batera erortzea
2	Maila berean erortzea
3	Lurreratzearen edo behea jotzearen ondorioz objektuak lurrera erortzea
4	Manipulatzen diren objektuak erortzea
5	Askatutako objektuak erortzea
6	Objektuen gainean zapaltzea
7	Geldirik dauden objektuen kontra talka egitea
8	Mugitzen ari diren objektuen kontra talka egitea
9	Objektu edo tresnekin kolpeak, ebakiak edo zulatuak egitea
10	Partikula-zatiak jaurtitzea
11	Objektuek edo objektu artean harrapatuta geratzea
12	Laneko ekipamenduak eta ibilgailuak iraulita harrapatuta geratzea
13	Gas edo lurrunengatiko asfixia
14	Arrisku termohigrometrikoen eraginpean egotea
14.1	Bero handiaren eraginpean egotea
14.2	Hotz handiaren eraginpean egotea
14.3	Hezetasun-baldintza desegokien eraginpean egotea
15	Ukipen termikoak
16	Ukipen elektrikoen arriskuan egotea
17	Substantzia kaltegarrien eraginpean egotea
18	Substantzia kaustikoak ukitzea
19	Erradiazioen eraginpean egotea
19.1	Eguzki-erradiazioen eraginpean egotea
19.2	Ekipamenduen erradiazioen eraginpean egotea
20	Leherketak
21	Suteak
22	Izaki biziek eragindako istripuak (hozkadak, helduak,…)
23	Ibilgailuek harrapatzea edo kolpatzea
24	In itinere
25	Kausa naturalak (bihotzekoak, enboliak,…)
26	Arrisku ergonomikoak
26.1	Bultzatzea eta arrastatzea
26.2	Jarrera behartuak
26.3	Mugimendu errepikakorrak
26.4	Kargak eskuz manipulatzea
27	Arrisku psikosozialak
28	Itsasora erortzea
29	OS- oso sentikorrak
30	AMA- amatasuna
31	AD- Adingabeak
32	Agente kimikoak
33	Agente fisikoak
33.1	Zarataren eraginpean egotea
33.2	Bibrazioen eraginpean egotea
34	Agente biologikoak
35	DBPengatiko edo argiztapen-baldintzengatiko arriskuak

Fase, zeregin, azpizeregin eta arriskuen matrizea

Arriskuak zer egoeratan gerta daitezkeen zehazteko, fase, zeregin eta azpizereginen zatiketaren emaitza eta "Ontziko Arriskuen Forma Kodeak" dituzten lanbide-esleipenak gurutzatu egiten dira eta taula edo matrizeak sortzen dira, azpizeregin horietako bakoitza arrisku bakoitzarekin uztartuz.

ISSGAk bere VIXÍA planean eta OSALANek ITSASPREBEN planaren esparruan egindako aurretiko lanen arabera matrize hori erabilita, azpizeregin bakoitzari elkartutako arriskuak esleitzen zaizkio.

Lan konplexua da, zenbait fase, zeregin eta azpizeregin berraztertu eta berrantolatzera behartzen duena baina, aldi berean, arrantza-mota bakoitzak autonomia-erkidego bakoitzean dituen berezitasunak kontuan hartzeko balio izan duena. Sektore osorako eskema komuna lortzea izan da azken emaitza, ontzi bakoitza eta lanpostu bakoitza ebaluatzen lagunduko duena.

Fase, zeregin, azpizeregin eta arriskuen matrizeak gidako dagokien atalean daude garatuta.

Une horretara arte garatutako lan teknikoa, azken batean, langileen osasunaren zaintzaren zati bat da eta prebentzio-zerbitzua osatzen duten prebentziozko diziplinetako diziplina anitzeko elkarreragin- eta osagarritasun-erlazio gisa deskribatu den horretan txertatu da.

- Gidaren hirugarren zatia lanpostuaren deskripzio xehatuan dago oinarrituta, fase, zeregin, azpizeregin eta arriskuen matrizeetatik ondorioztatzen den bezala eta langileen osasunaren zaintza indibidualean aplika daitezkeen protokolo medikuei eta proba espezifikoei buruzko jarraibideak ematen ditu.

  Gidaren zati honek ez dituenez arriskuak ebaluatzen, identifikatu soilik egiten dituenez, bere erabilgarritasuna **jarraibide orokorra** soilik izatera mugatzen da.

  Protokolo eta proba medikuen aplikazioa arriskuen ebaluazioak eta haiek kontrolatu eta murrizteko programek hura aplikatzea komenigarri bihurtzen badute soilik justifikatzen da, arriskuen eraginpean egotearen ondorioz osasunean izan ditzakeen eraginei buruzko ezagutza sortzeko eta, modu horretan, hura sortzea edo narriatzea saihestuko duten prebentziozko neurriak ezartzeko aukera ematen dutelako.

  Arriskuen ebaluazioaren kasuan bezala, osasunaren zaintza langileei zeregin generikoak esleituta ezin dela egin nabarmendu behar da. Langile horien osasunaren zaintza nola egingo den erabakitzeko, lanpostuaren deskripzio xehatua, jasaten dituzten arriskuak eta horien handitasuna, arriskuaren eraginpean igarotako denbora, hartutako prebentzio-neurriak eta langilearen ezaugarri pertsonalak ezagutu behar dira.

Gidaren zati hau fitxa bidez antolatu da. Fase, zeregin, azpizeregin eta mehatxuen matrizeetan jasotako mehatxuen azterketa egin ondoren, gida hau zuzentzen zaien langile gehienen inguruan sor litezkeen jakineko arriskuekin zerikusia duen osasun-azterketa mota jasotzen dute fitxek.

Gida egiteko langileen osasunaren zaintza espezifikorako protokoloak erabili dira, Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasun Ministerioak eta Autonomia Erkidegoek xede horretarako argitaratutakoak, formatu honetara egokituta. Erabiltzaileari jakinarazi behar diogu ez dituztela ordezten. Protokolorik argitaratuta ez dagoenerako, hainbat osasun-proba orientatzaile prestatu dira, gida egin duen taldearen adostasunez.

Arrisku psikosozielen kasuan, Kataluniako Generalitateko Direcció General de Salut Pública del Departament de Salut-ek argitaratutako ***Guia de bona praxi per a la vigilància de la salut mental relacionada amb els factors de risc psicosocial*** (Lanarekin zerikusia duen osasun mentalaren zaintzarako jardunbide egokiaren gida) deiturikoan oinarritu da oso-osorik. Gida horretan proposatutako osasun-azterketaren urratsak garatzen dira, diagnostikorako erabil daitezkeen tresnak erakusten dira eta jokabide-algoritmo bat eskaintzen da prebentzio-zerbitzuko osasun-pertsonalari erabakiak hartzen laguntzeko.

Egindako fitxak arrisku-faktoreei dagozkienak dira:

- Ergonomikoak
    - Kargen eskuzko manipulazioa eta indarren aplikazioarekin bultzatzea eta arrastatzea
    - Mugimendu errepikatuak, jarrera behartuak eta presioagatiko neuropatiak

    Arrisku horien inguruan honako hauek aztertzen dira:

        - Bizkarrezurra
        - Goiko gorputz-adarra
        - Beheko gorputz-adarra
        - Bi oinen gainean luzaroan egotea
- Higienikoak
    - Fisikoak
        - Zarata
        - Gorputz osoko bibrazioak
        - Erradiazio ultramoreak (eguzkia)
        - Hotza
        - Hezetasuna
        - Beroa

    - Kimikoak
        - Dermatosia
        - Substantziak inhalatzearen ondoriozko asma
- Psikosozialak

Agente kimiko eta biologikoen eraginpean egotearen ondoriozko arrisku higienikoko faktoreak ez dira garatu fitxa gisa, dermatosiak eta asma okupazionala izan ezik, haietan kalte lokala sortzen baita. Honako hau da ez egiteko arrazoia: agente kimikoen kasuan, egin daitezkeen probak indibidualizatu egin behar dira eta ez da gomendatzen "probak lehenetsita" egitea.

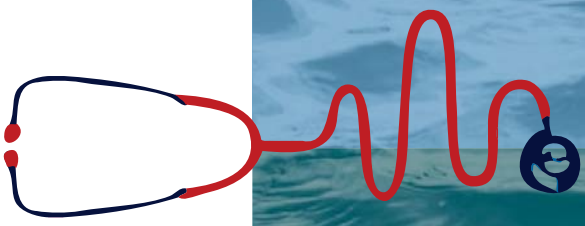
Agente kimiko edo biologikoa ezagutu eta haren arriskua ebaluatzen denean, laneko medikuari dagokio agente horiek langileen osasunean dituzten eraginak baloratzeko behar diren anamnesia, azterketa, kontrol biologikoa eta azterlan osagarriak erabakitzea. Osasuna Zaintzeko Protokolo bat argitaratuta egonez gero, huraxe aplikatuko da.

Osasun-azterketen periodikotasuna Osasun Zaintzeko Protokoloetan finkatutakoan oinarrituta ezarriko da, arriskuen ebaluazioaren arabera eta osasuna zaintzeko mediku arduradunaren irizpidea errespetatuz. Periodikotasuna erabakitzeko honako hauek hartuko dira kontuan:

- Langilearen ezaugarri pertsonalak
- Lanak sortu edo larritu ditzakeen aztarna edo sintomak agertzea
- Osasunaren zaintzaren emaitzak

Haurdun dagoen, erditu duen edo edoskitzaroan dagoen emakumearen kasuan, alderdi hori arriskuen ebaluazioan sartzeko aukera ematen duten taulak ditu dokumentuak, laneko medikuari gomendioak ematen lagunduko diotenak lanpostua egokitzeari buruz, lehengo lanpostutik arriskurik gabeko beste batera aldatzeari buruz edo, formula horiek posible ez direnean, haurdunaldiko edota edoskitzaroko arriskuagatik kontratua eteteari buruz informatzeko.

Oro har, hemen aurkezten den gidak aukera ematen dio laneko medikuari langileen osasunaren zaintza espezifikoaren inguruan beharrezkoak diren protokolo eta proba mediko espezifikoak erabakitzeko. Horretarako, lanpostuen eta detektatutako arrisku-faktoreen deskripzio xehatutik abiatzen da, ezinbesteko urratsa baita osasunaren zaintzaren espezifikotasun egokia lortzeko.



OSASUNAREN ZAINTZA

DEFINIZIOA

"***Langileen osasunaren zaintza***" terminoak hainbat jarduera biltzen ditu, norbanako nahiz kolektiboei zuzendutakoak eta laneko arriskuen prebentziora zuzendutakoak. Horien helburu orokorrek zerikusia dute osasun-arazoen identifikazioarekin eta prebentziozko esku-hartzeen ebaluazioarekin.

Lanbide-jatorriko gaixotasun eta lesioen zaintza langileen osasunarekin zerikusia duten gertakarien kontrol sistematiko eta etengabea da, arriskuen eraginpean egotearen ondorioz osasunean izan daitezkeen ondorioei buruzko ezagutza sortzeko eta horiek sortzea edo narriatzea ekidingo duten prebentziozko neurriak ezarri ahal izateko.

Kontzeptu horiek hobeto ulertu ahal izateko, osasunaren zaintzak bi jarduera-multzo handi biltzen dituela esan dezakegu:

- Osasunaren ***zaintza indibiduala***:

  Langileei prozedura medikoak aplikatzea eta probak ezartzea hartzen ditu, lanaren ondoriozko kalteak goiz aurkitzeko helburuarekin, eta baita kasu bakoitzarekin zerikusia duen lantokian faktoreren bat egotea ere.

  Faktore ezaguna eta prebentziozko neurriak proposatuta dituena bada, osasunaren zaintzak aukera ematen digu neurri horiek egokiak izan diren edo ez-nahikoak izan diren jakiteko.

  Garrantzitsua da nabarmentzea osasunaren zaintza indibiduala ez dela mugatzen osasun-azterketara. Langileak berak egindako kontsulta bakoitza eta osasun-arrazoiengatik lanera joan gabe gelditutako aldi bakoitza bitarteko garrantzitsuak dira lantokian dauden agenteen eta horiekin lotuta dauden gaixotasunen arteko erlazioak ezagutzeko.

- Osasunaren ***zaintza kolektiboa***:

  Langileen osasunari buruzko informazio kolektiboa eskuratu eta aztertzeko posibilitatea ezinbesteko tresna da laneko osasuna behar den bezala zaintzeko.

  Zaintza-mota horrek aukera ematen du arriskuko egoera posibleei buruz ohartarazteko, laneko arriskuen eta horien ondoriozko osasun-arazoen arteko kausa-efektu erlazioa ezartzeko, zer prebentzio-jarduera gauzatu behar diren ezagutzeko, horien lehentasuna ezartzeko (adibidez, maiztasunaren eta larritasunaren arabera) eta prebentzio-neurri horien eraginkortasuna eta prebentzio-planaren efikazia ebaluatzeko.

  Osasunaren zaintza kolektiboa osasun-adierazleetan eta kalteen ikerketan oinarritzen da.

Laneko Arriskuen Prebentzioko Legeak jasotzen duen bezala, langileen osasunaren zaintzak honelakoa izan behar du:

- Enpresariak ***bermatutakoa***, bere eremu-aplikazioa lanak berekin dituen arriskuetara mugatuta.
- ***Espezifikoa***, arriskuen ebaluazioan identifikatutako arriskuaren edo arriskuen araberakoa.
- Langilearen baimenarekin soilik gauzatu ahal izango da zaintza. Horrek esan nahi du ***boluntarioa*** izango dela langilearentzat, baldin eta honako inguruabar hauetakoren bat izaten ez bada:
    - Arrisku espezifikoen eta arrisku bereziko jardueren babesari buruzko lege-xedapen bat egotea.
    - Azterketak ezinbestekoak izatea lan-baldintzek langileen osasunaren gainean dituzten eraginak ebaluatzeko.
    - Langilearen osasun-egoera arriskutsua izatea bere buruarentzat eta hirugarrenentzat.
- ***Konfidentziala***, langilearen osasunaren zaintzaren ondoriozko informazio medikorako sarbidea bere buruari, bere osasunaren ardura duten zerbitzu medikoei eta osasun-agintaritzari mugatuta egongo delako. Enpresariari eta beste pertsona batzuei ezin zaie eman langilearen berariazko baimenik gabe.

  Aurrekoa alde batera utzita, enpresariari eta prebentzio-arloan erantzukizunak dituzten pertsona eta organoei langileak bere lanpostua betetzeko jarreraren inguruan edo babes- edo prebentzio-neurriak sartu edo hobetzeko premiaren inguruan egindako azterketetatik ateratzen diren ondorioen berri eman behar zaie, prebentzio-arloan dituzten betekizunak behar den bezala gara ditzaten.
- ***Etikoa***, intimitatea, duintasuna eta osasun-arrazoiengatiko laneko diskriminazio-eza errespetatzeko printzipioekin koherentea den jardun profesionala bermatu ahal izateko.
- Egoki denean, lan-harremana baino gehiago ***irauten duena***, Osasunaren Sistema Nazionala arduratuko delarik lanbide ondorengo azterketez.
- Araudi aplikagarrian definitutako ezaugarrietara ***doitutako edukia***.

Azterketa horietan, gutxienez, historia kliniko eta laborala sartuko da, anamnesi, azterketa fisiko, kontrol biologiko eta azterketa osagarrien datuez gain, lanpostuaren, lanpostuan iraundako denboraren, antzemandako arriskuen eta hartutako prebentzio-neurrien deskripzio xehatua jasoko duena.

Dena den, langileari ahalik eta eragozpen gutxien eragingo dizkion eta arriskuaren proportzionalak diren azterketak edo probak aukeratu beharko dira.

Langileen osasunaren zaintzak, bestalde, honelakoa izan behar du:

- ***Gaitasun tekniko, prestakuntza eta ahalmen egiaztatua duen pertsonal sanitarioak*** egindakoa, hau da, Laneko Medikuntzan espezializatutako medikuek edo Enpresako Medikuntzako diplomatuek eta Laneko Erizaintzan espezializatutako erizainek edo Enpresako Erizaintzako diplomatuek egindakoa.
- ***Planifikatua***, osasuna zaintzeko jarduerek argi eta garbi definitutako eta ezabatu ezin izan diren arriskuen eraginpean egoteagatik edo langileen osasun-egoera beragatik justifikatutako helburuei erantzun behar diete.
- ***Eta honako hauek hartuko ditu*:**
  - Langileen osasunaren ***hasierako*** ebaluazioa, lanean hasi ondoren edo osasunerako arrisku berriak dituzten zeregin espezifikoak esleitu ondoren.
  - Osasunaren ***aldizkako*** ebaluazio espezifikoa, jakineko produktu batzuekin edo hala eskatzen duen legeria espezifikoak araututako baldintza jakin batzuetan lan egiteagatik edo arriskuen ebaluazioak finkatutako arriskuen arabera, edo langileak eskatuta, bere osasunaren aldaketak lan-jarduerak eragindakoak direla uste duenean. Periodikotasunak ez dauka zertan bitarte erregularretara doitu; kasu bakoitza protokolo espezifikoetan ezartzen da eta gaixotasunaren historia naturalaren eta esposizioaren baldintzen baitan ere egongo da.
  - Osasunaren ebaluazioa osasun arrazoiengatik ***lanera joan gabe luzaroan*** egon ondoren, balizko lanbide-jatorriak aurkitzeko eta langileak babesteko ekintza egokia gomendatzeko.

Prebentzio-zerbitzuko pertsonal sanitarioak langileen artean izaten diren gaixotasunen eta osasun arrazoiengatik lanera joan gabe geratutako aldien berri izan beharko du, gaixotasunaren kausaren edo faltaren eta lantokietan sor daitezkeen osasunerako arriskuen artean egon litekeen harremana identifikatu ahal izateko.

Osasunaren zaintzan sartuko da honako ***langile hauen babesa***:

- Oso sentikorrak. Enpresariak bermatu egin behar du euren ezaugarri pertsonalengatik, egoera biologikoagatik edo desgaitasunen bat izateagatik lanpostuan identifikatutako arriskuren batek modu berezian eragin diezaiekeen langileen babesa.
- Adingabeak. Guztiz garatu gabe daudelako eta euren laneko arriskuak identifikatzeko esperientzia falta dutelako.
- Haurdun, edoskitzaroan eta erditze osteko aldian dauden langileak.

Halaber, langileen osasunaren zaintzak honelakoa izan behar du:

- ***Sistematikoa***, osasuna zaintzeko jarduerek dinamikoak izan behar dutelako eta etengabe eguneratu behar direlako, datuak bilduta eta aztertuta, "aldizkako" ezaugarriak iradoki dezakeen puntualtasuna baino haratago.
- ***Dokumentatua***, langileen osasunaren egoera kontrolatzen dela egiaztatzen duena eta kontrol horien ondorioak jasotzen dituena.
- Langileak ***banan-banan informatzen dituena***, langileei ondo ulertzeko moduan azaldu behar zaizkien osasunaren zaintzaren helburuei zein metodoei buruz, eta baita emaitzei buruz ere.
- ***Doanekoa***, laneko segurtasunari eta osasunari buruzko edozein neurriren eta, ondorioz, osasunaren zaintzak eragindako edozein neurriren kostu ekonomikoak ez duelako langilearen bizkar joan behar.
- ***Partaidetsua***, langileen edo Prebentzio Legean ezarritako ordezkarien kontsulta eta parte-hartzeari buruzko printzipioak errespetatzen dituena.
- Betetzen diren funtzioetarako ***baliabide material egokiak*** dituena.
- Enpresaren prebentzio-planean ***integratua***.

Osasunaren zaintza indibiduala nahiz kolektiboa, bai Prebentzio Legeak eta bai Araudiak prebentzio-zerbitzuen osasun-arloari arriskuen arabera esleitzen dioten prebentziozko lau jardueretako bat da, honako hauekin batera:

- Prebentzioko diziplinen jarduera koordinatua
- Urgentziazko arreta
- Laneko osasunaren sustapena

Osasunaren zaintzak arriskuek langilearen ongizate fisiko eta mentalean izan ditzakeen ondorio kaltegarriak ahalik eta lasterren identifikatzea ahalbidetu behar du, haren osasunerako kalte larriago bat ekiditeko. Osasuna zaintzeko ekintzek sortutako informazioa irizpide epidemiologikoekin eta diziplina anitzeko taldearen gainerako kideekin lankidetzan aztertu behar da lan-baldintzetan hobekuntzak proposatzeko. Horren zati batek laneko osasuneko informazio-sistema sanitarioa elikatuko du, Prebentzio Zerbitzuen Araudian ezarrita geratu den bezala.

Arriskuen inguruko osasun-zaintza espezifikoak eskatzen du zaintza hori arrisku horietara mugatu behar dela; horretarako, lanpostuak ezagutu behar dira eta langile bakoitzaren historia kliniko eta laboralean honako hauek jaso:

- Lanpostuaren deskripzio xehatua
- Lanpostuan iraundako denbora
- Lan-baldintzen analisian detektatutako arriskuak
- Hartutako prebentzio-neurriak

Hori dela eta, osasunaren zaintzak diziplina anitzeko elkarreragin- eta osagarritasun-erlazioa izan behar du prebentzio-zerbitzua osatzen duten gainerako prebentzio-diziplinekin. Prebentzio-zerbitzuko beste espezialista batzuek sortutako informazioz elikatzea behar du eta, aldi berean, bere jarduera espezifikoaren emaitzak arriskuen ebaluazioaren eta prebentzioaren plangintzaren diziplina anitzeko esparruari gehitzen dizkio. Beraz, osasunaren zaintzak, enpresaren prebentzio-jardueraren plangintzan txertatuta egon behar du.

ZAINTZA INDIBIDUALA

KONTZEPTUA

Osasunaren zaintza indibiduala laneko arriskuen prebentzioko zeregin garrantzitsuenetako bat da eta langilearekin erlazio zuzena izatea eskatzen du. Horregatik, agian jarduera ezagunena da enpresaren prebentzio-esparruan egiten direnen artean.

Osasunaren zaintza indibiduala honako hauetan dago oinarrituta:

- enpresaren osasun-egoera eta bere prebentzio-politika definitzeko duen ahalmena
- protokoloak lan-tresna gisa erabiltzea
- bere prebentzio-ikuspegia
- langileekin duen konpromiso etikoa

Arrisku-faktore ezagun baten aurrean, prebentzio-zerbitzuko sanitarioek langilearen osasunaren ebaluazioa egiten dute, modu kolektiboan erabilita, enpresak arriskuko faktore horren aurrean duen prebentzio-egoeraren termometro bihurtzen dena. Baina ikuspegi indibidualetik erabilita, lanpostu baten egoeraren eta norbanakoa arriskuaren eraginpean egoteak sortzen dituen ondorioen neurria da.

Protokolo baten bidezko azterketa espezifikoak anamnesi bat, azterketa bat eta langilea arrisku-faktore jakin baten eraginpean zenbateraino egon den eta esposizio horrek eragin dizkion ondorioak modu egokian baloratzeko aukera ematen duten proba osagarriak biltzen dituen historia kliniko-laboral bat sistematizatzeko ahalegina egiten du.

Protokoloa langileek jasan behar duten arrisku-faktore baten inguruan osasunaren zaintza indibidualerako jarduketa-plan zehatza eta xehatua da. Protokoloaren erabilera Prebentzio Legeko 5. artikuluak eta Araudiko 5. artikuluak abalatzen dute, eta osasun-arloan eskumena duten administrazio publikoei dagokie prestatzea.

Arrisku-faktore jakin baten gaineko jarduketa sekuentzial bat sistematizatu duen dokumentua da protokoloa. Generikoa da definizioz, izan ere, lan-baldintza desberdinak dituzten eta langile askori eragiten dien askotariko lan-egoerei erantzuna emateko sortutakoa da. Aurreko guztiaren ondorioz, protokoloak eskaintzen duen esparru orokorrera egokitzeko prozesua bete behar dute profesional sanitarioek protokolo hori baliagarria izan dadin langile jakin batentzat lanpostu jakin batean, ikuspegi generikoko protokolo espezifikotik ikuspegi indibidualeko protokolo espezifikora pasatuz.

Arriskuen ebaluazio zorrotzetik aplikatutako, argi eta garbi definitutako xede-biztanleria bati zuzendutako eta arrisku-faktore jakin baterako protokolo espezifikoa funtsezko tresna da osasunaren zaintzan.

Langileen osasunaren zaintza aldizkako jarraipenaren ikuspegitik bideratu behar da. Baina jakin behar dugu osasunaren zaintza denboran zehar egindako osasun-azterketa medikoen batura ez dela, langile bakoitzaren osasunaren zaintza indibidualaren inguruan denboran zehar egindako plangintza baizik.

Azterketa edo screeningetan oinarritutako ikuspegietan ez bezala, planteamendu honen abantaila bat da osasunaren zaintza **etapa anitzeko prozesu** batek diseinatu eta gara dezakeela. Prozesu horretan, azterketen helburuek eta edukiek, aldaketa teknologikoen edo prebentzio-neurriak ezartzearen ondorioz lan-baldintzetan izaten diren aldaketetara egokitutako prozesu sekuentzial bati jarraituko diote.

Lanak sortzen dituen arriskuek eta osasunean eragiten dituen kalteek herrialde industrializatuetan izan duen eboluzioak laneko patologia aurkezteko moduaren ezaugarriak aldatu ditu garapen bizkorregi baten ondorioz. Teknologia berriak eta prozesu berriak sartzea, produktu kimikoen hazkunde ikusgarria eta lana antolatzeko modu berriak oraindik oso ezagunak ez diren laneko patologia berriak sortzeko orduan eragiten duten faktoreetako batzuk dira. Sortzen ari diren arriskuak dira. Horrek beharrezkoa egiten du prebentzio-zerbitzuko sanitarioek prebentzio-ikuspegia indartzea eta eboluzioaren isuri bikoitzari adi egotea, hau da, lan-baldintzen eboluzioari eta laneko patologiarenari.

Egoera hori dela eta, garrantzi handiagoa ematen zaio datu bilketari osasun-azterketako azterketa klinikoari baino.

Langileak adierazitako sintomatologia subjektiboa egungo lanaren patologiari aurre egiteko daukagun tresnetako bat da. Patologia horrek, askotan, alterazio ez-espezifikoak edo diagnostikora iristeko azterketa osagarriak behar dituztenak ditu. Laneko medikuntzan eta are gehiago gaur egun, anamnesiaren eta datu kliniko-laboralen garrantziak handitu egin behar du. Anamnesia indartzearen ondorioz, osasun-zerbitzuetako profesionalak lan-baldintzak ebaluatzeko zerbitzu bihurtzen dira eta laneko ingurumena detektatzen diren edo langileek adierazten dituzten osasun-alterazioekin uztartzen ahalegintzen dira.

Langileen osasunaren zaintza indibidualak osagai etiko bat dauka, araudiak xedatutakotik haratago doana. Zaintzaren helburua prebentziozkoa da, laneko arrisku-faktoreen eraginpean egotearen ondorioz osasunari eragindako kalteak identifikatu nahi dituena. Arriskuen ebaluazioa ezagutu gabe osasunaren zaintza egitea, jakineko osasun-alterazio batzuen eta lanarekin izan dezakeen erlazioaren artean loturarik ez ezartzea edo langilea jakineko lan-baldintzen eraginpean jartzearen garrantzia guztiz baloratu gabe gaitasun-ziurtagiriak sinatzea haustura bat dira sanitarioaren eta langilearen artean egon behar duen konfiantza-konpromisoan.

HELBURUAK

Honako hauek dira osasunaren zaintza indibidualaren helburuak:

- Langilearen ezaugarriak, lan-baldintzak eta jasaten dituen arrisku espezifikoak kontuan hartuta diseinatutako hasierako eta aldizkako osasun-azterketetan oinarrituta, langileen osasunaren egoerari eta eboluzioari buruzko informazioa biltzea eta prestatzea.
- Langile guztiak informatzea euren osasun-egoerarekin eta egungo eta iraganeko laneko baldintzek eta ingurumenak eragin diezaioketen moduarekin zerikusia duten alderdiei buruz.
- Enpresariari eta prebentzio-arloan erantzukizunak dituzten pertsona eta organoei langileak bere lanpostua betetzeko jarreraren inguruan edo babes- edo prebentzio-neurriak sartu edo hobetzeko premiaren inguruan egindako azterketetatik ateratzen diren ondorioen berri ematea, prebentzio-arloan dituzten betekizunak behar den bezala gara ditzaten.

OSASUNAREN ZAINTZA INDIBIDUALAREN PROGRAMAZIOKO ETAPAK

Hasierako osasun-azterketak

Hasierako osasun-azterketa langilea enpresan lanean hasi ondoren edo arrisku-faktore berriak dituzten zereginak esleitutakoan egiten den hasierako ebaluazioa da. Une jakin horretan eta laneko arrisku-faktoreen inguruan langilearen osasun-egoera ezagutzea da helburua.

Helburu hori betetzeak aukera ematen du lana langilearen ahalmenetara egokitzeko, langile oso sentikorrak detektatzeko eta, etorkizunean, laneko arrisku-faktoreen eta osasunari eragindako kalteen arteko loturak ezartzeko.

Azterketetan honako proba hauek egiten dira, historia kliniko-laborala hasi edo eguneratzen dutenak:

- Anamnesi klinikoa
- Anamnesi laborala
- Arrisku-faktoreei buruzko, lanpostuari aplikatutako prebentzio-neurriei buruzko eta osasunaren gaineko efektu potentzialei buruzko informazioa
- Azterketa fisikoa
- Proba osagarriak
- Txostena

Anamnesi klinikoaren helburua ikertu eta biltzen duen historia kliniko-laboralaren zatia modu sistematikoan prestatzea da: langilearen ohiturak, aurrekari familiarrak eta pertsonalak, ebakuntza kirurgikoak, traumatismoak eta gaixotasunak, kausak eta ondorioak eta zerekin lotu edo erlazionatzen den horietako bakoitza. Arreta bereziarekin aztertzen dira hura sortzen edo haren eboluzioa aldatzen eragin duten egungo edo iraganeko lanaren alderdiak.

Anamnesi laboralak, bestalde, lanean jasaten dituen arrisku-faktoreak, historia laborala eta esposizioaren aurrekariak aipatzen ditu eta enpresei buruzko, lanpostuen ezaugarriei buruzko, bakoitzean egindako denborari buruzko eta jasandako arrisku-faktoreei buruzko informazioa biltzen du, datu horiek historia kliniko-laboralean jasota egon behar izatea alde batera utzita.

Lan-osasunean oso baliagarria da osasunari buruzko galdetegiak erabiltzea. Galdetegiak erabiltzeak aukera ematen du informazioa modu homogeneoan biltzeko, eraginkortasun onarekin osasunaren zaintza indibidualean eta ezin hobea zaintza kolektiboan. Galdetegiek erantzun beharreko baldintzen artean honako hauek daude:

- Langileengan osasun-alterazioak daudela aurreikusteko adina informazio mediko eskaintzea.
- Langileek erraz onartzea.
- Sentikorrak eta espezifikoak izatea eta, ahal izanez gero, balidatuta egotea.
- Pertsonal ez-medikoak aplikatu ahal izatea.
- Informatizazio eta eguneratze errazekoak izatea.

Langilea **informatu egin behar da** bere lanpostuari buruzko arriskuen egoerari buruz, lanpostuari aplikatutako prebentzio-neurri kolektibo eta indibidualei buruz eta osasunaren gaineko efektu potentzialei buruz, kontu horiek baloratu eta erabakia hartu ahal izateko.

Azterketa fisikoa informazio-bilketa sistematikoa da; orokorragoa izango da hasierako azterketan eta espezifikoagoa aldizkakoetan.

Hasierako azterketan langilearen osasun-egoeraren ikuspegi orokorra lortzea da helburua, hau da, enpresan sartzen denean edo arrisku-faktore berriak dituzten zereginak esleitzen zaizkionean langileak duen egoerari buruz egiten den aipamena. Langilearen ahalmenen erreferentziazko balioa izateko xedez, hasierako azterketan **proba osagarriak** egiten dira: entzumena, ikusmena, birikak, elektrokardiograma, analitika, etab. Erradiologiakoak eta beste proba batzuk egitea medikuak erabakitzen du arrisku-faktoreen edo lortutako datu klinikoen arabera.

Aldizkako osasun-azterketak

Aldizkako azterketetan helburua aldatu egiten da, arreta gehiago jartzen delako xede organoetan langileak jasaten dituen laneko arrisku-faktoreen arabera. Anamnesi klinikoa eta laborala ere egingo dira datuak eguneratzeko eta egungo egoerari buruz eta arrisku-faktoreen inguruan, lanpostuari aplikatutako prebentzio-neurrien inguruan eta osasunaren gaineko efektu potentzialen inguruan egindako aldaketei buruz informatuko da, baina azterketa fisikoa eta proba osagarriak laneko esposizioek osasunaren gainean dituzten ondorioak baloratzea izango dute xede.

Aldizkako azterketan, osasunaren zaintza indibiduala finkatutako denbora-tarteekin egiten da eta lanean detektatutako arriskuen ondoriozko osasun-alterazioak goiz detektatzeko helburuarekin programatu behar da. Denborazkotasuna zaindutako arriskuaren baitan eta langilearen osasunaren eboluzioaren baitan dago batik bat; hala ere, zenbait kasutan, jakineko lege-arau batek xeda ditzakeen epeen araberakoa izan daiteke.

Azterketetan kontuan izan beharrekoa da langile-kolektiboek euren lanpostuetan jasaten ari diren edo jasan dituzten arrisku-faktoreei buruz duten iritzia ezagutzera zuzendutako lan-sistema edo -metodoa ezartzeko premia. Arriskuen ebaluaziotik ondorioztatzen denarekin osatzen den eta ebaluatu gabeko egoeren aurrean edo prebentzioaren ikuspegitik arreta gehiago eskatzen dutenen aurrean alarma bihur daitekeen informazio-iturria da.

Laneko susmo-diagnostiko baten oinarria profesional sanitarioen prebentziozko ikuspegian dago. **Osasun-arrazoiengatik lanera joan gabe gelditutako aldiak ezagutzea** osasunaren aldizkako zaintzaren zati bat da eta baita informazio-iturri garrantzitsua ere, lan-baldintzen eta beste kasu batean arruntzat joko liratekeen patologien arteko erlazioak susmatu edo deskubritzeko aukera emango lukeena.

Langile oso sentikorrak

Laneko Arriskuen Prebentziorako Legeko 25. artikuluak xedatzen du enpresariak modu espezifikoan bermatuko duela euren ezaugarri pertsonalengatik edo jakineko egoera biologikoagatik lanaren ondoriozko arriskuekiko oso sentikorrak diren langileen babesa, baita gorputz-, adimen- edo sentimen-urritasuneko egoera aitortuta dutenena ere. "Adingabeen babesari" buruzko 27. artikuluak aurreikusten du arriskuen ebaluazioan bereziki hartuko direla kontuan gazteen segurtasunerako, osasunerako eta garapenerako arrisku espezifikoak, hain zuzen ere, euren esperientzia faltaren, dauden edo egon litezkeen arriskuak ebaluatzeko heldutasun faltaren eta oraindik osatu gabeko garapenaren ondoriozkoak.

Bestalde, Prebentzio Zerbitzuen Araudiak xedatzen du prebentzio-zerbitzuko pertsonal sanitarioak, batik bat, haurdun dauden edo erditu berriak diren langileei,

adingabeei eta arrisku jakin batzuekiko oso sentikorrak diren langileei eragin diezaieketen arriskuak aztertu eta baloratuko dituela eta prebentzio-neurri egokiak proposatuko dituela.

Langile horien kasuan, osasunaren zaintzaren arduradunak erabakiko du osasun-azterketetan zer proba eta zer periodikotasunekin egingo diren, langileen berezitasunaren arabera alda daitezkeenak.

18 urtetik beherako langileak

Kasu honetan gazteak lanean babesteari buruzko Zuzentaraua hartu behar da kontuan. Zuzentarau horrek xedatzen du 18 urtetik beherako gazteek ez dituztela egin behar euren gaitasun fisikoak edo mentalak gainditzen dituzten, gai toxikoen edo minbizi-sortzaileen eraginpean jartzen dituzten, erradiazioen eraginpean jartzen dituzten, muturreko tenperaturak, zarata edo bibrazioak dituzten edo euren esperientzia- edo prestakuntza-faltagatik edo laneko segurtasunari gutxiegi erreparatzeagatik nekez ezagutu edo ekidingo dituzten arriskuak sor ditzaketen zereginak. Inguruabar hori kontuan izan behar da osasun-azterketan.

Langileen Estatutuan jasota dago 18 urtetik beherakoek ezingo dutela gauez lan egin (baldin eta lanaldiko hiru ordu, gutxienez, gaueko hamarrak eta goizeko seiak artean badaude), ez aparteko orduak sartu eta ez euren garapenari zuzenean edo zeharka eragin diezaioketen lanpostu osasungaitz, nekagarri edo kaltegarrietan zerbitzurik eskaini. Lanaldi jarraituko atsedenaldia ordu erdikoa izango da eta asteko atsedenaldiaren iraupena ere luzatu egingo da.

Zaintza indibidualeko osasun-azterketen txostena

Langileen osasunaren zaintza indibidualeko hasierako eta aldizkako prozesuaren zati gisa, **langile bakoitzari jakinaraziko zaizkio** azterketan zehar egindako proben ondorioak, egindako osasun-azterketaren emaitzak, detektatu diren osasun-alterazioak eta alterazio horien eta jasaten dituen edo jasan dituen arrisku-faktoreen artean egon litezkeen loturak.

Enpresariari eta prebentzio-arloan erantzukizunak dituzten pertsona eta organoei langileak bere lanpostua betetzeko jarreraren inguruan edo babes- edo prebentzio-neurriak sartu edo hobetzeko premiaren inguruan egindako azterketetatik ateratzen diren ondorioak ere jakinaraziko zaizkie, prebentzio-arloan dituzten betekizunak behar den bezala gara ditzaten.

Gaitasuna osasun-azterketen emaitzetako bat

Lanerako gaitasunaren balorazio sanitarioak langile baten osasun-egoeraren ebaluazioa eta bere lanaren eta arrisku elkartuen funtsezko funtzioen ezagutza sakona eta xehakatua eskatzen du langilea lanpostura egokitu ahal izateko eta bere osasun-egoeran sor daitezkeen alterazioak goiz identifikatu ahal izateko.

Lanerako gaitasunaren balorazio sanitarioa **inolaz ere ez dago** zeregin jakin bat egiteko **norbanako gaituenak hautatzeko metodo gisa justifikatuta** eta are gutxiago lanean egon litezkeen arriskuei aurre egiten dieten pertsonak identifikatzeko.

Osasun-egoeraren alterazioen eta arrisku-faktoreen artean egon litezkeen loturei buruzko ondorioak

Enpresariari eta prebentzio-arloan erantzukizunak dituzten pertsona edo organoei aukera eman behar diete prebentzio- eta babes-neurriak eta horien hobekuntza lehenetsi eta hartzeko eta horien eraginkortasuna baloratzeko.

ZAINTZA KOLEKTIBOA

KONTZEPTUA

Osasunaren zaintza kolektiboa osasun-azterketetatik eta lan-istripuak eta gaixotasun profesionalak, gertakari jagoleak eta lanerako ezintasuna jakinarazteko sistemetatik lortutako datuen bilketa da.

HELBURUAK

Datu horien bilketa, prozesamendua eta hedapen sistematikoa dira osasunaren zaintza kolektiboaren funtsezko zereginak eta, horregatik, esan dezakegu ezinbesteko tresna dela:

- Laneko arriskuen ondorioen garrantzia eta horien maiztasuna, larritasuna eta joera baloratzeko.
- Laneko arriskuen eta horien ondoriozko osasun-arazoen artean kausa-efektu hipotesiak ezartzeko.
- Prebentzio-jarduerak lehenesteko eta neurri horien eraginkortasuna ebaluatzeko.

Laneko epidemiologia Laneko Medikuntzari osasunaren zaintza kolektibo kalitatezkoa zorroztasun zientifiko eta teknikoarekin egiteko balio dion diziplina da, lanarekin zerikusia duten osasunaren alterazioen banaketa aztertuz.

Prebentzio Zerbitzuen Araudiko 37. artikuluak xedatzen du pertsonal sanitarioak langileen osasunaren zaintzaren eta arriskuen ebaluazioaren emaitzak irizpide epidemiologikoekin aztertu beharko dituela eta zerbitzuko gainerako kideekin lankidetzan ariko dela arrisku profesionalen eraginpean egotearen eta osasunerako kalteen artean egon litezkeen lotura posibleak ikertu eta aztertu eta laneko baldintzak eta ingurumena hobetzera zuzendutako neurriak proposatu ahal izateko.

Errege Dekretu honetako 6. artikuluak xedatzen du langileen osasunean kalteak detektatu direnean edo, aldizkako kontrolen bitartez, osasunaren zaintzari buruzkoak barne, prebentzio-jarduerak desegokiak edo ez-nahikoak izan daitezkeela ikusi denean berrikusi beharko dela arriskuen hasierako ebaluazioa. Horretarako, kontuan hartuko dira honako emaitza hauek:

- Osasunean eragindako kalteen kausei buruzko ikerketa.
- Egoera epidemiologikoaren analisia, informazio sanitarioko sistemaren edo beste iturri batzuen bitartez lortutako datuen arabera.

Halaber, prebentzio-zerbitzuko pertsonal sanitarioak langileen artean izaten diren gaixotasunen eta osasun arrazoiengatik lanera joan gabe geratutako aldien berri izan beharko duela xedatzen du, gaixotasunaren kausaren edo faltaren eta lantokietan sor daitezkeen osasunerako arriskuen artean egon litekeen harremana identifikatu ahal izateko.

INFORMAZIO-ITURRIAK ETA HORIEN ERABILERA

Langileen osasunaren egoerari buruzko informazio-iturri nagusiak osasunaren zaintza indibidualaren bitartez, lan-istripuei eta gaixotasun profesionalei buruzko datuen bitartez, gaixotasun arruntagatiko aldi baterako ezgaitasunaren ondoriozko datuen bitartez eta osasun-inkesten bitartez lortzen dira.

Iturri horietako bakoitzak langileen osasunaren hainbat alderdiri buruzko informazioa ematen du eta osagarriak dira.

- ***Osasunaren zaintza indibiduala*** langileen osasunaren egoerari buruzko informazio-iturri nagusia da. Efektu-adierazleei buruzko informazioa lortzeko aukera ematen du, esaterako, laneko kaltea goiz detektatzeko edo langileen gaixotasun-tasari eta esposizio-adierazleei buruzko informazioa lortzeko.
- ***Lan-istripuak eta gaixotasun profesionalak*** dira, bajadunak nahiz baja gabekoak, hala ezarri eta aitortutako laneko kalteari buruzko informazio-iturri nagusia. Horrek aukera emango du jarduketa-planak ezarri ahal izateko enpresako ezbehar-iturri nagusiak ezagutzeko. Horiek aztertu ondoren ezarriko dira enpresako laneko arriskuen prebentzioaren etengabeko hobekuntzarako neurri zuzentzaile zehatzak.
- ***Gaixotasun arruntagatiko aldi baterako ezgaitasunen*** azterketak laneko kalte ez-aitortuari buruzko informazioa ematen du eta ezinbestekoa da langileek jasandako ondoezen jatorri profesionalarekiko desbideratzeak detektatzeko.
- ***Osasun-inkestak*** ikerketa espezifikoak egiteko diseinatzen dira enpresan jakineko osasun-arazo batzuk daudela susmatu ondoren.

5. taulan exhaustiboa ez den patologia-zerrenda adierazgarria dago jasota, Gida honetan aipatu diren eta sektoreko langileei eragin diezaieketen arriskuetan oinarritutakoa. Horiek osasunaren zaintzaren bitartez detektatzeak esan nahiko luke mehatxuak arrisku bihurtu direla eta, horregatik, ebaluagarriak direla prebentzioaren ikuspegitik. Euren ebaluazioan oinarrituta, prebentziozko neurriak ezarrita aurre egin ahal izango zaie arrisku horiei.

Osasunaren zaintzaren emaitzak enpresariari eta prebentzio-arloan erantzukizunak dituzten pertsona edo organoei jakinaraziko zaizkie prebentzioa planifikatzeko eta maila horretako betebeharrak betetzeko helburuarekin.

Informazio-iturri horiek eskaintzen dituzten datu gordin eta absolutuek ez dute ematen langileen osasunean ikusten diren efektuen eta horien kausa probableen arteko elkartzearen

handitasunaren irudi erreala. Hori dela eta, gaixotasunaren maiztasun-neurriak erabili behar dira gaixotasun jakin baten inpaktua behar den bezala kuantifikatzeko aukera ematen duten eta proportzio, arrazoi eta tasa kontzeptupean biltzen diren zatiki-mota desberdinak lortzeko.

Proportzioak, arrazoiak eta tasak

Osasun Adierazleak izenpean biltzen diren hainbat proportzio, arrazoi eta tasa daude, horien artean laneko osasunekoak.

Proportzioa:

Proportzio bat (P) zatidura bat baino ez da, zenbakitzailea izendatzailearen barnean duena. P = a/a+b.

Arrazoia:

Arrazoi bat (A) zenbakitzailea izendatzailearen barnean ez duen zatidura da. A = a/b.

Tasa:

Tasa-kontzeptua proportzioarenaren antzekoa da. Tasek denbora-kontzeptua gehituta izatea da aldea. Aztertu beharreko arazoaren kasuen maiztasun absolutuak osatzen du zenbakitzailea. Izendatzailea, bestalde, aztertu beharreko biztanleriako subjektuek jasan dituzten arrisku-aldi indibidualen baturak osatzen du. Haren kalkulutik ateratzen da egoera batetik besterako aldaketaren abiadura. T = a/a+b (denbora).

Gaixotasunaren maiztasun-neurriak

Nagusitasuna

Denboraldi jakin batean gaixotasun bat edo egoera bat jasaten duten norbanakoen proportzioa.

$$N = \frac{\text{Une jakin batean gaixotasuna izandako kasu kopurua}}{\text{Une horretako langile kopurua}}$$

Nagusitasunaren kalkulua oso egokia izango da prozesu luze edo kronikoak neurtzeko, baina ez du zentzu handirik izango fenomeno akutuen garrantzia baloratzeko.

Nagusitasun hori kalkulatzeko honako adibide hau erabiliko dugu: 285 langileko lagin batean 63k lunbagoa dutela ikusi da. Biztanleria horretako lunbago-nagusitasuna honako hau izango da:

$$N= 63/285 = \% \ 22,1$$

Intzidentzia

Honela definitzen da ***intzidentzia metatua***: biztanleria batean denbora jakin batean garatutako gaixotasun baten kasu berrien kopurua.

$$IM = \frac{\text{Jarraipenean izandako gaixotasunaren kasu berrien kopurua}}{\text{Jarraipenaren hasieran arriskuan zegoen langile kopurua}}$$

Adibidez: 6 urtez, 40 eta 59 urte arteko 286 langile osasuntsuri jarraipena egin zitzaien lunbago-kasu berriak detektatzeko eta aldiaren bukaeran 63 kasu azaldu ziren. Honako hau izango litzateke kasu honetako intzidentzia metatua:

IM= 63/285 = % 22,1, 6 urtetan.

Intzidentzia-tasa edo intzidentzia-dentsitatea (GD) kalkulu zehatzagoa da, eskura dagoen informazio guztia erabiltzen duelako. Jarraipen-aldi batean gertatutako gaixotasun baten kasu berri edo intzidentzia kopuruaren eta behaketako denbora indibidual guztien arteko zatidura gisa kalkulatzen da.

$$ID = \frac{\text{Jarraipenean izandako gaixotasunaren kasu berrien kopurua}}{\text{Behaketako banakako denboren batura}}$$

Aurreko adibidean, kontuan izaten badugu langile guztiak ez direla egoten arriskuaren eraginpean denbora berean, hau da, batzuk denbora batean eta beste batzuk beste denbora batean egoten direla kontuan izaten badugu, bakoitzaren denborak batuko ditugu. Hala, pertsona bat 250 egunez egoten bada arriskuaren eraginpean eta beste bat 115 egunez egoten bada, bi pertsonen arteko denbora 365 egun izango da, pertsona bat urteko. Demagun jarraipeneko 6 urteetan, 285 langileen artean urteko 546 pertsona egon direla eraginpean eta aldi horretan 63 lunbago kasu berri azaldu direla:

ID= 63/546= 0,12

Beraz, 12 kasu berri 100 pertsona/jarraipen-urteko.

Intzidentzia-neurri bat (intzidentzia metatua edo intzidentzia-dentsitatea) aukeratzea, lortu nahi den helburuaz aparte, aztertu nahi den gaixotasunaren ezaugarrien baitan egongo da. Hala, intzidentzia metatua, oro har, gaixotasunak sortasun-aldi laburra duenean erabiliko da eta sortasun-aldi handiagoko gaixotasun kronikoen kasuan joko da intzidentzia-dentsitatera.

6. taulan daude jasota laneko medikuntzaren esparruan gehien erabili ohi diren iturriekin lotura duten osasun-adierazle nagusiak, eta **7. taulan** ezbeharrei buruzko datuak biltzeko inprimakiaren eredu bat dago.

8. taulan arrantza-sektorean sor daitezkeen gaixotasun profesionalak daude jasota, gaixotasun profesionalen taulari jarraituta.

Elkartzeko neurriak

Azterketa epidemiologikoen helburu nagusietako bat jakineko ezaugarri batzuk dituzten norbanakoen eta ez dituztenen artean gaixotasun-maiztasunak edo osasun-ondorioenak alderatzea izan behar du (lan-esparruan, alde nagusi hori lanean arriskuaren eraginpean egoteak finkatuko du).

Nagusitasunen arrazoia

Arrisku-faktore hipotetiko baten eraginpean daudenetan gaixotasunaren nagusitasunaren (edo intereseko beste aldagai baten) zatidura da, eta ez daudenetan, berriz, zeharkako inkestetan erabilitako elkarketa-neurria.

Odd ratioa

Gertaera bat gertatzeko probabilitatearen (*odd*) eta ez gertatzekoaren arteko arrazoia da. Kasuak kontrolatzeko azterlanetan erabiltzen da, horietan ezin direlako kalkulatu intzidentziak. Zenbait eskakizun beteta, arrisku erlatiboaren baliokidea da.

Arrisku erlatiboa

Arrisku-faktore baten eraginpean daudenen artean gaixotzeko edo hiltzeko arriskuaren eta faktore beraren eraginpean ez daudenen arrisku beraren arteko arrazoia da. Intzidentzien arabera kalkulatzen da.

Inpaktuko neurriak

Inpaktuko neurriek jakineko biztanleria batean arrisku-faktoreetako bat edo gehiago aldatzen direnean edo prebentziozko ekintza bat egiten denean espero den ondorioa islatzen dute.

Esleitu daitekeen zatikia zeharkako azterlanetan kalkulatzen da.

Esleitu daitekeen arriskua luzetarako azterlanetan kalkulatzen da.

Arriskuaren eraginpean egondako taldearen esposizioaren maila arriskuaren eraginpean ez egondakoaren berdina balitz ezabatu ahal izango litzatekeen gaixotasunen portzentajea ezagutzea da kontua.

5. taula - Osasunari egindako kalteen zerrenda adierazgarria arrantza-sektoreko arrisku potentzialen arabera

ARRISKU-FAKTOREAK		OSASUNEAN ERAGINDAKO KALTE NAGUSIAK
Ergonomikoa	Kargen eskuzko manipulazioa eta indarren aplikazioarekin bultzatzea eta arrastatzea	Neke fisiko errepikakorra edo metagarria Muskuluetako lesioak: uzkurdurak, arranpak, zuntz-hausturak eta muskulu-zorroen hantura Apofisi arantzatsuen nekeagatiko erauzketa-lesioak Tendoi eta lotailuetako lesioak: sinobitisa, tenosinobitisa, hausturak eta zaintiratuak Artikulazioetako lesioak: hantura-artritisa, disko herniak Hezurretako lesioak: hausturak eta pitzadurak Lesio neurologikoak: nerbio-harrapatzeak Sabel-hormako lesioak: herniak
	Mugimendu errepikatuak, jarrera behartuak eta presioagatiko neuropatiak	Sorbaldetako eta lepoko traumatismo espezifikoak: Birakarien mahukako tendinitisa Hodi torazikoko edo kostoklabikularreko sindromea Tentsioagatiko lepoko sindromea Besoko eta ukondoko traumatismo metagarri espezifikoak: Epikondilitisa eta epitrokleitisa Pronatzaile biribilaren sindromea Burtsitisa Eskuko eta eskumuturreko traumatismo metagarri espezifikoak: Tendinitisa Tenosinobitisa. Quervainen sindromea eta malguki-hatzaren tenosinobitisa edo tenosinobitis estenosantea Kakotutako hatza 1. hatzaren hedatzaile luzeko tenosinobitisa Belaunetako traumatismo metagarri espezifikoak: Burtsitisa Meniskoko lesioak Belauneko lotailuetako lesioak Presioagatiko neuropatiak: Besoko sarea. Hodi torazikoko konpresioa Sorbalda gaineko nerbioa. Arraila espinoglenoideoko konpresioa Nerbio erradiala. Galtzarbeko, humero-hodiko eta supinatzaileko gelaxkako konpresioa Erdiko nerbioa. Karpoko tuneleko konpresioa

		Nerbio kubitala. Kanal epitroklearreko eta Guyonen kanaleko konpresioa Nerbio femorokutaneoa. Izterrondoko lotailuko harrapatzea Kanpoko nerbio ziatiko popliteoa. Perone-buruko konpresioa Tibia aurrealdeko nerbioa. Tibia aurrealdeko gelaxkako konpresioa eta iskemia Tibia atzealdeko nerbioa. Tartso tuneleko konpresioa Hatzarteko nerbioak. Mortonen metatarsalgia
Higienikoa: Fisikoa	Zarata	Zaratagatiko hipoakusia
	Bibrazioak	Gorputz osoko bibrazioak: Lunbagoa, gerriko diskopatia, ziatalgia Digestio-arazoak eta sabeleko minak Gernu-arazoak, prostatitisa Nahasteak hilekoan Karena askatzea, berezko abortuak, garaiz lehenagoko erditzeak, pisu txikiegia jaiotzean Oreka-arazoen gehikuntza Ikusmeneko nahasteak, zefaleak, insomnioa Nahaste baskular periferikoak
	Erradiazio ultramorea (eguzkia)	Larruazaleko lesio gaiztoak eta premalignoak: Keratosi aktinikoa Kartzinoma espinozelularra Kartzinoma basozelularra Melanoma
	Hotza	Nahaste orokorrak: Hipotermia Nahaste lokalizatuak: Izozteak Eritema gontza Lubaki-oina Murgiltze-oina Hotzaren eraginpean egoteagatik larritutako gaixotasunak: Arterietako hipertentsioa Bihotzeko patologia: iskemia, bihotz-gutxiegitasuna, arritmiak Diabetes mellitus Bihotz-hodietako patologiak: Raynaud-en eritasuna Beheko gorputz-adarren iskemia kronikoa Akrozianosia

		Hotzagatiko urtikaria Hotzagatiko rinitisa Erdiko otitisa Arnasbideetako eritasunak: asma, arnasbideetako infekzioak, atelektasiak, arnas gutxiegitasuna Hipotiroidismoa Odol-hodien hanturazko gaixotasunak Krioglobulinemiak A frigore hemoglobinuria paroxistikoa
	Hezetasuna	Larruazalaren beratzea eta narritadura Hotzaren ondorioak errazten ditu, kaltetutako larruazaleko infekzioak (dermatomikosia, intertrigoa, bakterioengatiko infekzioak) eta narritaduragatiko nahiz alergiagatiko dermatosiak eragiten dituzten beste agente batzuen ondorioak erraztuz
	Beroa	Nahaste sistemikoak: Beroagatiko akidura Beroagatiko arranpa Bero-kolpea Hiperpirexia Sinkope termikoa Beroagatiko neke igarokorra Larruazaleko alterazioak: Larruazaleko erupzioak Erredurak Deshidratazioa eta gatzgabetzea Anhidrosia Zirkulazio-sistema periferikoko alterazioak
Higienikoa: Kimikoa	Dermatosia	Ukipeneko dermatitis alergikoa Ukipeneko dermatitis narritatzailea Akne okupazionala Ukipeneko urtikaria Larruazaleko minbizi okupazionala
	Substantziak inhalatzea	Asma immunologikoa edo hipersentikortasunagatikoa Asma ez-immunologikoa edo sortasun-aldirik gabekoa Lanak larritutako asma

Higienikoa: Biologikoa	Larruazalak eta mukosek ingurunea eta itsasoko organismoak zuzenean ukitzea	Ur gaziak eragindako forunkulua Alga kizkurrek eragindako azkura edo erupzioa Bakailaoak eragindako urtikaria Arrantzalearen konjuntibitisa Dermatomikosia: Trichophyton mentagrofites Hainbat Candida mota Epidermophyton floccosum Tricoporum cutaneum Bakterioengatiko infekzioak: Arrainagatiko erisipeloidea Mycobacterium marinum Steptococcus iniae Bibrio generoa Tetanosa Ziztadengatiko lesioak Hozkadengatiko lesioak Ukitzeengatiko lesioak Honako hauek hartu behar dira kontuan: Jarduera-mota Langileak zer lekutan garatzen duen (eremu endemikoak). (Adib.: paludismoa, sukar horia…)
Psikosoziala	Itsasoko lanaren laneko ezaugarri fisikoen inguruan gertatu edo larritutako alterazio psikiko eta mentalak	Umore-nahasteak: Gertakari depresiboa Nahaste depresibo errepikakorra Umorearen nahaste errepikakorrak Beste umore-nahaste batzuk Umorearen nahaste zehaztu gabea Nahaste neurotikoak, estresarekin loturiko nahasteak eta nahaste somatomorfoak: Fobiazko herstura-nahasteak Beste herstura-nahaste batzuk Nahaste obsesibo-konpultsiboa Estres larriarekiko erreakzioa Egokitze-nahasteak Nahaste disoziatiboak (konbertsiokoak) Nahaste somatomorfoak Beste nahaste neurotiko batzuk Akidura emozionala edo *burn out* Adikzioak

6. taula – Osasun-adierazleak

JATORRIAREN ARABERAKO DATUAK	ERABILGARRITASUNA	ADIERAZLEAK
Osasunaren zaintza indibiduala	Laneko kaltea goiz detektatzea	Intzidentzia= aldi bateko kasu berrien kopurua/aldi horretan arriskuaren eraginpean egondako jende kopurua Nagusitasuna= une jakin batean egondako kasu kopurua/une horretako langile kopurua
Gaixotasun profesionalak	GP gisa aitortutako laneko kaltea	Intzidentzia= aldi bateko kasu berrien kopurua/aldi horretan arriskuaren eraginpean egondako jende kopurua Nagusitasuna= une jakin batean egondako kasu kopurua/une horretako langile kopurua Intzidentzia-tasa= aldi bateko GPen kasu berrien kopurua/100.000 langile GPengatiko bajen batez besteko iraupena GPak GP multzoen arabera, sexuaren arabera, jardueraren arabera, adinaren arabera eta nazionalitatearen arabera
Laneko istripuak	LI gisa aitortutako laneko kaltea	Intzidentzia-indizea= aldi batean gertatutako istripu kopurua/aldi horretako langile kopurua Maiztasun-indizea= baja kopurua/lan-orduen kopurua Larritasun-indizea= laneko istripuengatik lanera ez joandako egun kopurua/arriskuaren eraginpean egondako langileek lanean emandako ordu kopurua
Gaixotasun arruntagatiko ABE	Aitortu gabeko laneko kaltea Gaixotasun berriak detektatzea	Nagusitasuna= gaixotasun arruntagatiko ABEgatik une jakin batean lanean ari ez den langile kopurua/une horretako langile kopurua Maiztasun-indizea= baja kopurua/lan-orduen kopurua
Osasun-inkesta	Langileen gaixotze-tasa	Intzidentzia= aldi bateko kasu berrien kopurua/aldi horretan arriskuaren eraginpean egondako jende kopurua Nagusitasuna= une jakin batean egondako kasu kopurua/une horretako langile kopurua

7. taula - Ezbehar-tasaren (LI eta GP) datuak biltzeko inprimaki-eredua

EZBEHAR-TASAREN DATUAK	Gizona	Emakumea
Langile kopurua		
Bajadun LI kopurua		
Baja gabeko LI kopurua		
Bajadun GP kopurua		
Baja gabeko GP kopurua		
Intzidentzia-tasak x 1000		
Bajadun LI		
Baja gabeko LI		
Bajadun GP		
Baja gabeko GP		
1. multzoko bajadun eta baja gabeko GP		
2. multzoko bajadun eta baja gabeko GP		
3. multzoko bajadun eta baja gabeko GP		
4. multzoko bajadun eta baja gabeko GP		
5. multzoko bajadun eta baja gabeko GP		
6. multzoko bajadun eta baja gabeko GP		
Maiztasun-tasak		
Bajadun LI		
Baja gabeko LI		
Bajadun GP		
Baja gabeko GP		
Larritasun-indizea		
Bajadun LI		
Bajaren iraupena		
Bajadun LI		
Bajadun GP		

8 taula - Arrantza-sektorean sor daitezkeen gaixotasun profesionalak, gaixotasun profesionalen taulari jarraituta

Multzoa	Agentea	Azpiagentea	Gaixotasun profesionalak eta horiek sortzeko gai diren jarduera nagusien zerrenda
1			Agente kimikoek eragindako gaixotasun profesionalak
2			Agente fisikoek eragindako gaixotasun profesionalak
	A		Zaratak eragindako hipoakusia edo gortasuna
	C		Laneko jarrera behartuek eta mugimendu errepikakorrek eragindako gaixotasunak; presioagatiko poltsa serosoetako gaixotasunak, larruazal azpiko zelulitisa:
		01	Sinobialetako edo belaunak bermatzeko zonetako larruazal azpiko ehunetako burtsitis kronikoa
		02	Ipurmasaileko, orpo-hezur atzeko eta C7ko eta akromiodeltoideas azpiko apofisi zorrotzeko burtsitisa
		03	Izterreko aurreko fasziako burtsitisa
		04	Kanpoko maleoloko burtsitisa
		06	Ukondoko hidroma kronikoa
	D		Laneko jarrera behartuek eta mugimendu errepikakorrek eragindako gaixotasunak; nekeak eta tendoi-zorroen, ehun peritendinosoen eta muskulu eta tendoien lotuneen hanturak eragindako gaixotasunak:
		01	Sorbalda: birakarien mahukako tendoien patologia kronikoa
		02	Ukondoa eta besaurrea: epikondilitisa eta epitrodeitisa
		03	Eskumuturra eta eskua: abduktore luzeko eta hatz lodiko hedatzaile laburreko tendinitisa (Quervainen tendinitisa), hatzeko tenosinobitis estenosantea (malguki-hatza), lehen hatzeko hedatzaile luzeko tenosinobitisa
	E		Laneko jarrera behartuek eta mugimendu errepikakorrek eragindako gaixotasunak:
		01	Apofisi arantzatsuen nekeagatiko erauzketa
	F		Laneko jarrera behartuek eta mugimendu errepikakorrek eragindako gaixotasunak: nerbioen paralisia presioagatik:
		01	Kanal epitrokleo-olekranianoaren sindromea ukondoko nerbio kubitalaren konpresioagatik
		02	Karpoko kanalaren sindromea eskumuturreko erdiko nerbioaren konpresioagatik
		03	Guyonen kanalaren konpresioa eskumuturreko nerbio kubitalaren konpresioagatik
		04	Kanpoko nerbio ziatiko popliteoaren konpresioaren sindromea, perone-buruaren pareko konpresioagatik
		05	Zerradun nagusiko, angeluarreko, erronboideko eta zirkunflexuko nerbioen paralisia
		06	Nerbio erradialaren paralisia konpresioagatik
	G		Laneko jarrera behartuek eta mugimendu errepikakorrek eragindako gaixotasunak:
		01	Meniskoko lesioak erauzketa- eta konpresio-mekanismo elkartuengatik, pitzadura edo haustura osoak eraginez
	J	01	Gaixotasun oftalmologikoak erradiazio ultramoreen eraginpean egotearen ondorioz. 100 eta 400 nm arteko uhin-luzeradun erradiazio ez-ionizatzaileen eraginpeko lanak
3			Agente biologikoek eragindako gaixotasun profesionalak
	C	01	Paludismoa, amebiasia, tripanosomiasia, dengea, sukar horia, papataci sukarra, sukar errepikakorra, izurria, leishmaniosia, piana, exantema-tifusa, borreliak eta beste ricketsiosi batzuk:
			Eremu endemikoetan garatutako lanak
	D	01	Beste atal batzuetan jaso ez diren gaixotasun infekzioso eta parasitarioak: mikosia, legionella eta helmintiasisa
			Hezetasuneko lanak
4			Beste atal batzuetan jaso ez diren substantzia eta agenteak inhalatzeagatiko gaixotasun profesionalak
	H		Pisu molekular handiko substantziak (landare- eta animalia-jatorriko eta mikroorganismoetako substantziak eta landare- eta animalia-jatorriko eta mikroorganismoetako substantzia entzimatikoak):
		01	Errinokonjuntibitisa
		02	Asma
		04	Arnasbideetako disfuntzio erreaktiboaren sindromea
5			Beste atal batzuetan jaso ez diren substantzia eta agenteek eragindako larruazaleko gaixotasun profesionalak
	A	01	1000 dalton baino gutxiagoko pisu molekular txikiko substantziak
	B	01	1000 dalton baino gehiagoko pisu molekular handiko substantziak
	C	01	Substantzia fotosentsibilizatzaile exogenoak
	D	01	Agente infekziosoak
6			Agente kartzinogenoek eragindako gaixotasun profesionalak

PREBENTZIOKO DIZIPLINEN JARDUERA KOORDINATUA

PREBENTZIO-ZERBITZUAREN BARRUKO KOORDINAZIOA

337/2010 Errege Dekretuak, Prebentzio Zerbitzuen Araudia aldatzen duenak, 18. artikuluan xedatzen du prebentzio-espezialitateetako adituak koordinatuta ariko direla, batik bat lanpostuen prebentziozko diseinuari buruzko funtzioen inguruan, arriskuen identifikazioaren eta ebaluazioaren inguruan eta langileen prestakuntza-planen inguruan.

Laneko Segurtasun eta Osasunari buruzko Espainiako 2007-2012 Estrategiak prebentzio-sistemaren eraginkortasuna eta kalitatea hobetzea du bere helburuetako bat. Horretarako, prebentzioan espezializatutako erakundeetan arreta berezia jarriko du, hain zuzen ere, prebentzio-zerbitzuetarako Legeak ezarrita duen diziplina arteko printzipioa errealitate bihurtzeko premian, osasunaren zaintza kolektiboari arreta handiagoa eskaini behar zaiola adieraziz, zaintza indibidualaren kalterik gabe.

Laneko arriskuen prebentzio-zerbitzuko talde "osoaren" funtzio nagusiak laneko arriskuen prebentzioa eta langileen osasunaren babesa dira eta profesional sanitarioa da kideetako bat.

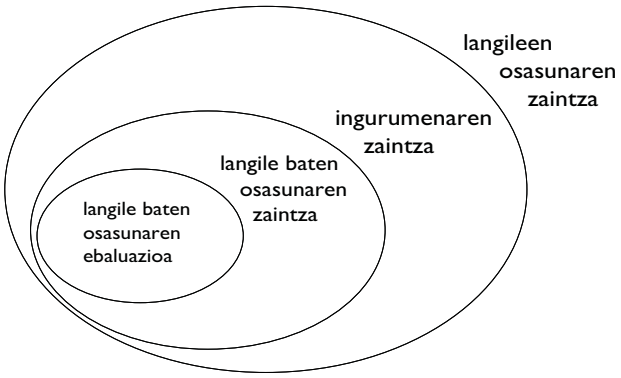
Prebentzioaren azken xedea lortzeko, prebentziozko teknika ugari jarri behar dira jokoan eta, batzuk profesional sanitarioek soilik erabil ditzaketen arren, gauza jakina da osasunaren zaintzak ez duela zentzurik prebentzioko tresna isolatu gisa.

Munduko Osasun Erakundeak honela definitu du **Laneko Medikuntza**: "Banaka edo modu kolektiboan jokatuz, langileen ongizate fisiko, psikiko eta sozialaren maila gorena lortzeko prebentziozko bitartekoak aztertzen dituena, horien ahalmenarekin, euren lanaren ezaugarri eta arriskuekin, laneko giroarekin eta giro horrek bere ingurunean duen eraginarekin lotuta, eta lanak eragin eta baldintzatutako patologiaren diagnostiko, tratamendu, egokitzapen, birgaitze eta kalifikaziorako bitartekoak sustatzen dituena".

Langileen **osasunaren zaintza** laneko medikuntzaren jardueretako bat da. Enpresaren prebentzio-politikaren barruan txertatutako eta enpresa-jardueran sartutako prozedura gisa ulertzen da, informazio-bilketa sistematikoaren bitartez egiten dena, datuak etengabe sartuta eta langileek jarduera-esparru horretan eta enpresa horretan dituzten arazo espezifikoekin lotuta. Bere helburu nagusia lan-baldintzek langileen osasunean duten inpaktua ulertzea da, kaltea gauzatu baino lehen hobetu ahal izateko, ahal izanez gero lehen mailako prebentzioarekin.

Horregatik, langileen osasunaren zaintza egokia lortzeko, ezinbestekoa da ingurunearen zaintza egitea.

2. irudia - Langileen osasunaren zaintza



Europako Batzordearen Laneko Osasunaren Segurtasun, Higiene eta Babeserako Aholku Batzordeko ad hoc taldearen *Managing workplace health and safety: health surveillance* (*first draft,* 1999) lanean inspiratua

Laneko Medikuntzako mediku espezialistaren erantzukizuna ez da mugatzen osasun-azterketak egitera eta lantokian arreta sanitario urgentea ematera; langileen artean izaten diren gaixotasunen ezagutza hedatzen, langileak prestatzen eta informatzen eta, prebentzioko gainerako diziplinekin lankidetzan, lantokian osasuna sustatzen ere aritzen da, langilearen osasunaren eta segurtasunaren babesa hobetzeko etengabeko prozesuan. Kontrol-programarik gabe eta arriskuak murrizteko programarik gabe osasun-azterketak garatzea desegokitzat jotzen da.

Hori, batik bat, osasunaren zaintzaren proiekzio kolektiboaren zati bat da. Proiekzio kolektibo horrek prebentzio-prozesuari egiten dizkion ekarpen espezifikoak bere helburuetan zehazten dira.

Horregatik, laneko medikuak eta erizainak diziplina anitzeko taldeko kide dira prebentzio-zerbitzuko gainerako kideekin batera. Euren lana egiteko beste espezialista batzuek emandako informazioa biltzea behar dute eta, aldi berean, bere jarduera espezifikoaren emaitzak arriskuen ebaluazioaren eta prebentzioaren plangintzaren diziplina anitzeko esparruari gehitu, diziplina anitzeko koordinazioari buruzko Prebentzio Zerbitzuen Araudiko 15.2 artikuluko bigarren paragrafoan eta 18. artikuluan xedatuta dagoen bezala.

Laneko medikuntzako eta erizaintzako profesionalek, prebentzio-zerbitzuko gainerako kideekin batera, laneko arriskuen eraginpean egotearen eta arrisku horiek osasunean eragin ditzaketen kalteen arteko lotura posibleak ikertu eta aztertu behar dituzte, laneko baldintzak eta ingurumena hobetzeko eta horien eraginkortasuna baloratzeko neurriak proposatuta. Horretarako, parte hartzen dute arriskuen identifikazioan eta ebaluazioan, lanpostuen diseinuan eta egokitzapenean, langileei ematen zaien prestakuntzan eta informazioan eta enpresariei eta prebentzio-arloan erantzukizunak dituzten organoei ematen zaien aholkularitzan, euren prebentzio-jarduerak behar den bezala gara ditzaten.

Lantokiko ingurumen fisiko-kimikoaren eta psikosoziologikoaren esparruan, laneko medikuek arrisku higieniko, kimiko eta fisikoen ebaluazioa, arrisku biologikoen azterketa, ergonomia eta

psikosoziologia aplikatuko arriskuak, lanpostuen eskakizun psikofisikoen (karga fisikoa, arrisku psikosozialak) azterketa eta esku-hartze higieniko, ergonomiko eta psikosozialeko metodologiak ezagutu behar dituzte eta horietan parte hartu behar dute.

Laneko mediku eta erizainek, diziplina anitzeko taldeko gainerako kideekin batera, norbera babesteko ekipamenduak (NBE) erabiltzeko premia ezagutu eta baloratu behar du eta ekipamenduak erabili behar dituzten langileen baldintza anatomiko eta fisiologikoak eta osasun-egoera baloratu behar dituzte.

Osasun-azterketa espezifikoak egiteko arriskuen ezagutzan oinarritzen da eta, horretarako, horiek identifikatzeko aukera ematen duen diziplina arteko lana egin behar da.

ESTATUKO OSASUN SISTEMAREKIKO, OSASUN AGINTARITZEKIKO ETA GIZARTE SEGURANTZAREKIKO KOORDINAZIOA ETA LANKIDETZA

Prebentzio-zerbitzuaren barruan dagoen koordinazioa ez da langileen osasuna esku artean dugunean egiten den bakarra. Laneko Arriskuen Prebentzio Legeko 10. artikuluan, Osasunari buruzko Lege orokorreko 21. artikuluan eta Prebentzio Zerbitzuen Araudiko 38. artikuluan xedatuta dagoen bezala, Estatuko Osasun Sistemarekiko eta Osasun Agintaritzekiko koordinazio eta lankidetza estua dago.

Horrelako lankidetza eta koordinazioa egotearen arrazoia Osasun Administrazioak langileen osasunarekiko duen zereginean dago. Laneko osasuna zaintzeko funtzioen artean lanean osasuna galtzearen kausak ezagutzea dago eta, modu horretan, hori ekiditeko prebentzio-plan eta programak ezartzea eta gauzatzea.

Antzeko helburu batekin, Gizarte Segurantzako sisteman gaixotasun profesionalen taula onartzen duen eta hura jakinarazi eta erregistratzeko irizpideak ezartzen dituen Errege Dekretuko 5. artikuluak prebentzio-zerbitzuko eta Estatuko Osasun Sistemako medikuek profesionaltzat jo litzaketen gaixotasunen susmoa jakinarazi beharra xedatzen du.

LEHEN LAGUNTZAK

SARRERA

Arrantza-jarduerako lan-baldintzen ondorioz, gidako beste hainbat puntutan adierazi dugun bezala, ezbehar-tasa handienetarikoa da sektorea. Horregatik, laneko arriskuen prebentzioaren ikuspegitik, larrialdiei eta lehen laguntzei eskaintzen zaien arretak garrantzi handia hartzen du arriskuko egoerek sor ditzaketen kalteak minimizatzeko kontuan izan behar diren jarduketen artean.

Laneko arriskuen prebentzioko legeria pertsonen laneko osasunaren eta segurtasunaren inguruko oinarrizko eskubideei eragiten dien legeria da. Bere esparru orokorra ezartzen du eta baita enpresariaren betebeharrak ere, beste batzuen artean, larrialdiko eta lehen laguntzetako egoeretan langileen segurtasuna eta osasuna babesteko behar diren neurriak har ditzan.

Baina arrantza-sektorean, ontziratutako langileentzako larrialdi eta osasun-laguntzako neurriei buruzko nazioarteko eta estatuko arauditik ondorioztatzen direnak gehitzen zaizkie betebehar horiei. Kasu horretan, Gizarte Segurantzaren esparruan sartutako prestazioa da.

Euren edukia kontuan hartuta, osatu egiten dira eta ez da ulertu behar bata besteari gailentzen zaiola.

LANEKO ARRISKUEN PREBENTZIOA

Laneko Arriskuen Prebentzioko Legeko 20. artikuluak dio enpresaria behartuta dagoela larrialdiko egoera posibleak aztertzera eta langileen segurtasuna eta osasuna babesteko behar diren neurriak hartzera. Legezko betebehar hori edozein lan-mota, enpresa-jarduera edo sektoretarako da eta langileek laneko osasun eta segurtasunerako duten eskubideari erantzuna ematea du xede. Arriskuen aurkako babesera mugatzen dena baino eduki handiagoko ondasun juridikoa da.

Prebentzio Legea garatuz, arrantza-ontzien barruko laneko segurtasun- eta osasun-baldintza minimoak xedatzen dituen Errege Dekretua aldarrikatu zen. Garrantzitsua da nabarmentzea arau horrek esplizituki jasotzen duela Prebentzio Zerbitzuko Araudia onartzen duen Errege Dekretuko xedapenak arrantza-ontzi guztietan aplikatuko direla. Arrantza-ontzi horien artean sartuko dira, Espainiako bandera duten edo Espainiaren jurisdikziopean erregistratuta dauden eta, merkataritza-ondorioetarako, arraina edo itsasoko beste baliabide bizi batzuk harrapatzeko edo harrapatu eta moldatzeko erabiltzen diren ontzi guztiak.

Laneko Arriskuen Prebentzio Legeko 31. artikuluak xedatzen du enpresariak enpresa barruko edo kanpoko prebentzio-zerbitzu batera edo gehiagora jotzen duenean, enpresako arrisku-moten arabera lehen laguntzen prestazioan eta larrialdiko planetan behar diren aholkularitza eta

laguntza emateko baldintzetan egon behar dutela zerbitzu horiek. Prebentzio-zerbitzu batek ezinbestean garatu behar dituen funtzioetako bat enpresariari, lehen laguntzen arloan, aholkularitza eta laguntza ematea da.

Arriskuen ebaluazioak aukera eman behar du lehen laguntzen prestazioarekin loturiko premiak zehazteko; honako hau da bere plangintzarako zutabea: arriskuen ebaluazioan duen oinarria, laguntzak emateko premia eta behar den bezala eman ahal izateko behar diren baliabideak zehaztuko dituena.

Hala, laburbilduta, enpresari edo armadorea, prebentzio-zerbitzuaren aholkularitzarekin, prebentzio-jardueren egikaritzaren arduraduna da. Larrialdi eta lehen laguntzen kasuetan eta enpresaren tamainaren arabera, honako hauek hartzen dituzte:

- larrialdiko egoeren definizioa
- lehen laguntzetarako neurriak
- suteen aurkako borrokarako neurriak
- langileen ebakuazioa
- aurreko guztia praktikan jartzeaz arduratuko den pertsonala izendatzea
- aldiro-aldiro simulazioak egitea
- langileen prestakuntza
- tamainaren, jardueraren eta detektatutako larrialdi-egoeren arabera egokia den materiala eskura izatea
- larrialdiko eta salbamenduko kanpoko zerbitzuekiko harremanak.

ONTZIKO SEGURTASUNA

Itsas nabigazioa eta arrantza mundu osoan dira asko hedatutako, tradizio historiko handiko eta garrantzi politiko, sozial eta ekonomiko handiko jarduerak eta, horregatik, jarduera horien inguruko oinarrizko araudia komuna da herrialde askotan eta Nazioarteko Hitzarmenetan oinarritzen da, edo Zuzentarauetan Europar Batasuneko esparruan.

Osasun kontuetan, LANEren (Lanaren Nazioarteko Erakundea) 164. Hitzarmena itsasoko jendearen osasuna babesteari eta osasun-laguntza emateari buruzkoa da. 92/29/EEE zuzentarauak, 258/1999 Errege Dekretuak aldatutakoak, ontzien barruko osasun-laguntza, botikinen zuzkidura, itsasoko langileen osasun-prestakuntza eta urrutiko mediku-kontsulta arautzen ditu. LANEren aipaturiko Hitzarmenaren berrespenak, Osasunari buruzko Lege Orokorrak eta Estatuko Portuen eta Merkataritzako Ontzidiaren Legeak xedatzen dute Hitzarmenak eta Zuzentarauak adierazitako printzipioen estatuko lege-esparrua.

Bestalde, Itsasoko Gizarte Institutuaren egitura eta funtzioei buruzko Errege Dekretuak itsasoko langileen osasun-laguntza esleitzen dio erakunde horri, ontzian nahiz atzerrian. Baita ontziko botikinen ikuskapena eta kontrola eta itsasoko langileen osasun-prestakuntza ere.

Oro har, laneko arriskuen eta itsasoko segurtasunaren prebentzioko araudien osagarritasuna kontuan hartuta, larrialdietako arreta eta lehen laguntzen prestazioa itsas sektorearen parterik handienerako eta, zehazki, arrantza-sektorerako arau bidez ebatzitako eta teknikoki hornitutako egoera da. Honako hauek dira itsasoko langileei ontzian arreta eta laguntza hori bermatzen dioten elementu nagusiak:

- Itsasoko Gizarte Institutuaren osasun-egitura,
- tripulazioen osasun-prestakuntza,
- ontziko botikinaren erabilgarritasuna eta hornidura ona, eta
- irrati bidezko mediku-kontsulta.

Horrek asko errazten du ontziratutako langileen inguruko larrialdiekiko eta lehen laguntzetarako neurriekiko armadoreak dituen betebeharretako batzuk betetzea. Beste betebehar batzuk, aldiz, bete gabe geratzen dira, esaterako, larrialdiko egoeren definizioa, suteen aurka borrokatzeko neurriak edo aldiro-aldiro simulazioak egitea.

Langileak ontziratuta ez daudenean eta euren lana lehorrean egiten dutenean, portuan edo inguruan, osasun-arreta ontziratzen ez diren sektoreko gainerako langileek jasotzen dutenaren antzekoa da eta horien arretarako lehen laguntzen prestazioaren plangintza egokia egon behar du, arriskuen ebaluazioan oinarritutakoa eta baliabideak ebaluazio horretan identifikatutako premietara egokituta dituena. Hori dela eta, enpresariak prestazio horretarako behar den guztia ezarri behar du, Laneko Arriskuen Prebentzioko Legeak definitutako betebeharrei erreparatuta.

Premia dagoenean, prebentzio-zerbitzuko pertsonal sanitarioak prestazio hori emango du bere presentziarekin eta, presentzia hori beharrezkotzat jotzen ez denean, lehen laguntzetarako ebakuaziorako eta lekualdaketarako mekanismoak ezarriko ditu, bete beharreko prozedurak eta eskumenak deskribatuko dituen jarduketa-protokolo gisa.

OSASUNAREN SUSTAPENA

Laneko osasunaren sustapenak Laneko Arriskuen Prebentzioari buruzko araudian eta, berrikiago, Laneko Osasun eta Segurtasunerako Erkidegoko 2007-2012 Estrategian aurkitu ditu bere jardueraren oinarriak. Estrategiaren oinarrietako bat da "langileen arteko jokabideen aldaketak sustatzea eta enpresariak osasuna hobetzeko ikuspegiak hartzera bultzatzea". Baita diskriminazioari aurre egitea eta berdintasuna, zuzentasuna eta enpresen gizarte-erantzukizuna sustatzea ere.

Osasunaren sustapenaren definizio onartuena OMEk 1986an Ottawako Gutunean emandakoa da: "Euren osasunaren gaineko kontrola areagotu eta hobetzeko pertsonen gaitasun-prozesua".

Definizio horren arabera eta honako hauek kontuan hartuta:

- Osasuna ez da gaixotasunik ez izatea soilik.
- Osasunaren zaintzan eta sustapenean, alderdi fisikoei ez ezik, alderdi psikiko eta sozialei ere erreparatu behar zaie.
- Osasuna ezinbesteko premiak gogobetetzeko ahalmen eta posibilitate gisa hartu behar da. Horien artean sartzen ditugu autonomia, poztasuna eta solidaritatea.
- Osasunak ingurumenarekin negoziatzea eskatzen du, indibidualki nahiz kolektiboki.
- Osasunak lotura du lan-baldintzekin.

Lanean Osasuna Sustatzeko Europako Sareak lantokiari aplika dakiokeen honako definizio hau eman zuen 1966an: "Lanean osasuna sustatzea enpresarien, langileen eta gizartearen ahaleginak batzea da lantokian pertsonen osasuna eta ongizatea hobetzeko".

Lanean osasuna sustatzea honako xede hauek dituzten jarduerak konbinatuta lor daiteke:

- Antolaketa eta lan-baldintzak hobetzea.
- Parte-hartze aktiboa sustatzea.
- Garapen indibiduala sustatzea.

Beraz, osasunaren sustapena laneko arriskuen prebentzioko esku-hartze tradizionaletan txertatzea defendatzen da eta enpresan osasun-programak antolatzen eta martxan jartzen lagunduko duen kontzeptu-esparrua ezartzeko ahalegina egingo da, maila guztietako jarduketak kontuan hartuta: indibiduala, pertsona artekoa, antolaketakoa, girokoa, erakundeetakoa eta soziala; eta aktore garrantzitsu guztien partaidetza eta lankidetza bilatuta eta sustatuta: administrazio eskudunena, adituena, enpresariena eta langileena.

Laneko Osasuna eta Osasun Publikoa antzeko helburuak dituzten diziplinak dira, lehena bigarrenaren barruan baitago. Lan-baldintzei leporatu dakizkiekeen osasunerako kalteak dira, euren handitasunagatik, osasun publikoko arazo garrantzitsuenetariko bat eta gizarte osora iristen diren giza kostu eta kostu

ekonomiko handiak dituzte. Bestalde, lanetik kanpoko faktoreek eta jokabide-ohiturek eragin handia dute langileen osasun-egoeran. Horregatik da garrantzitsua langileei zuzendutako osasuna sustatzeko programa eta jarduera espezifikoak ezartzea, lanpostuek eurekin dituzten arriskuen eraginpean egoteagatik langilearen osasunean kalteak prebenitzera bideratutakoak, eta baita langileen bizi- eta osasun-baldintzak hobetzera bideratutako hedapen eta prestakuntzako ekintzak gauzatzea ere.

Arrantza-sektoreko ezaugarriei erreparatuta, prebentzio-zerbitzuek enpresa bakoitzaren eta horien langileen premia zehatzen arabera martxan jar ditzaketen hainbat osasun-programa gomenda ditzakegu.

Tabako-kontsumoaren inguruko prebentzioa eta murrizketa:

- Tabakoa uzteko komenigarritasunari buruzko aholku automatikoa.
- Tabakoarekiko mendekotasuna gainditzeko programen sustapena.
- Kerik gabeko guneen sustapena.

Alkoholismoaren eta beste droga-mendekotasun batzuen prebentzioa eta arreta:

- Droga-kontsumoa bultza dezaketen laneko arrisku-faktoreen gaineko jarduketa.
- Bizitza-ohitura osasungarrien eta droga-kontsumoa arbuiatzen duen osasun-kulturaren sustapena.
- Alkoholarekin zerikusia duten arazoak detektatzea elkarrizketa klinikoaren eta galdetegien bitartez. Balorazioa eta esku-hartzea mediku-aholkuaren bitartez.
- Droga-mendekotasuna duen gaixoaren arretarako zerbitzu espezifikoetara desbideratzea, hala behar duten pazienteen diagnostiko, tratamendu eta jarraipenerako.
- Langile eta enpresarien arteko akordioa jarduketa horiek martxan jartzeko eta langileari lan-harremanean ondoriorik ez duela izango bermatzeko.

Arrisku kardiobaskularraren prebentzioa:

- Arrisku kardiobaskularraren prebentzioari buruzko prestakuntza eta aholkuak, dietetikari buruzko aholkuak emanda, elikagaiak prestatzeaz arduratzen diren langileei arreta berezia eskainiz.
- Historia klinikoa eta arrisku kardiobaskularra prebenitu eta aztertzeko beharrezkoak diren azterketa eta proba osagarri espezifikoak egitera bideratutako protokolo medikoen aplikazioa, baina ez modu generikoan, osasuna sustatzeko programa baten esparruan baizik.
- Hala behar duten langileen diagnostiko eta tratamendu egokirako espezialistara bidaltzea.

Sexu-transmisiozko gaixotasunen prebentzioa:

- Bereziki HIES/GIB.
- Sexu-transmisiozko gainerako gaixotasunak ahaztu gabe (sifilisa, gonokozia, txankro biguna, herpes soila, papilomabirusa, etab.).

Lantokian bizitza-estilo eta -ohitura osasungarriak sustatzea:

- Dieta orekatua eta egokia.
- Ariketa fisikoa.

Txertatze-kanpainak:

- Itsasoko Osasun Zentroetan egiten dira, jarduketa propioekin edo beste osasun-erakunde publiko batzuekin lankidetzan. Gaixotasun jakin baten aurrean immunizatuta egoteko premia jomugaren eta ontziaren ibilbidearen baitan egongo da, eta baita hala aholkatzen duten arrisku-faktore pertsonalen baitan ere.
- Tetanosaren aurkako txertoa gomendagarria da itsasoko langile guztientzat baina, edozein kasutan, pertsona helduek bizi diren autonomia-erkidegoan indarrean dagoen egutegira egokitu behar ditu bere txerto-pautak.

OSASUNAREN ZAINTZA HAURDUNALDIAN ETA EDOSKITZAROAN

Haurdun dagoen, erditu duen edo edoskitzaroan dagoen langilearen laneko segurtasuna eta osasuna hobetzeko sustatutako neurrien aplikazioari buruko Kontseiluaren 92/85/EEE Zuzentarauak hainbat xedapen xedatu zituen erkidego-esparruan, jakineko arrisku batzuen aurrean oso sentikorrak diren langileen kolektibo horri babesa ematea xede zutenak. Gure herrialdeari dagokionez, Laneko Arriskuen Prebentzio Legearen bitartez sartu zen zuzentaraua. Aurrena pertsona langileen familiako eta laneko bizitza bateratzea sustatzeko legeak eta, ondoren, gizon eta emakumeen arteko berdintasun eraginkorrerako Lege Organikoak aldatutako 26. artikuluan, Zuzentarauko ia xedapen guztiak daude jasota.

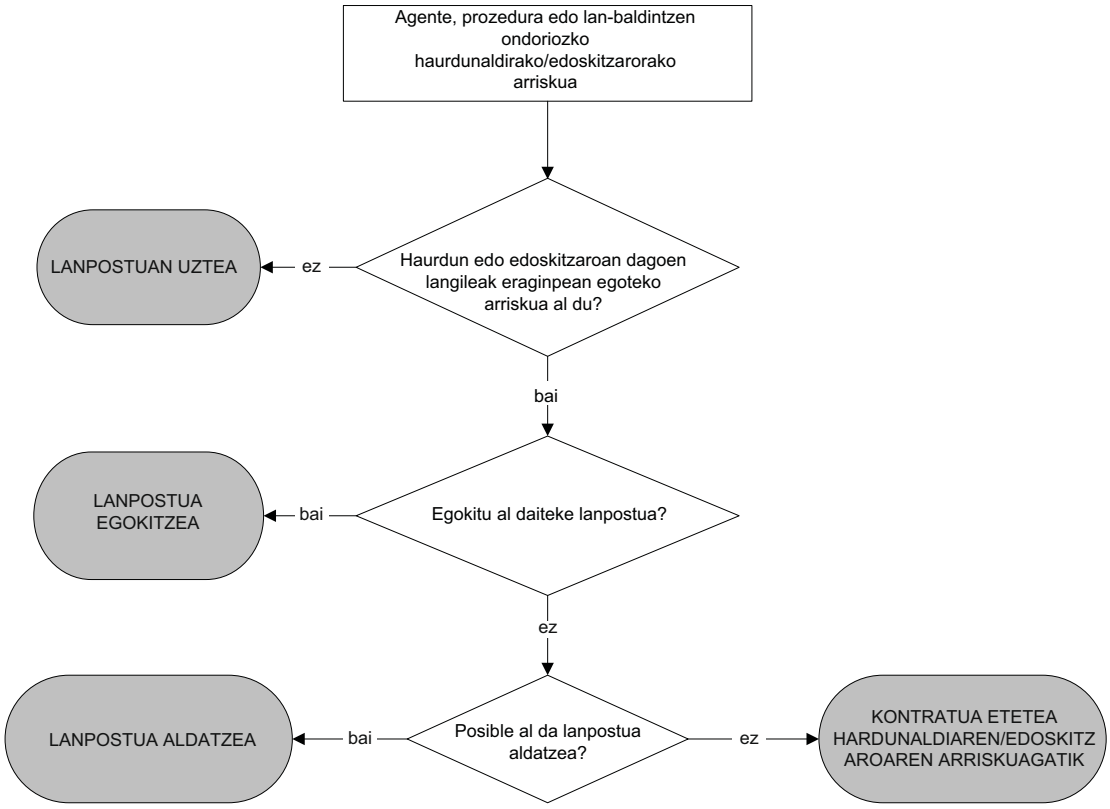
Haurdun dagoen, erditu berria den edo edoskitzaroan dagoen emakumearen babesa Laneko Arriskuen Prebentzio Legeko 26. artikuluan dago jasota; Prebentzio Zerbitzuko Araudiko 37.3 artikuluak xedatzen du prebentzio-zerbitzuetako pertsonal sanitarioak haurdun dauden eta erditu berriak diren langileei eragin diezaieketen arriskuak modu berezian aztertu eta baloratuko dituela eta prebentzio-neurri egokiak proposatuko dituela.

Prebentzio Zerbitzuko Araudia aldatzen duen 289/2009 Errege Dekretuak, haurdun dagoen, erditu berri duen edo edoskitzaroan dagoen langilearen segurtasuna eta osasuna hobetzeko neurrien aplikazioari dagokionez, haurdun edo edoskitzaro naturalean dauden langileen, umekiaren edo edoskitzaro naturalean dagoen haurraren osasunean eragin negatiboa izan dezaketen agente, prozedura eta baldintzen zerrenda ez-exhaustiboa jaso du VII. eranskinean eta haurdun edo edoskitzaro naturalean dauden langileak jasan behar ez dituzten agente eta lan-baldintzen zerrenda VIII. eranskinean.

Europako Erkidegoen batzordearen COM (2000) 446 Jakinarazpenak agente kimiko, fisiko eta biologikoen ebaluaziorako gidalerroak xedatu ditu eta baita haurdun dagoen, erditu duen edo edoskitzaroan dagoen langilearen segurtasunerako edo osasunerako arriskutsutzat jotzen diren prozedura industrialak ere, lehen aipaturiko Zuzentarauaren garapen gisa.

Aztertutako legerian oinarrituta, honako jokabide-algoritmo hau proposatzen dugu haurdun dagoen, erditu berri duen edo edoskitzaroan dagoen langilearen kasua baloratzeko.

3. irudia - Haurdun dagoen, erditu berri duen edo edoskitzaroan dagoen langilearen kasuaren balorazioa



Bestalde, Gizarte Segurantzak haurdunaldiko arriskuagatik kontratua eteteko egoeraren ondoriozko prestazioak ematearen inguruko bere jarduketa bideratzeko txostena eskatu zion Espainiako Ginekologia eta Obstetrizia Elkarteari (SEGO). Txostenaren ondorioak honako taula honetan daude laburbilduta:

9. taula - Arriskuak eta haurdunaldiko zer garaitatik saihestu behar den arrisku horien eraginpean egotea: SEGOren gomendioak

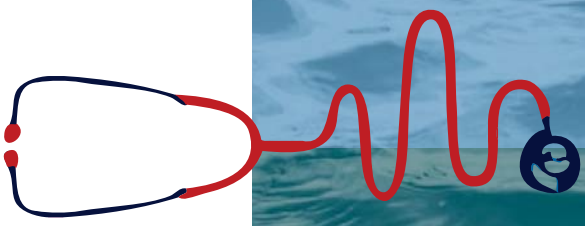
ARRISKUAK	HARTUTAKO NEURRIAK
Zarata: **> 80 dB**	20. edo 22. astetik aurrera
Muturreko tenperaturak: **>36°C edo <0°C**	Haurdunaldiaren hasieratik
Kimikoak:	Behin haurdunaldia baieztatutakoan arriskutsu gisa identifikatutako substantziaren bat erabiltzean*
Jarrera behartuak:	Jarrera behartu iraunkorrak dira haurdun dagoenaren lan-jarduera oztopatzen duten ohiko zirkunstantzietako bat. Gomendio zehatzak emateko zirkunstantzia desberdinak baloratu beharko lirateke (karga, maiztasuna, eusteko modua, jarrerak, etab.)
Pisuen erabilera errepikakorra, kargak arrastatu eta bultzatzea: **10 kg-tik gorako pisuen kargak errepikatuta (8 orduko lanaldiko 4 aldiz edo gehiago)**	18. astetik aurrera
Enborraren flexioa: **Gelditzeko egoera errepikakorrak belaun azpiko makurdurekin (10 aldiz baino gehiago/orduko)**	18. astetik aurrera
Bi oinen gainean luzaroan egotea: **4 ordutik gora/eguneko**	22. astetik aurrera
Bibrazioak:	25. astetik aurrera
Biologikoa:	Lanaren ikuspegitik, onartu behar den arriskua ondorio negatiboa duela frogatuta dagoen egoeretarako da

* Ondoren zerrendan jasota dauden arrisku-esaldiekin etiketatutako produktu kimikoen eraginpean egonez gero, hasiera batean, lanpostua edo zeregina aldatu behar da eta, hori ezinezkoa bada, lanpostua aldatu. Hori posible ez balitz, kontratua etengo da amatasunerako arriskuagatik:

- R60 (kalte egin diezaioke ugalkortasunari)
- R61 (umekiarentzako ondorio kaltegarrien arriskua haurdunaldian)
- R62 (ugalkortasunari kalte egiteko arriskua)
- R63 (umekiarentzako ondorio kaltegarrien arriskua haurdunaldian)

- R64 (kalte egin diezaieke amaren esnearekin elikatutako umeei)
- R46 (herentziazko alterazio genetikoak eragin ditzake)
- R40 (ondorio itzulezinen arriskua)
- R45 (minbizia eragin dezakete)
- R49 (minbizia eragin dezake inhalatzeagatik)
- H361d (umekiarentzako ondorio kaltegarrien arriskua haurdunaldian)
- H361fd (kalte egin diezaioke ugalkortasunari eta ondorioak izan ditzake umekiarengan)
- H361f (ugalkortasunari kalte egiteko arriskua)
- H341 (ondorio itzulezinen arriskua)
- H350i (minbizia eragin dezake inhalatzeagatik)
- H340 (herentziazko alterazio genetikoak eragin ditzake)
- H350 (minbizia eragin dezake)
- H360F (kalte egin diezaioke ugalkortasunari)
- H360D (kalte egin diezaioke umekiari)
- H360FD (kalte egin diezaieke ugalkortasunari eta umekiari)
- H360Fd (kalte egin diezaioke ugalkortasunari eta umekiari kalte egiten diola susmatzen da)
- H360Df (kalte egin diezaioke umekiari eta ugalkortasunari kalte egiten diola susmatzen da)
- H362 (kalte egin diezaieke amaren esnearekin elikatutako umeei)

H ESALDIAK, 298/2009 EDko VII. eta VIII. eranskinetan eta CLP Araudian jasota daudenak



FASE, ZEREGIN, AZPIZEREGIN ETA MEHATXUEN MATRIZEA

TXANELEKO AKUIKULTURA: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK

TXANELEKO AKUIKULTURA: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK			KODEA																																																	
Fasea	**Zeregina**	**Azpizeregina**	TG	Pa	Mo	Ma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14.1	14.2	14.3	15	16	17	18	19.1	19.2	20	21	22	23	24	25	26.1	26.2	26.3	26.4	27	28	29	30	31	32	33.1	33.2	34	35
Hornitzea eta ontziratzea	Aparailuak, erregaia, etab.																																																			
		Ontziratzea	x				x	x				x	x																											x									
		Bata bestearen kontra dauden ontzien artean ibiltzea	x				x	x				x	x				x																							x									
		Azterketa orokorra eta mantentzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																		x			x											
		Ontzia eskuz eta mekanikoki kargatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																		x	x	x	x		x									
		Ontzian estibatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																		x	x	x	x											
		Ekipamenduak piztea		x																				x				x																	x	x			
		Erregaia hartzea		x	x														x										x	x														x	x	x			
		Makinaren azterketa orokorra			x		x	x		x		x	x	x	x		x		x	x			x	x	x	x			x	x						x									x	x			
		Makina piztea			x		x	x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x				x	x															x	x	x			
		Haitzetarainoko edo txanelerainoko nabigazio askea		x				x				x	x									x		x																					x	x			x
Muskuilukumea lortzea	Haitzean																																																			
		Haitzetara lekualdatzea	x					x		x		x	x		x							x																x		x										
		Haitzetarako sarbidea	x				x	x				x			x							x									x							x		x							x		
		Arraspa manipulatzea	x					x		x		x	x	x	x							x									x					x	x	x		x							x		
		Muskuilukumea biltzea eta poltsetan sartzea	x					x		x		x	x		x							x															x	x		x							x		
		Muskuilukumea ontzira garraiatzea	x					x		x		x	x		x							x													x			x		x							x		
		Ontzirako sarbidea	x				x	x		x		x	x		x		x					x																x		x							x		
	Bilketa-tokian																																																			
		Txanelean atrakatzea		x				x				x	x									x		x																				x	x			x
		Txanelean sokak lotzea/askatzea				x		x		x		x	x		x		x					x	x	x												x				x				x	x			
		Txanelean ontziratzea/lehorreratzea	x				x	x				x	x		x		x					x																		x				x	x			
		Soka biltzaileak ontzira igotzea	x						x	x	x	x	x	x	x							x																		x				x	x	x		
		Biltzaileak eta tresneria prestatzea				x		x		x		x	x		x		x				x																x	x		x				x	x			
		Txanelean desatrakatzea		x				x				x	x									x		x																				x	x			x
		Ontzian noraezean ibiltzea. Zeregin desberdinak	x				x	x		x		x	x	x	x		x					x		x														x		x				x	x			
		Muskuilukumeak garbitu eta sailkatzea	x					x		x		x	x		x							x															x	x		x					x	x	x		
Aurregizentzea	Eskuz lotzea																																																			
		Tresneria eta sokak prestatzea	x				x	x		x	x	x	x	x	x		x					x													x		x	x		x					x		x		
		Muskuilukumea orgetan prestatzea	x					x		x		x	x	x	x	x	x					x															x	x		x					x	x	x		
		Eskuz lotzea	x					x				x	x		x	x						x															x	x		x					x	x	x		
		Sokak oholari lotzea	x				x	x		x	x	x	x	x	x		x					x																x		x							x		
	Makinaz lotzea																																																			
		Ekipamenduak eta tresneria prestatzea	x				x	x		x		x	x		x		x	x				x																		x					x	x			
		Makinaz lotzea	x					x				x	x	x	x		x					x																		x					x	x			
		Sokak oholari lotzea	x					x				x	x	x	x		x					x																		x					x	x			
Gizentzea	Bikoizketa																																																			
		Garabia, saskia eta uhalak prestatzea	x				x	x		x	x	x	x	x	x		x					x																x		x					x	x			
		Garabia maneiatzea eta saskia ainguratzea	x				x	x		x	x	x	x	x			x					x																		x					x	x			
		Sokak askatzea	x				x	x					x				x					x														x				x									
		Uhalak sokei lotzea/askatzea	x				x	x		x	x	x	x	x	x		x					x																x		x					x	x			
		Garabiarekin altxatzea eta saskian sokak eskuilatzea	x				x	x		x	x	x	x	x	x		x					x																x		x					x	x			
		Saskia bizkarrera igo eta irekitzea	x					x		x	x	x	x	x	x		x					x																		x					x	x	x		
		Sokak bizkarrean eta txanelean garbitu eta estibatzea	x				x	x		x		x	x		x		x					x																x		x					x	x			
		Palaz aletuz elikatzea	x					x		x		x	x		x		x					x															x	x		x					x	x	x		
		Uhal garraiatzailearekin aletuz elikatzea	x					x		x		x	x	x	x		x					x															x	x		x					x	x	x		
		Produktua aletu eta garbitzea	x					x		x		x	x		x	x	x					x																x		x					x	x	x		
		Eskuzko sailkapena	x					x				x	x		x	x	x					x															x			x					x	x	x		
		Sailkapen automatikoa	x					x					x	x	x	x						x																		x					x	x	x		
		Eskuz lotzea	x					x				x	x		x	x						x															x	x		x					x	x	x		
		Makinaz lotzea	x					x				x	x	x	x		x					x																		x					x	x			
		Sokak oholari lotzea	x					x				x	x	x	x		x					x																		x					x	x			
Uzta-bilketa	Industriarako																																																			
		Garabia, saskia eta uhalak prestatzea	x				x	x		x	x	x	x	x	x		x					x																x		x					x	x			
		Garabia maneiatzea eta saskia ainguratzea	x				x	x		x	x	x	x	x			x					x																		x					x	x			
		Sokak askatzea	x				x	x					x				x					x														x				x									
		Uhalak sokei lotzea/askatzea	x				x	x		x	x	x	x	x	x		x					x																x		x					x	x			
		Garabiarekin altxatzea eta saskian sokak eskuilatzea	x				x	x		x	x	x	x	x	x		x					x																x		x					x	x			
		Saskia bizkarrera igo eta irekitzea	x					x		x	x	x	x	x	x		x					x																		x					x	x	x		
		Sokak bizkarrean eta txanelean garbitu eta estibatzea	x				x	x		x		x	x		x		x					x																x		x					x	x			
		Garabiarekin lurrera deskargatzea	x				x	x		x	x	x	x	x			x					x																x		x					x	x	x		
	Freskoan kontsumitzeko																																																			
		Garabia, saskia eta uhalak prestatzea	x				x	x		x	x	x	x	x	x		x					x																x		x					x	x			
		Garabia maneiatzea eta saskia ainguratzea	x				x	x		x	x	x	x	x			x					x																		x					x	x			
		Sokak askatzea	x				x	x					x				x					x														x				x									
		Uhalak sokei lotzea/askatzea	x				x	x		x	x	x	x	x	x		x					x																x		x					x	x			
		Garabiarekin altxatzea eta saskian sokak eskuilatzea	x				x	x		x	x	x	x	x	x		x					x																x		x					x	x			
		Saskia bizkarrera igo eta irekitzea	x					x		x	x	x	x	x	x		x					x																		x					x	x	x		
		Sokak bizkarrean eta txanelean garbitu eta estibatzea	x				x	x		x		x	x		x		x					x																x		x					x	x			
		Palaz aletuz elikatzea	x					x		x		x	x		x		x					x															x	x		x					x	x	x		
		Uhal garraiatzailearekin aletuz elikatzea	x					x		x		x	x	x	x		x					x															x	x		x					x	x	x		
		Produktua aletu eta garbitzea	x					x		x		x	x		x	x	x					x																x		x					x	x	x		
		Eskuzko sailkapena	x					x				x	x		x	x	x					x															x			x					x	x	x		
		Sailkapen automatikoa	x					x					x	x	x	x						x																		x					x	x	x		
		Zakuetan sartzea	x					x		x		x	x		x		x					x																x		x					x	x	x		
		Lekualdatzea	x				x	x		x	x	x	x	x	x		x					x																x		x					x	x	x		
Portura nabigatzea	Nabigatzea																																																			
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x														x				x					x	x			
		Itsasontzia gobernatzea		x																		x		x				x																	x	x			x
		Zakuak prestatzea				x		x		x		x	x		x							x									x						x			x					x	x	x		
		Itsasontzia garbitzea					x	x		x		x	x		x			x				x															x			x					x	x			
		Ekipamenduak aztertzea					x	x	x	x		x	x	x	x		x																					x											
		Makinarekiko arreta		x	x		x	x				x	x	x	x		x		x			x	x	x	x				x	x															x	x			x
		Atrakatzea		x				x				x	x									x		x																					x	x			x
Portuko lanak	Deskargatzea																																																			
		Makina eta nabigazioko ekipamenduak itzaltzea	x	x				x				x	x									x		x																					x	x			x
		Produktua garabiarekin lurrera deskargatzea	x				x	x		x	x	x	x	x	x		x					x									x									x					x	x			
		Ekipamenduak eta hornidurak deskargatzea	x				x	x		x	x	x	x	x	x		x					x																		x					x	x			
		Ontzia garbitzea				x	x	x				x	x	x	x							x															x			x					x	x			
	Lehorreratzea																																																			
		Lehorreratzea	x				x	x				x	x																							x				x									
		Hornidurak lehorrean prestatzea	x				x	x	x	x		x	x		x		x					x																x		x					x	x			

ARRISKU JAKIN BATZUEI BURUZKO OHARRAK
19.1. Eguzki-erradiazioen eraginpean egotea. Arriskua esposizioa izaten den ordutegien eta lantokien (bizkarra eta kaia) araberakoa da.
16, 20 eta 21. Kontaktu elektrikoak, leherketak eta suteak. Aipaturiko azpizereginetako espezifikoak izan arren, bigarren mailako eragina izan dezakete tripulazio guztian.
24. "In itinere" istripuak. Tripulazio guztia (TG) eraginpean dago ontziratu aurretik eta lehorreratu ondoren.
25, 29, 30 eta 31 itemetarako, hurrenez hurren: kausa naturalak, bereziki sentikorrak, amatasuna eta adingabeak. Baldintza horiek euren existentziaren arabera edo aurretiko eta banakako osasun-baldintzen arabera kontuan hartuko dira.
27. Arrisku psikosozialak. Ezin zaizkie zeregin eta azpizereginei esleitu eta, horregatik, kasu bakoitza ebaluatuko da.

KAZAKO ARRANTZA: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK

KAZAKO ARRANTZA: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK			KODEA																																														
Fasea	**Zeregina**	**Azpizeregina**	TG	Pa	Mo	Ma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14.1	14.2	14.3	15	16	17	18	19.1	19.2	20	21	22	23	24	25	26.1	26.2	26.3	26.4	27	28	29	30	31	32	33.1	33.2	34	35
Homitzea eta ontziratzea	Aparailuak, erregaia, beste homidura batzuk																																																
		Ontziratzea	x				x	x				x	x																											x								
		Bata bestearen kontra dauden ontzien artean ibiltzea	x				x	x				x	x				x																							x								
		Azterketa orokorra eta mantentzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x			x											
		Ontzia eskuz eta mekanikoki kargatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x	x	x	x		x									
		Ontzian estibatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x	x	x	x											
		Ekipamenduak piztea		x																				x				x																x	x			
		Erregaia hartzea		x	x													x											x	x														x	x	x		
		Makinaren azterketa orokorra			x		x	x		x		x	x	x	x		x		x	x			x	x	x	x			x	x						x									x	x		
		Makina piztea			x		x	x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x				x	x														x	x	x		
Arrantza-tokira nabigatzea	Desatrakatzea eta nabigatzea																																																
		Desatrakatzea				x	x	x				x	x				x					x																		x								
		Arrantza-tresnak eta ekipamenduak prestatzea				x	x	x		x		x	x	x	x		x					x												x	x		x		x					x	x			
		Itsasontzia gobernatzea		x				x				x	x									x		x				x																x	x		x
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x												x					x	x		
		Makinarekiko arreta			x			x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x	x			x	x						x	x							x	x	x		
Harrapaketa	Arrantza																																					x											
		Txanbergak prestatzea				x	x	x	x	x		x	x	x	x		x					x																		x					x	x		
		Kazak prestatzea				x		x			x	x	x	x			x					x																		x					x	x		
		Kazen operatiba. Atoian eramatea				x		x				x	x	x	x							x								x							x			x					x	x	x	
		Harrapakinari kakoa sartu eta ontzira igotzea				x		x		x		x	x	x	x		x					x								x						x	x	x		x					x	x	x	
		Kakoa kendu, askatu eta hiltzea				x		x		x		x	x	x	x		x					x								x							x	x		x					x	x	x	
		Harrapakinak aurrehozteko tangara eramatea				x		x		x		x	x	x	x		x					x												x			x		x					x	x	x	
		Aurrehozteko tangara izotza botatzea				x		x		x		x	x	x	x						x	x														x	x		x					x	x		
		Hozkailuan estibatzea				x	x	x		x		x	x		x		x				x	x														x	x								x	x	x	
		Hozkailuan izotza txikitzea				x		x		x		x	x		x						x	x														x									x	x		
		Hozkailura izotza botatzea				x		x					x		x						x	x														x	x								x	x		
		Arraina aurrehozteko tangatik hozkailura hustea				x		x		x		x	x		x		x				x	x								x									x					x	x	x	
		Arraina aurrehozteko tangatik hozkailura eramatea				x	x	x		x		x	x		x		x				x	x								x					x			x		x					x	x	x	
		Kazen estiba				x	x	x				x	x	x			x					x																		x					x	x		
		Txanbergak lotzea				x	x	x	x	x		x	x	x	x		x					x																		x					x	x		
Portura nabigatzea	Nabigatzea																																																
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x								x				x					x	x		
		Itsasontzia gobernatzea		x																		x		x				x																x	x		x
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x		x	x		x							x															x			x					x	x		
		Arrantza-tresnak eta lan-ekipamenduak aztertzea				x	x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x			x										
		Makinarekiko arreta			x		x	x				x	x	x	x		x		x	x			x	x	x				x	x					x	x	x						x	x	x		
		Atrakatzea	x				x	x				x	x									x																		x					x	x		
Portuko lanak	Deskargatzea																																																
		Pasabidea jartzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x	x																x	x		x		x					x	x		
		Arrain-kaxak eskuz manipulatzea				x	x	x	x	x		x	x		x		x					x												x		x	x		x					x	x		
		Arrain-kaxak garabiarekin manipulatzea	x				x	x	x	x	x	x	x	x	x		x					x														x	x		x					x	x		
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x	x	x	x	x	x		x		x						x	x								x	x	x	x		x				x	x	x		
		Arrantza-aparailuak deskargatzea	x				x	x	x			x	x		x		x					x												x	x	x	x		x					x	x		
		Kaxa hutsak ontziratzea	x				x	x	x	x		x	x				x					x												x					x								
	Lehorreratzea																																																
		Lehorreratzea	x				x	x				x	x																										x								
		Paletak enkante-lonjara lekualdatzea				x		x	x	x		x	x	x			x	x														x		x			x									
		Hautaketa, prestaketa eta salmenta	x					x		x		x	x	x	x																						x										

ARRISKU JAKIN BATZUEI BURUZKO OHARRAK

19.1. Eguzki-erradiazioen eraginpean egotea. Arriskua esposizioa izaten den ordutegien eta lantokien (bizkarra eta kaia) araberakoa da.

16, 20 eta 21. Kontaktu elektrikoak, leherketak eta suteak. Aipaturiko azpizereginetako espezifikoak izan arren, bigarren mailako eragina izan dezakete tripulazio guztian.

24. "In itinere" istripuak. Tripulazio guztia (TG) eraginpean dago ontziratu aurretik eta lehorreratu ondoren.

25, 29, 30 eta 31 itemetarako, hurrenez hurren: kausa naturalak, bereziki sentikorrak, amatasuna eta adingabeak. Baldintza horiek euren existentziaren arabera edo aurretiko eta banakako osasun-baldintzen arabera kontuan hartuko dira.

27. Arrisku psikosozialak. Ezin zaizkie zeregin eta azpizereginei esleitu eta, horregatik, kasu bakoitza ebaluatuko da.

BEITA BIZIKO ARRANTZA: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK

BEITA BIZIKO ARRANTZA: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK			KODEA																																													
Fasea	**Zeregina**	**Azpizeregina**	TG	Pa	Mo	Ma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14.1	14.2	14.3	15	16	17	18	19.1	19.2	20	21	22	23	24	25	26.1	26.2	26.3	26.4	27	28	29	30	31	32	33.1	33.2	34	35
Hornitzea eta ontziratzea	Aparailuak, erregaia, beste hornidura batzuk																																																
		Ontziratzea	x				x	x				x	x																						x	x				x								
		Bata bestearen kontra dauden ontzien artean ibiltzea	x				x	x				x	x				x																		x					x								
		Azterketa orokorra eta mantentzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																		x			x										
		Ontzia eskuz eta mekanikoki kargatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																		x	x	x	x		x								
		Ontzian estibatzea	x				x	x	x	x		x	x	x			x																		x	x	x	x										
		Ekipamenduak piztea		x																				x				x																	x	x		
		Erregaia hartzea		x	x														x										x	x														x	x	x		
		Makinaren azterketa orokorra			x		x	x		x		x	x	x	x		x		x	x			x	x	x	x			x	x						x									x	x		
		Makina piztea			x		x	x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x				x	x					x	x	x							x	x	x		
Arrantza-tokira nabigatzea	Desatrakatzea eta nabigatzea																																															
		Desatrakatzea	x				x	x				x	x				x					x																		x								
		Arrantza-tresnak eta ekipamenduak prestatzea	x				x	x		x		x	x	x	x		x					x													x	x	x			x					x	x		
		Itsasontzia gobernatzea		x				x				x	x									x		x				x																	x	x		x
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x								x				x								
		Makinarekiko arreta			x			x				x	x	x	x		x		x	x			x	x	x				x	x						x	x							x	x	x		
Harrapaketa	Arrantza																																																
		Arraina bistaratzea				x		x				x	x									x																		x					x	x		
		Kanaberadunei beita banatzen dien marinela				x		x		x		x	x	x	x	x						x								x							x		x					x	x	x	
		Haztegiko sarreran beita pilatzea				x		x				x	x		x							x																		x					x	x	x	
		Haztegien artean beita garraiatzea				x		x		x		x	x	x	x							x								x								x		x					x	x		
		Amua beitatzea				x		x				x	x		x							x								x							x			x					x	x	x	
		Kanaberaren operatiba				x		x		x		x	x	x	x							x								x							x	x		x					x	x		
		Harrapakinari kakoa sartu eta ontzira igotzea				x		x		x		x	x	x	x		x					x								x						x	x	x		x					x	x	x	
		Kakoa kendu, askatu eta hiltzea				x		x		x		x	x	x	x		x					x								x							x	x		x					x	x	x	
		Uretara beita botatzea				x		x							x							x								x							x			x					x	x	x	
		Harrapakinak aurrehozteko tangara eramatea				x		x		x		x	x	x	x		x					x													x			x		x					x	x	x	
		Aurrehozteko tangara izotza botatzea				x		x		x		x	x	x	x						x	x															x	x		x					x	x		
		Hozkailuan estibatzea				x	x	x		x		x	x		x		x				x	x															x	x							x	x	x	
		Hozkailuan izotza txikitzea				x		x		x		x	x		x						x	x															x								x	x		
		Hozkailura izotza botatzea				x		x					x		x						x	x															x	x							x	x		
		Arraina aurrehozteko tangatik hozkailura hustea				x		x		x		x	x		x		x				x	x									x							x		x					x	x	x	
		Arraina aurrehozteko tangatik hozkailura eramatea				x	x	x		x		x	x		x		x				x	x									x				x			x		x					x	x	x	
Portura nabigatzea	Nabigatzea																																																
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x								x				x					x	x		
		Itsasontzia gobernatzea		x																		x		x				x																	x	x		x
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x		x	x		x							x															x			x					x	x		
		Arrantza-tresnak eta lan-ekipamenduak aztertzea				x	x	x	x	x		x	x	x	x		x																		x			x										
		Makinarekiko arreta			x		x	x				x	x	x	x		x		x	x			x	x	x				x	x						x	x							x	x	x		
		Atrakatzea	x				x	x				x	x									x																		x						x	x		
Portuko lanak	Deskargatzea																																																
		Pasabidea jartzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x	x																	x	x		x		x					x	x		
		Arrain-kaxak eskuz manipulatzea				x	x	x	x	x		x	x		x		x					x													x		x	x		x					x	x		
		Arrain-kaxak garabiarekin manipulatzea	x				x	x	x	x	x	x	x	x	x		x					x															x	x		x					x	x		
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x	x	x	x	x	x		x		x						x	x									x	x	x	x		x				x	x	x		
		Arrantza-aparailuak deskargatzea	x				x	x	x			x	x		x		x					x													x	x	x	x		x					x	x		
		Kaxa hutsak ontziratzea	x				x	x	x	x		x	x				x					x													x					x								
	Lehorreratzea																																																
		Lehorreratzea	x				x	x				x	x																										x									
		Paletak enkante-lonjara lekualdatzea	x					x	x	x		x	x	x			x	x														x			x													
		Hautaketa, prestaketa eta salmenta	x					x		x		x	x	x																								x										

ARRISKU JAKIN BATZUEI BURUZKO OHARRAK

19.1. Eguzki-erradiazioen eraginpean egotea. Arriskua esposizioa izaten den ordutegien eta lantokien (bizkarra eta kaia) araberakoa da.

16, 20 eta 21. Kontaktu elektrikoak, leherketak eta suteak. Aipaturiko azpizereginetako espezifikoak izan arren, bigarren mailako eragina izan dezakete tripulazio guztian.

24. "In itinere" istripuak. Tripulazio guztia (TG) eraginpean dago ontziratu aurretik eta lehorreratu ondoren.

25, 29, 30 eta 31 itemetarako, hurrenez hurren: kausa naturalak, bereziki sentikorrak, amatasuna eta adingabeak. Baldintza horiek euren existentziaren arabera edo aurretiko eta banakako osasun-baldintzen arabera kontuan hartuko dira.

27. Arrisku psikosozialak. Ezin zaizkie zeregin eta azpizereginei esleitu eta, horregatik, kasu bakoitza ebaluatuko da.

INGURASAREA: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK

INGURASAREA: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK			KODEA																																													
Fasea	**Zeregina**	**Azpizeregina**	TG	Pa	Mo	Ma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14.1	14.2	14.3	15	16	17	18	19.1	19.2	20	21	22	23	24	25	26.1	26.2	26.3	26.4	27	28	29	30	31	32	33.1	33.2	34	35
Hornitzea eta ontziratzea	Aparailuak, erregaia, beste hornidura batzuk																																																
		Ontziratzea	x				x	x				x	x																										x									
		Bata bestearen kontra dauden ontzien artean ibiltzea	x				x	x				x	x			x																							x									
		Azterketa orokorra eta mantentzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x	x																		x			x											
		Ontzia eskuz eta mekanikoki kargatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x	x																		x	x	x	x		x									
		Ontzian estibatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x	x																		x	x	x	x											
		Ekipamenduak piztea		x																				x				x																	x	x		
		Erregaia hartzea		x	x														x										x	x													x	x	x			
		Makinaren azterketa orokorra			x		x	x		x		x	x	x	x		x		x	x			x	x	x	x			x	x						x								x	x		
		Makina piztea			x		x	x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x				x	x													x	x	x		
Arrantza-tokira nabigatzea	Desatrakatzea eta nabigatzea																																															
		Desatrakatzea				x	x	x				x	x				x					x																	x									
		Arrantza-tresnak eta ekipamenduak prestatzea				x	x	x		x		x	x	x	x		x					x													x	x		x		x					x	x		
		Itsasontzia gobernatzea		x				x				x	x									x		x				x																	x	x		x
		Beita lokalizatzea		x				x				x	x									x		x				x																	x	x		x
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x											x						x	x		
		Makinarekiko arreta			x			x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x	x			x	x						x	x							x	x	x		
Harrapaketa	Askatzea																																																
		Buia gidaria askatzea				x		x				x	x									x																x		x					x	x		
		Aparailua askatzea (sarea)				x		x				x	x	x			x					x														x			x					x	x		
		Sare-balizak askatzea			x			x				x	x	x			x					x														x			x					x	x		
		Ingurasarea eginez ontzia gobernatzea		x				x				x	x									x																	x					x	x		x
		Eraztun-irteera patroiari adieraztea			x	x		x				x																																				
	Biratzea																																																
		Buia gidaria jasotzea				x		x				x	x				x					x														x		x		x					x	x		
		Ingurasarea eskuz ixtea				x		x				x	x	x	x		x					x													x		x			x					x	x		
		Ingurasarearen zerra bibietatik eta jiragoratik igarotzea	x					x		x		x	x	x	x		x					x																x		x					x	x		
		Uhalak biratzea	x					x				x	x	x	x		x					x															x			x					x	x		
		Aparailua garabiaren yo-yoarekin biratzea	x					x	x	x		x	x		x		x					x															x			x					x	x		
		Aparailua zakuraino eskuz biratzea	x					x				x	x	x	x		x					x													x	x	x			x					x	x		
		Aparailua estibatzea	x					x		x		x	x		x		x					x													x		x	x		x					x	x		
		Harrapakinak biltegiratzeko kaxak manipulatzea	x				x	x	x	x		x	x		x		x					x													x		x	x		x					x	x		
		Biratzeko ekipamenduak kontrolatzea		x				x				x	x	x								x																	x					x	x		
		Garabia maneiatzea		x				x		x	x	x	x	x								x																	x					x	x		
	Estibatzea																																																
		Kaxak estibatzeko prestatzea	x				x	x		x		x	x		x		x					x													x			x		x					x	x		
		Salabardatze mekanikoa	x					x		x		x	x	x	x		x					x															x	x		x					x	x	x	
		Eskuzko salabardatzea	x					x		x		x	x		x							x									x				x	x	x	x		x					x	x	x	
		Ponpaz xurgatzea	x					x				x	x	x	x		x					x													x					x					x	x		
		Izotza kaxetan jartzea	x					x				x	x	x	x							x													x		x	x		x					x	x		
		Kaxakadak estibatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x				x	x													x		x	x							x	x	x	
Portura nabigatzea	Nabigatzea																																																
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x								x					x					x			
		Itsasontzia gobernatzea		x																		x		x				x																	x	x		x
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x		x	x		x							x															x			x					x	x		
		Arrantza-tresnak eta lan-ekipamenduak aztertzea				x	x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x			x										
		Makinarekiko arreta			x		x	x				x	x	x	x		x		x	x			x	x	x				x	x					x	x	x						x	x	x		
		Atrakatzea	x				x	x				x	x									x																	x						x	x		
Portuko lanak	Deskargatzea																																																
		Pasabidea jartzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x	x																	x	x		x		x					x	x		
		Arrain-kaxak eskuz manipulatzea				x	x	x	x	x		x	x		x		x					x													x		x	x		x					x	x		
		Arrain-kaxak garabiarekin manipulatzea	x				x	x	x	x	x	x	x	x	x		x					x															x	x		x					x	x		
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x	x	x	x	x	x		x		x						x	x									x	x	x		x				x	x	x		
		Arrantza-aparailuak deskargatzea	x				x	x	x			x	x		x		x					x													x	x	x		x					x	x		
		Kaxa hutsak ontziratzea	x				x	x	x	x		x	x				x					x													x				x									
	Lehorreratzea																																																
		Lehorreratzea	x				x	x				x	x																										x									
		Paletak enkante-lonjara lekualdatzea				x		x	x	x		x	x	x			x	x														x			x		x										
		Hautaketa, prestaketa eta salmenta	x					x		x		x	x	x	x																						x											
Txaluparen erabilera	Arrain-sarda finkatzeko maniobra																																																
		Sorgailuak txalupan garabiarekin jartzea				x		x		x	x	x	x	x	x		x					x																	x					x	x		
		Txalupa uretara botatzea				x		x		x	x	x	x	x			x					x																	x					x	x		
		Ontziratzea				x		x				x	x		x		x					x														x			x					x	x		
		Ontziaren boga				x		x				x	x									x															x		x									
		Ekipamenduak piztea eta zaintzea				x		x				x	x									x																	x					x				
		Sorgailuak txalupatik garabiarekin kentzea				x		x		x	x	x	x	x	x		x					x																	x					x	x		
		Txalupa itsasontzira igotzea				x		x		x	x	x	x	x			x					x																	x					x	x		

ARRISKU JAKIN BATZUEI BURUZKO OHARRAK

19.1. Eguzki-erradiazioen eraginpean egotea. Arriskua esposizioa izaten den ordutegien eta lantokien (bizkarra eta kaia) araberakoa da.

16, 20 eta 21. Kontaktu elektrikoak, leherketak eta suteak. Aipaturiko azpizereginetako espezifikoak izan arren, bigarren mailako eragina izan dezakete tripulazio guztian.

24. "In itinere" istripuak. Tripulazio guztia (TG) eraginpean dago ontziratu aurretik eta lehorreratu ondoren.

25, 29, 30 eta 31 itemetarako, hurrenez hurren: kausa naturalak, bereziki sentikorrak, amatasuna eta adingabeak. Baldintza horiek euren existentziaren arabera edo aurretiko eta banakako osasun-baldintzen arabera kontuan hartuko dira.

27. Arrisku psikosozialak. Ezin zaizkie zeregin eta azpizereginei esleitu eta, horregatik, kasu bakoitza ebaluatuko da.

MAILASAREA: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK

MAILASAREA: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK			KODEA																																															
Fasea	**Zeregina**	**Azpizeregina**	TG	Pa	Mo	Ma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14.1	14.2	14.3	15	16	17	18	19.1	19.2	20	21	22	23	24	25	26.1	26.2	26.3	26.4	27	28	29	30	31	32	33.1	33.2	34	35
Homitzea eta ontziratzea	Aparailuak, erregaia, beste hornidura batzuk																																																		
		Ontziratzea	x				x	x				x	x																											x									
		Bata bestearen kontra dauden ontzien artean ibiltzea	x				x	x				x	x				x																							x									
		Azterketa orokorra eta mantentzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x			x												
		Ontzia eskuz eta mekanikoki kargatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x	x	x	x		x										
		Ontzian estibatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x	x	x	x												
		Ekipamenduak piztea		x																				x				x																	x	x		
		Erregaia hartzea		x	x														x										x	x														x	x	x		
		Makinaren azterketa orokorra			x		x	x		x		x	x	x	x		x		x	x			x	x	x	x			x	x					x										x	x		
		Makina piztea			x		x	x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x				x	x														x	x	x		
Arrantza-tokira nabigatzea	Desatrakatzea eta nabigatzea																																																	
		Desatrakatzea				x	x	x				x	x				x					x																		x									
		Arrantza-tresnak eta ekipamenduak prestatzea				x	x	x		x		x	x	x	x		x					x													x	x		x		x					x	x		
		Itsasontzia gobernatzea		x				x				x	x									x		x				x																	x	x		x
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x												x						x	x		
		Makinarekiko arreta			x			x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x	x			x	x						x								x	x	x		
Harrapaketa	Askatzea																																																	
		Askatzeko jarraibideak eta ontzia gobernatzea		x																		x		x				x																	x	x		x
		Erreferentziako buia askatzea				x		x		x		x	x		x							x																x		x					x	x		
		Erreferentziako aingura askatzea				x		x		x		x	x		x							x																x		x					x	x		
		Aparailua askatzea				x		x		x		x	x	x	x		x					x																x		x					x	x		
		Aparailuaren bukaerako aingura askatzea				x		x		x		x	x		x		x					x												x			x		x					x	x		
		Aparailuaren bukaerako buia askatzea				x		x		x		x	x		x							x												x	x		x		x					x	x		
		Bizkarra garbitzea				x		x		x		x	x		x			x				x														x			x					x	x		
		Ontzia ainguratzea				x		x		x		x	x				x					x															x							x	x		
	Biratzea																																																	
		Erreferentziako buiaraino gobernatzea		x																				x				x																	x	x		x
		Erreferentziako buia jasotzea				x		x		x		x	x		x							x													x		x		x					x	x		
		Uhala polipastoarekin biratzea	x					x					x	x	x		x					x									x					x		x		x					x	x		
		Erreferentziako aingura biratzea	x					x		x			x	x	x		x					x									x					x		x		x					x	x		
		Aingura lekualdatzea				x		x		x		x	x		x		x					x												x			x		x					x	x		
		Aparailua polipastoarekin biratzea	x					x		x			x	x	x		x					x									x						x	x		x					x	x		
		Harrapaketak saretik askatzea eta estibatzea				x		x				x			x							x									x						x			x					x	x		
		Arrantza-tresna garbitu eta estibatzea				x		x		x		x	x		x		x					x												x		x	x		x					x	x		
		Hiru hortzeko aingura altxatzea				x		x		x		x			x		x					x														x	x		x					x	x		
		Aparailuaren bukaerako buia askatzea				x		x				x			x							x													x				x					x	x		
		Bizkarra garbitzea				x		x				x	x		x							x																	x					x	x		
Portura nabigatzea	Nabigatzea																																																	
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x							x				x					x	x		
		Itsasontzia gobernatzea		x																		x		x				x																	x	x		x
		Harrapaketak prestatzea				x		x		x		x	x		x							x									x						x			x					x	x	x	
		Arrain-kaxak estibatzea				x																																												
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x		x	x		x							x															x			x					x	x		
		Arrantza-tresnak eta lan-ekipamenduak aztertzea				x	x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x			x											
		Makinarekiko arreta			x		x	x				x	x	x	x		x		x	x			x	x	x				x	x					x	x	x							x	x	x		
		Atrakatzea	x				x	x				x	x									x																		x						x	x		
Portuko lanak	Deskargatzea																																																	
		Pasabidea jartzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x	x																	x	x		x		x					x	x		
		Arrain-kaxak eskuz manipulatzea				x	x	x	x	x		x	x		x		x					x													x		x	x		x					x	x		
		Arrain-kaxak garabiarekin manipulatzea	x				x	x	x	x	x	x	x	x	x		x					x															x	x		x					x	x		
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x	x	x	x	x	x		x		x						x	x									x	x	x	x		x				x	x	x		
		Arrantza-aparailuak deskargatzea	x				x	x	x			x	x		x		x					x													x	x	x	x		x					x	x		
		Kaxa hutsak ontziratzea	x				x	x	x	x		x	x				x					x													x					x								
	Lehorreratzea																																																	
		Lehorreratzea	x				x	x				x	x																										x									
		Paletak enkante-lonjara lekualdatzea				x		x	x	x		x	x	x			x	x														x		x			x										
		Hautaketa, prestaketa eta salmenta	x					x		x		x	x	x	x																						x											

ARRISKU JAKIN BATZUEI BURUZKO OHARRAK

19.1. Eguzki-erradiazioen eraginpean egotea. Arriskua esposizioa izaten den ordutegien eta lantokien (bizkarra eta kaia) araberakoa da.

16, 20 eta 21. Kontaktu elektrikoak, leherketak eta suteak. Aipaturiko azpizereginetako espezifikoak izan arren, bigarren mailako eragina izan dezakete tripulazio guztian.

24. "In itinere" istripuak. Tripulazio guztia (TG) eraginpean dago ontziratu aurretik eta lehorreratu ondoren.

25, 29, 30 eta 31 itemetarako, hurrenez hurren: kausa naturalak, bereziki sentikorrak, amatasuna eta adingabeak. Baldintza horiek euren existentziaren arabera edo aurretiko eta banakako osasun-baldintzen arabera kontuan hartuko dira.

27. Arrisku psikosozialak. Ezin zaizkie zeregin eta azpizereginei esleitu eta, horregatik, kasu bakoitza ebaluatuko da.

LERRO BERTIKALA: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK

LERRO BERTIKALA: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK			KODEA																																														
Fasea	**Zeregina**	**Azpizeregina**	TG	Pa	Mo	Ma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14.1	14.2	14.3	15	16	17	18	19.1	19.2	20	21	22	23	24	25	26.1	26.2	26.3	26.4	27	28	29	30	31	32	33.1	33.2	34	35
Hornitzea eta ontziratzea	Aparailuak, erregaia beste hornigai batzuk																																																		
		Ontziratzea	x				x	x				x	x																											x									
		Bata bestearen kontra dauden ontzien artean ibiltzea	x				x	x				x	x				x																							x									
		Azterketa orokorra eta mantentzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x			x												
		Ontzia eskuz eta mekanikoki kargatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x	x	x	x		x										
		Ontzian estibatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x	x	x	x												
		Ekipamenduak piztea		x																				x				x																	x	x		
		Erregaia hartzea		x	x														x										x	x													x	x	x			
		Makinaren azterketa orokorra			x		x	x		x		x	x	x	x		x		x	x			x	x	x	x			x	x						x								x	x			
		Makina piztea			x		x	x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x				x	x													x	x	x			
Arrantza-tokira nabigatzea	Desatrakatzea eta nabigatzea																																																	
		Desatrakatzea				x	x	x				x	x				x					x																		x									
		Arrantza-tresnak eta ekipamenduak prestatzea				x	x	x		x		x	x	x	x		x					x													x	x		x		x					x	x			
		Itsasontzia gobernatzea		x				x				x	x									x		x				x																	x	x		x
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x																	x	x		
		Makinarekiko arreta			x			x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x	x			x	x						x	x							x	x	x		
Harrapaketa	Harrapaketa																																																	
		Atalarriak eta berbidaltzeak kareletan muntatzea			x	x		x		x		x	x		x							x															x	x		x					x	x		
		Txirriketan/kordel amatan puntako amuak muntatzea			x	x		x		x		x	x		x							x															x			x					x	x		
		Arraina bilatzea eta askatzeko agindua		x																		x	x	x				x																	x	x		x
		Beruna askatzea				x		x		x	x	x	x	x								x																		x					x	x		
		Berbidaltze/itzultzedun txirrikekin arrantzatzea				x		x				x	x	x	x		x					x														x	x			x					x	x		
		Berbidaltze/itzultzerik gabeko txirrikekin arrantzatzea				x		x				x	x		x		x					x														x	x			x					x	x		
		Beruna jasotzea				x		x		x		x	x	x	x		x					x																		x					x	x		
		Txirriketako/kordel ametako puntako amuak desmuntatzea			x	x		x		x		x	x		x							x															x			x					x	x		
		Atalarriak eta berbidaltzeak desmuntatzea			x	x		x		x		x	x		x							x															x	x		x					x	x		
	Arrantza manipulatzea																																																	
		Arraina bizkarrean ontziratzea				x		x				x	x	x	x		x					x																		x					x	x		
		Arraina kaxetan jartzea				x		x		x		x	x	x	x							x									x						x			x					x	x		
		Kaxak deskargagunera garraiatzea/eskuz manipulatzea				x	x	x	x	x		x	x	x	x		x					x									x				x			x		x					x	x		
		Kaxa-zutabeak deskargagunera arrastaka eramatea				x	x	x	x	x		x	x	x	x		x					x									x				x			x		x					x	x		
Portura nabigatzea	Nabigatzea																																																	
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x								x				x					x	x		
		Itsasontzia gobernatzea		x																		x		x				x																	x	x		x
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x		x	x		x							x															x			x					x	x		
		Arrantza-tresnak eta lan-ekipamenduak aztertzea				x	x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x				x									
		Makinarekiko arreta			x		x	x				x	x	x	x		x		x	x			x	x	x				x	x					x	x	x						x	x	x		
		Atrakatzea	x				x	x				x	x									x																		x					x	x		
Portuko lanak	Deskargatzea																																																	
		Pasabidea jartzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x	x																	x	x		x		x					x	x		
		Arrainez betetako kaxak zuzenean deskargatzea				x	x	x	x	x		x	x		x		x					x													x		x	x		x					x	x		
		Kaxak edukiontzi/bidoietara iraultzea ontziko bizkarrean				x		x		x		x	x								x	x																x										
		Edukiontziak zuzenean deskargatzea				x	x	x	x	x		x	x	x			x				x	x																											
		Bidoiak edukiontzietara deskargatzea				x	x	x	x	x		x		x																								x		x									
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x	x	x	x	x	x		x		x						x	x								x	x	x	x		x				x	x	x			
		Arrantza-aparailuak deskargatzea	x				x	x	x			x	x		x		x					x													x	x	x	x		x					x	x		
		Kaxa hutsak ontziratzea	x				x	x	x	x		x	x				x					x													x					x									
	Lehorreratzea																																																	
		Lehorreratzea	x				x	x				x	x																										x										
		Paletak enkante-lonjara lekualdatzea				x		x	x	x		x	x	x			x	x														x			x			x										
		Hautaketa, prestaketa eta salmenta	x					x		x		x	x	x	x																							x										

ARRISKU JAKIN BATZUEI BURUZKO OHARRAK

19.1. Eguzki-erradiazioen eraginpean egotea. Arriskua esposizioa izaten den ordutegien eta lantokien (bizkarra eta kaia) araberakoa da.

16, 20 eta 21. Kontaktu elektrikoak, leherketak eta suteak. Aipaturiko azpizereginetako espezifikoak izan arren, bigarren mailako eragina izan dezakete tripulazio guztian.

24. "In itinere" istripuak. Tripulazio guztia (TG) eraginpean dago ontziratu aurretik eta lehorreratu ondoren.

25, 29, 30 eta 31 litemetarako, hurrenez hurren: kausa naturalak, bereziki sentikorrak, amatasuna eta adingabeak. Baldintza horiek euren existentziaren arabera edo aurretiko eta banakako osasun-baldintzen arabera kontuan hartuko dira.

27. Arrisku psikosozialak. Ezin zaizkie zeregin eta azpizereginei esleitu eta, horregatik, kasu bakoitza ebaluatuko da.

UR GAINEKO ITSASKI-BILKETA (Atoian eramandako arrantza-tresnak): IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK

UR GAINEKO ITSASKI-BILKETA (Atoian eramandako arrantza-tresnak): IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK							KODEA																																									
Fasea	**Zeregina**	**Azpizeregina**	TG	Pa	Mo	Ma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14.1	14.2	14.3	15	16	17	18	19.1	19.2	20	21	22	23	24	25	26.1	26.2	26.3	26.4	27	28	29	30	31	32	33.1	33.2	34	35
Hornitzea eta ontziratzea	Erregaia, sokak eta dragak																																															
		Ontziratzea	x				x	x				x	x																											x								
		Azterketa orokorra eta mantentzea	x					x		x		x	x		x		x					x	x	x				x										x		x								
		Makina eta ekipamenduak piztea		x			x	x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x				x	x														x	x	x		
		Erregaia hartzea		x				x																	x	x			x	x														x				
Arrantza-tokira nabigatzea	Arrantza-tokira nabigatzea																																															
		Desatrakatzea				x	x	x				x	x				x					x																		x								
		Arrantza-tresnak eta ekipamenduak prestatzea				x	x	x		x		x	x	x	x		x					x													x	x		x		x					x	x		
		Itsasontzia gobernatzea		x				x				x	x									x		x				x																x	x		x
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x																	x	x		
		Makinarekiko arreta			x			x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x	x			x	x						x	x						x	x	x		
Harrapaketa	Askatzea																																															
		Dragak eta sokak askatzea				x		x		x		x	x	x	x		x					x																x		x					x	x		
		Harrapaketan ontzia gobernatzea	x					x				x	x				x					x																		x					x	x		
	Biratzea																																															
		Jiragoran sokak kontrolatzea				x		x				x	x	x			x					x																		x					x	x		
		Draga ontzira igotzea				x		x		x		x	x	x	x		x					x													x			x		x					x	x		
		Zakua hustea				x		x		x		x	x		x		x					x																x		x					x	x		
		Harrapaketak hautatzea				x		x				x	x		x							x															x			x					x	x	x	
		Bizkarra garbitzea				x		x				x	x									x																		x					x	x		
		Beste arrantzaldi baterako prestatzea				x		x		x		x	x	x	x		x					x																x		x					x	x		
		Jiragora maneiatzea		x				x				x	x	x			x					x															x			x					x	x		
Portura nabigatzea	Nabigatzea																																															
		Ontzian noraezean ibiltzea				x		x				x	x	x			x					x															x			x					x	x		
		Harrapaketak prestatzea				x		x				x	x		x							x									x						x	x		x					x	x	x	
		Itsasontzia garbitzea				x		x				x	x									x																		x					x	x		
		Arrantza-tresnak eta ekipamenduak aztertzea				x																																										
		Portura gidatzea		x				x				x	x									x	x					x												x					x	x		x
		Atrakatzea		x		x		x				x	x									x																		x					x	x		
Portuko lanak	Deskargatzea																																															
		Kapazuak eskuz manipulatzea				x	x	x	x	x		x	x		x		x					x													x		x	x		x					x	x		
		Hornidurak deskargatzea	x				x	x	x			x	x		x		x					x													x	x	x	x		x					x	x		
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x	x	x	x	x	x		x		x						x	x									x	x	x	x		x				x	x	x		
	Lehorreratzea																																															
		Lehorreratzea	x				x	x				x	x																										x									
		Ekipamenduak lekualdatzea	x				x	x		x		x	x		x																				x			x										
		Hautaketa, prestaketa eta salmenta	x					x		x		x	x	x	x																							x										

ARRISKU JAKIN BATZUEI BURUZKO OHARRAK

19.1. Eguzki-erradiazioen eraginpean egotea. Arriskua esposizioa izaten den ordutegien eta lantokien (bizkarra eta kaia) araberakoa da.

16, 20 eta 21. Kontaktu elektrikoak, leherketak eta suteak. Aipaturiko azpizereginetako espezifikoak izan arren, bigarren mailako eragina izan dezakete tripulazio guztian.

24. "In itinere" istripuak. Tripulazio guztia (TG) eraginpean dago ontziratu aurretik eta lehorreratu ondoren.

25, 29, 30 eta 31 itemetarako, hurrenez hurren: kausa naturalak, bereziki sentikorrak, amatasuna eta adingabeak. Baldintza horiek euren existentziaren arabera edo aurretiko eta banakako osasun-baldintzen arabera kontuan hartuko dira.

27. Arrisku psikosozialak. Ezin zaizkie zeregin eta azpizereginei esleitu eta, horregatik, kasu bakoitza ebaluatuko da.

UR GAINEKO ITSASKI-BILKETA (ESKUZKOA): IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK

UR GAINEKO ITSASKI-BILKETA (ESKUZKOA): IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK							KODEA																																										
Fasea	**Zeregina**	**Azpizeregina**	TG	Pa	Mo	Ma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14.1	14.2	14.3	15	16	17	18	19.1	19.2	20	21	22	23	24	25	26.1	26.2	26.3	26.4	27	28	29	30	31	32	33.1	33.2	34	35
Hornitzea eta ontziratzea	Erregaia, hagak eta txardangoa																																																
		Ekipamenduak lekualdatzea				x	x	x		x		x	x		x										x													x											
		Ontziratzea				x	x	x				x	x																											x									
		Azterketa orokorra eta motorra piztea				x		x				x	x		x																									x					x		x		
Arrantza-tokira nabigatzea	Nabigatzea eta ainguratzea																																																
		Arrantza-tokirainoko nabigazio askea				x																x	x	x	x															x					x		x		
		Hiru hortzeko aingura botatzea				x		x		x		x	x		x							x																x		x					x		x		
		Hagak eta txardangoak prestatzea				x		x		x		x	x		x							x																x		x									
Harrapaketa	Askatzea																																																
		Arrantza-tresna askatu eta itsasora gidatzea				x		x		x		x	x		x							x													x		x			x									
		Arrantza-tresnari heltzeko maniobra				x		x		x		x	x		x							x															x			x									
	Bilketa																																																
		Haga-mugimenduak sorbaldatik				x		x					x		x							x														x	x			x									
		Haga-mugimenduak aldakatik				x		x					x		x							x														x	x			x									
	Biratzea																																																
		Haga eskuz altxatzeko maniobra				x		x					x		x							x														x	x			x									
		Txardangoa garbitzea				x		x					x		x							x															x			x									
		Txardangoa karelean jartzea				x		x					x		x		x					x																x		x									
	Hautatzea																																																
		Harrapaketak hautatzea				x									x							x																		x									
Portura nabigatzea	Nabigatzea																																																
		Motorra piztea				x		x				x	x		x							x		x		x											x			x					x	x		
		Hiru hortzeko aingura altxatzea				x		x				x	x		x		x					x															x			x					x	x		
		Itsasontzia garbitzea				x		x		x		x	x		x																						x			x					x	x		
		Portura nabigatzea				x																x	x	x		x														x					x	x		
		Atrakatzea				x		x				x	x									x																		x					x	x		
Portuko lanak	Deskargatzea																																																
		Hornidurak deskargatzea				x	x	x		x		x	x		x		x																				x		x					x	x		
		Ontzia atoian eramatea edo ainguratzea				x		x				x					x					x														x			x					x	x		
	Lehorreratzea																																																
		Lehorreratzea				x		x		x		x	x	x	x																						x		x									
		Ekipamenduak lekualdatzea				x	x	x		x		x	x		x																				x			x										
		Hautaketa, prestaketa eta salmenta				x		x		x		x	x	x	x																							x										

ARRISKU JAKIN BATZUEI BURUZKO OHARRAK

19.1. Eguzki-erradiazioen eraginpean egotea. Arriskua esposizioa izaten den ordutegien eta lantokien (bizkarra eta kaia) araberakoa da.

24. "In itinere" istripuak. Tripulazio guztia (TG) eraginpean dago ontziratu aurretik eta lehorreratu ondoren.

25, 29, 30 eta 31 litemetarako, hurrenez hurren: kausa naturalak, bereziki sentikorrak, amatasuna eta adingabeak. Baldintza horiek euren existentziaren arabera edo aurretiko eta banakako osasun-baldintzen arabera kontuan hartuko dira.

27. Arrisku psikosozialak. Ezin zaizkie zeregin eta azpizereginei esleitu eta, horregatik, kasu bakoitza ebaluatuko da.

OTARREAK: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK

OTARREAK: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK			KODEA																																													
Fasea	**Zeregina**	**Azpizeregina**	TG	Pa	Mo	Ma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14.1	14.2	14.3	15	16	17	18	19.1	19.2	20	21	22	23	24	25	26.1	26.2	26.3	26.4	27	28	29	30	31	32	33.1	33.2	34	35
Hornitzea eta ontziratzea	Aparailuak, erregaia, beste homidura batzuk																																															
		Ontziratzea	x				x	x				x	x																											x								
		Bata bestearen kontra dauden ontzien artean ibiltzea	x				x	x				x	x				x																							x								
		Azterketa orokorra eta mantentzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x			x											
		Ontzia eskuz eta mekanikoki kargatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x	x	x	x		x									
		Ontzian estibatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x	x	x	x											
		Ekipamenduak piztea		x																				x				x																	x	x		
		Erregaia hartzea		x	x														x										x	x														x	x	x		
		Makinaren azterketa orokorra			x		x	x		x		x	x	x	x		x		x	x			x	x	x	x			x	x						x									x	x		
		Makina piztea			x		x	x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x				x	x														x	x	x		
Arrantza-tokira nabigatzea	Desatrakatzea eta nabigatzea																																															
		Desatrakatzea				x	x	x				x	x				x					x																		x								
		Arrantza-tresnak eta ekipamenduak prestatzea				x	x	x		x		x	x	x	x		x					x													x	x		x		x					x	x		
		Itsasontzia gobernatzea		x				x				x	x									x		x				x																	x	x		x
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x												x						x	x		
		Beita zatitzea						x		x		x	x		x							x															x			x					x	x	x	
		Otarreak beitatzea				x		x		x		x			x							x															x			x					x	x	x	
		Makinarekiko arreta			x			x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x	x			x	x						x	x							x	x	x		
Harrapaketa	Askatzea																																															
		Askatzeko jarraibideak eta ontzia gobernatzea		x																		x		x				x																	x	x		x
		Erreferentziako buia askatzea				x		x		x		x	x		x							x																x		x					x	x		
		Erreferentziako aingura askatzea				x		x		x		x	x		x							x																x		x					x	x		
		Otarre-kaza askatzea				x		x		x		x	x		x		x					x															x	x		x					x	x		
		Kaza bukaerako aingura askatzea				x		x		x		x	x		x		x					x													x			x		x					x	x		
		Kaza bukaerako buia askatzea				x		x		x		x	x		x							x													x	x		x		x					x	x		
		Bizkarra garbitzea				x		x		x		x	x		x			x				x															x			x					x	x		
		Ontzia ainguratzea				x		x		x		x	x				x					x																x							x	x		
	Biratzea																																															
		Erreferentziako buiaraino gobernatzea		x																				x				x																	x	x		x
		Erreferentziako buia jasotzea				x		x		x		x	x		x							x														x		x		x					x	x		
		Erreferentziako uhala biratzea				x		x					x	x	x		x					x									x						x			x					x	x		
		Erreferentziako aingura biratzea				x		x		x			x	x	x		x					x									x						x	x		x					x	x		
		Otarrre-kaza polipastoarekin biratzea	x					x		x			x	x	x		x					x									x						x	x		x					x	x		
		Harrapaketak atera eta estibatzea	x					x		x		x	x	x			x					x									x						x	x		x					x	x	x	
		Otarreak garbitu eta beitatzea	x					x				x	x		x		x					x															x	x		x					x	x	x	
		Otarreak eta uhalak lekualdatu eta estibatzea	x					x		x		x	x		x		x					x															x	x		x					x	x		
		Kaza bukaerako hiru hortzeko aingura altxatzea				x		x		x		x			x		x					x															x	x		x					x	x		
		Kaza bukaerako buia jasotzea				x		x				x			x							x														x				x					x	x		
Portura nabigatzea	Nabigatzea																																															
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x								x				x					x	x		
		Itsasontzia gobernatzea		x																		x		x				x																	x	x		x
		Harrapaketak prestatzea				x		x		x		x	x		x							x									x						x			x					x	x	x	
		Arrain-kaxak estibatzea				x																																											
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x		x	x		x							x															x			x					x	x		
		Arrantza-tresnak eta lan-ekipamenduak aztertzea				x	x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x			x											
		Makinarekiko arreta			x		x	x				x	x	x	x		x		x	x			x	x	x				x	x					x	x	x						x	x	x		
		Atrakatzea	x				x	x				x	x									x																		x						x		
Portuko lanak	Deskargatzea																																															
		Pasabidea jartzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x	x																	x	x		x		x					x	x		
		Arrain-kaxak eskuz manipulatzea				x	x	x	x	x		x	x		x		x					x													x		x	x		x					x	x		
		Arrain-kaxak garabiarekin manipulatzea	x				x	x	x	x	x	x	x	x	x		x					x															x	x		x					x	x		
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x	x	x	x	x	x		x		x						x	x								x	x	x	x		x				x	x	x		
		Arrantza-aparailuak deskargatzea	x				x	x	x			x	x		x		x					x													x	x	x	x		x					x	x		
		Kaxa hutsak ontziratzea	x				x	x	x	x		x	x				x					x													x					x								
	Lehorreratzea																																															
		Lehorreratzea	x				x	x				x	x																										x								
		Paletak enkante-lonjara lekualdatzea				x		x	x	x		x	x	x			x	x														x			x			x									
		Hautaketa, prestaketa eta salmenta	x					x		x		x	x	x	x																							x										

ARRISKU JAKIN BATZUEI BURUZKO OHARRAK

19.1. Eguzki-erradiazioen eraginpean egotea. Arriskua esposizioa izaten den ordutegien eta lantokien (bizkarra eta kaia) araberakoa da.

16, 20 eta 21. Kontaktu elektrikoak, leherketak eta suteak. Aipaturiko azpizereginetako espezifikoak izan arren, bigarren mailako eragina izan dezakete tripulazio guztian.

24. "In itinere" istripuak. Tripulazio guztia (TG) eraginpean dago ontziratu aurretik eta lehorreratu ondoren.

25, 29, 30 eta 3 litemetarako, hurrenez hurren: kausa naturalak, bereziki sentikorrak, amatasuna eta adingabeak. Baldintza horiek euren existentziaren arabera edo aurretiko eta banakako osasun-baldintzen arabera kontuan hartuko dira.

27. Arrisku psikosozialak. Ezin zaizkie zeregin eta azpizereginei esleitu eta, horregatik, kasu bakoitza ebaluatuko da.

TRETZA: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK

TRETZA: IDENTIFIKATUTAKO ARRISKUAK			KODEA																																													
Fasea	**Zeregina**	**Azpizeregina**	TG	Pa	Mo	Ma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14.1	14.2	14.3	15	16	17	18	19.1	19.2	20	21	22	23	24	25	26.1	26.2	26.3	26.4	27	28	29	30	31	32	33.1	33.2	34	35
Hornitzea eta ontziratzea	Aparailuak, erregaia, beita																																																
		Ontziratzea	x				x	x				x	x																											x								
		Bata bestearen kontra dauden ontzien artean ibiltzea	x				x	x				x	x				x																							x								
		Azterketa orokorra eta mantentzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x			x											
		Saskiak, beita eta aingurak eskuz ontziratzea	x				x	x		x		x	x		x		x																	x	x		x		x									
		Saskiak, beita eta aingurak makinaz ontziratzea	x				x	x		x		x	x	x	x		x																	x			x		x									
		Potxerei amuak ezartzea				x									x		x																				x											
		Kordel ama prestatzea				x									x		x																				x											
		Potxerak kordel amari lotzea				x									x		x																				x											
		Ontzian estibatzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x	x	x	x											
		Ekipamenduak piztea		x																				x				x																	x	x		
		Erregaia hartzea		x	x														x										x	x													x	x	x		
		Makinaren azterketa orokorra			x		x	x		x		x	x	x	x		x		x	x			x	x	x	x			x	x					x									x	x		
		Makina piztea			x		x	x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x				x	x													x	x	x		
Arrantza-tokira nabigatzea	Desatrakatzea eta nabigatzea																																															
		Desatrakatzea				x	x	x				x	x				x					x																		x								
		Arrantza-tresnak eta ekipamenduak prestatzea				x	x	x		x		x	x	x	x		x					x													x	x		x		x					x	x		
		Itsasontzia gobernatzea		x				x				x	x									x		x				x																	x	x		x
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x												x					x	x		
		Saskiak, beita eta aingurak prestatzea				x		x		x		x	x		x		x					x													x		x	x		x					x	x		
		Beita prestatu eta zatitzea				x		x				x	x		x							x															x			x					x	x		
		Amuak beitatzea				x		x				x	x		x							x															x			x					x	x		
		Makinarekiko arreta			x			x				x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x	x			x	x						x	x						x	x	x		
Harrapaketa	Askatzea																																															
		Itsasontzia gobernatzea		x				x				x	x									x																		x					x	x		x
		Buia gidaria, uhala eta aingura askatzea				x		x				x	x		x		x					x																x		x					x	x		
		Kordel ama eta potxerak askatzea				x		x				x	x		x		x					x															x			x					x	x		
		Aingurak edo harriak askatzea				x		x		x		x	x		x		x					x																x		x					x	x		
		Bigarren buia askatzea				x		x				x	x		x		x					x																x		x					x	x		
		Hiru hortzeko aingura botatzea				x		x		x		x	x		x							x																x		x					x	x		
	Biratzea																																																
		Hiru hortzeko aingura eskuz biratzea				x		x		x		x	x		x							x															x	x		x					x	x		
		Hiru hortzeko aingura polipastoarekin biratzea				x		x		x		x	x		x							x																		x					x	x		
		Buia gidaria eta uhala jasotzea				x		x				x	x		x							x															x			x					x	x		
		Uhala polipastoarekin biratzea				x		x				x	x	x	x		x					x															x			x					x	x		
		Tretza plater-polipastoarekin biratzea				x		x				x	x	x	x		x					x															x			x					x	x		
		Tretza saskietan estibatzea				x		x				x	x		x							x															x			x					x	x		
		Harrapaketak askatzea				x		x		x		x	x	x	x							x									x						x			x					x	x	x	
		Amuak ezartzea				x											x		x			x															x			x					x	x		
		Aingurak edo harriak biratzea				x		x		x		x	x		x		x					x															x			x					x	x		
		Aingurak edo harriak estibatzea				x		x		x		x	x		x		x					x														x	x	x		x					x	x		
		Harrapaketak estibatzea				x		x		x		x	x		x							x									x				x			x		x					x	x	x	
Portura nabigatzea	Nabigatzea																																																
		Ontzian noraezean ibiltzea	x				x	x				x	x	x	x		x					x						x								x				x					x	x		
		Itsasontzia gobernatzea		x																		x		x				x																	x	x		x
		Harrapaketak prestatzea. Tripak kentzea				x		x		x		x	x		x							x									x						x			x					x	x	x	
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x		x	x		x							x															x			x					x	x		
		Arrantza-tresnak eta lan-ekipamenduak aztertzea				x	x	x	x	x		x	x	x	x		x																	x			x										
		Makinarekiko arreta			x		x	x				x	x	x	x		x		x	x			x	x	x				x	x					x	x	x						x	x	x		
		Atrakatzea	x				x	x				x	x									x																		x					x	x		
Portuko lanak	Deskargatzea																																																
		Pasabidea jartzea	x				x	x	x	x		x	x	x	x		x	x																	x	x		x		x					x	x		
		Arrain-kaxak eskuz manipulatzea				x	x	x	x	x		x	x		x		x					x													x		x	x		x					x	x		
		Arrain-kaxak garabiarekin manipulatzea	x				x	x	x	x	x	x	x	x	x		x					x															x	x		x					x	x		
		Itsasontzia garbitzea				x	x	x		x	x	x	x	x	x		x		x						x	x								x	x	x	x		x				x	x	x		
		Arrantza-aparailuak deskargatzea	x				x	x	x			x	x		x		x					x													x	x	x	x		x					x	x		
		Kaxa hutsak ontziratzea	x				x	x	x	x		x	x				x					x													x					x								
	Lehorreratzea																																																
		Lehorreratzea	x				x	x				x	x																										x									
		Paletak enkante-lonjara lekualdatzea				x		x	x	x		x	x	x			x	x														x		x			x										
		Hautaketa, prestaketa eta salmenta	x					x		x		x	x	x	x																						x											

ARRISKU JAKIN BATZUEI BURUZKO OHARRAK

19.1. Eguzki-erradiazioen eraginpean egotea. Arriskua esposizioa izaten den ordutegien eta lantokien (bizkarra eta kaia) araberakoa da.

16, 20 eta 21. Kontaktu elektrikoak, leherketak eta suteak. Aipaturiko azpizereginetako espezifikoak izan arren, bigarren mailako eragina izan dezakete tripulazio guztian.

24. "In itinere" istripuak. Tripulazio guztia (TG) eraginpean dago ontziratu aurretik eta lehorreratu ondoren.

25, 29, 30 eta 31 itemetarako, hurrenez hurren: kausa naturalak, bereziki sentikorrak, amatasuna eta adingabeak. Baldintza horiek euren existentziaren arabera edo aurretiko eta banakako osasun-baldintzen arabera kontuan hartuko dira.

27. Arrisku psikosozialak. Ezin zaizkie zeregin eta azpizereginei esleitu eta, horregatik, kasu bakoitza ebaluatuko da.

OSASUN-AZTERKETAKO FITXAK ARRISKUEN ARABERA

ARRISKU ERGONONOMIKOA

ARRISKU ERGONONOMIKOA			
Kargak eskuz manipulatzea eta indarren aplikazioarekin bultzatzea eta arrastatzea			
	Kalte posibleak		
		Neke fisiko errepikakorra edo metagarria	
		Muskuluetako lesioak: uzkurdurak, arranpak, zuntz-hausturak eta muskulu-zorroen hantura	
		Apofisi arantzatsuen nekeagatiko erauzketa-lesioak	
		Tendoi eta lotailuetako lesioak: sinobitisa, tenosinobitisa, hausturak eta zaintiratuak	
		Artikulazioetako lesioak: hantura-artritisa, diskoko hernia	
		Hezurretako lesioak: hausturak eta pitzadurak	
		Lesio neurologikoak: nerbio-harrapatzeak	
		Sabel-hormako lesioak: herniak	
	Osasun-azterketa		
		Anamnesi espezifikoa	
			Patologia osteomuskularraren aurrekariak
			Patologia neurologikoaren aurrekariak
			Raynaud sindromearen aurrekariak
			Egungo egoera
		Miaketa espezifikoa (88. orrialdetik 91.era)	
			Bizkarrezurra
				Lokomozio-aparatuaren miaketa
				Miaketa neurologikoa
			Goiko gorputz-adarra
				Lokomozio-aparatuaren miaketa
				Miaketa neurologikoa
			Beheko gorputz-adarra
				Lokomozio-aparatuaren miaketa
				Miaketa neurologikoa
			Sabelaldeko miaketa

ARRISKU ERGONONOMIKOA		
Mugimendu errepikatuak, jarrera behartuak eta presioagatiko neuropatiak		
	Kalte posibleak	
	Sorbaldetako eta lepoko traumatismo metagarri espezifikoak	
		Birakarien mahukako tendinitisa
		Hodi torazikoko edo kostoklabikularreko sindromea
		Tentsioagatiko lepoko sindromea
	Besoko eta ukondoko traumatismo metagarri espezifikoak	
		Epikondilitisa eta epitrokleitisa
		Pronatzaile biribilaren sindromea
		Burtsitisa
	Eskuko eta eskumuturreko traumatismo metagarri espezifikoak	
		Tendinitisa
		Tenosinobitisa: Quervainen sindromea eta malguki-hatzaren tenosinobitisa edo tenosinobitis estenosantea
		Kakotutako hatza
		1. hatzaren hedatzaile luzeko tenosinobitisa
	Belaunetako traumatismo metagarri espezifikoak	
		Burtsitisa
		Meniskoko lesioak
		Belauneko lotailuetako lesioak
	Presioagatiko neuropatiak	
		Besoko sarea: hodi torazikoko konpresioa
		Sorbalda gaineko nerbioa: arraila espinoglenoideoko konpresioa
		Nerbio erradiala: galtzarbeko, humero-hodiko eta supinatzaileko gelaxkako konpresioa
		Erdiko nerbioa: karpoko kanaleko konpresioa

			Nerbio kubitala: kanal epitroklearreko eta Guyonen kanaleko konpresioa
			Nerbio femorokutaneoa: izterrondoko lotailuko harrapatzea
			Kanpoko nerbio ziatiko popliteoa: perone-buruko konpresioa
			Tibia aurrealdeko nerbioa: tibia aurrealdeko gelaxkako konpresioa eta iskemia
			Tibia atzealdeko nerbioa: tartso tuneleko konpresioa
			Hatzarteko nerbioak: Mortonen metatarsalgia
	Osasun-azterketa		
		Anamnesi espezifikoa	
		Patologia osteomuskularraren aurrekariak	
		Patologia neurologikoaren aurrekariak	
		Raynauden sindromearen aurrekariak	
		Egungo egoera	
		Miaketa espezifikoa (88. orrialdetik 91.era)	
		Bizkarrezurra	
			Lokomozio-aparatuaren miaketa
			Miaketa neurologikoa
		Goiko gorputz-adarra	
			Lokomozio-aparatuaren miaketa
			Miaketa neurologikoa
		Beheko gorputz-adarra	
			Lokomozio-aparatuaren miaketa
			Miaketa neurologikoa

BIZKARREZURRA		
	LOKOMOZIO-APARATUAREN MIAKETA	
	IKUSKAPENA	
		Sorbalden asimetria
		Bizkarrezurraren ardatzak: aurretik atzerakoa eta albokoa
	HAZTAPENA	
		Apofisi zorrotz mingarriak
		Muskuluetako uzkurdurak
	MUGIKORTASUN PASIBOA ETA AKTIBOA	
		Flexioa - luzapena
		Lateralizazioa
		Biraketa
	MINA	
	MIAKETA NEUROLOGIKOA	
	MANIOBRAK:	
		Lasègue, Bragard, Schöber, Valsalva
	SENTIKORTASUNA	

GOIKO GORPUTZ-ADARRA		
	LOKOMOZIO-APARATUAREN MIAKETA	
	IKUSKAPENA (ingurua, hanturak, desbideratzeak, atrofiak...) HAZTAPENA (puntu mingarriak, hantura-aztarnak, krepitazioa…)	
		Sorbalda
		Besoa
		Ukondoa
		Besaurrea
		Eskumuturra
		Eskuak

	Hatzak				
	MUGIKORTASUN PASIBOA ETA AKTIBOA				
	Sorbalda: abdukzioa, adukzioa, flexioa, luzapena, barne-biraketa, kanpo-biraketa				
	Ukondoa: flexioa, luzapena, pronazioa, supinazioa				
	Eskumuturra: flexioa, luzapena, pronazioa, supinazioa, desbideratze kubitala, desbideratze erradiala				
	Hatzak: flexioa, luzapena, abdukzioa, adukzioa				
	MINA				
	MIAKETA NEUROLOGIKOA				
	NERBIO-HODIEN HAZTAPENA				
	Hodi klabikularra	Kanal epitroklearra	Eskualde epikondileoa	Karpoko tunela	Guyonen kanala
	MIAKETA NEUROLOGIKOETARAKO MANIOBRAK				
	Tinelen zeinua nerbio-hodietan	Finkelsteinen zeinua	Phalen-en testa	Adsonen maniobra	Hestugune kostoklabikularra
	Hiperabdukzioa	Nerbio kubitalaren luxazioa ukondo parean	Allenen maniobra	Erresistentziaren aurkako pronazioa	
	TENDOI-ERREFLEXUAK				
	Bizipitala	Trizipitala	Estiloerradiala	Kubitopronatzailea	
	SENTIKORTASUNA				
	Ukipenezkoa	Mingarria			

BEHEKO GORPUTZ-ADARRA								
	LOKOMOZIO-APARATUAREN MIAKETA							
	IKUSKAPENA (dismetriak, ingurua, hanturak, desbideratzeak, atrofiak...) HAZTAPENA (puntu mingarriak, hantura-aztarnak…)							
	Aldaka							
	Izterra							
	Belauna							
	Zangoa							
	Orkatila							
	Oinak							
	Hatzak							
	MUGIKORTASUN PASIBOA ETA AKTIBOA							
	Aldaka: abdukzioa, adukzioa, flexioa, luzapena, barne-biraketa, kanpo-biraketa							
	Belauna: flexioa, luzapena							
	Orkatila: flexioa, luzapena, pronazioa, supinazioa, barne-biraketa, kanpo-biraketa							
	Hatzak: flexioa, luzapena, abdukzioa, adukzioa							
	MIAKETARAKO MANIOBRAK							
	Aldaka:	Trendelenburg						
	Belauna:	Lachman	CARE Pibota	CARI Pibota	Aurreko kaxa	Atzeko kaxa	LLE aharrausia	LLI aharrausia
	Meniskoa:	Steinmann	Graham Apley	McMurray	Moragas			
	MINA							
	MIAKETA NEUROLOGIKOA							
	NERBIO-HODIEN HAZTAPENA							
	Muxarradura ziatikoa	Perone-burua	Tartsoko tunela					
	MIAKETA NEUROLOGIKOETARAKO MANIOBRAK							
	Tinelen zeinua nerbio-hodietan	Piramidalaren maniobra	Lasègueren maniobra	Lasègueren maniobra alderantzikatua	Erresistentziaren aurkako indarra			

	TENDOI-ERREFLEXUAK	
	Errotulianoa	Akilesekoa
	OIN-ZOLAKO LARRUAZALEKO ERREFLEXUAK	
	Flexioan	Luzatuta
	SENTIKORTASUNA	
	Ukipenezkoa	Mingarria

ARRISKU ERGONONOMIKOA			
Bi oinen gaineanluzaroan egotea			
Zirkulazio-sistema periferikoko alterazioak			
	IKUSKAPENA		
	Zainen balorazio klinikoa (Internacional Consensus Committee on Venous Disease)		
	Klasea	**Definizioa**	**Argitzeak**
	C0	IVCren begien bistako zeinu edo zeinu nabarmenik gabe	
	C1	Telangiektasiak, sare-formako zainak, maleoloko sumintasuna	Telangiektasia: <1mm-ko diametroko benula intradermikoa Sare-formako zaina: <3mm-ko diametroko zain subdermiko dilatatua eta ez-haztagarria
	C2	Barizedun zainak	
	C3	Larruazaleko alteraziorik gabeko edema	
	C4	IVCren larruazaleko bigarren mailako alterazioak	
	C4A		Pigmentazioa, zain-ekzema edo biak
	C4B		Lipodermatosklerosia, atrofia zuria edo biak
	C5	Zaineko ultzera orbandua	
	C6	Zaineko ultzera aktiboa	
	HAZTAPENA		
	Tenperatura, pultsu periferikoen alterazioak, Schwartzen maniobra		
	MIAKETARAKO MANIOBRAK		
	Trendelemburg, Perthes, Pratt		

ARRISKU HIGIENIKOA

ARRISKU HIGIENIKOA: FISIKOA			
Zarata			
	Kalte posibleak		
		Zaratagatiko hipoakusia	
	Osasun-azterketa		
		Anamnesi espezifikoa	
			Patologia otologikoaren aurrekariak
			Entzumenaren egungo egoera
			Haurduntza emakumearen kasuan
			Botika ototoxikoak hartzea
			Tabako-kontsumoa
			NBEen benetako erabilera
			Lanetik kanpoko giroan zarataren eta substantzia ototoxikoen eraginpean egotea
		Miaketa espezifikoa	
			Entzumen-aparatuaren miaketa
				Otoskopia
				Audiometria

ARRISKU HIGIENIKOA: FISIKOA			
Gorputz osoko bibrazioak			
	Kalte posibleak		
		Lunbagoa, gerriko diskopatia, ziatalgia	
		Digestio-arazoak eta sabeleko minak	
		Gernu-arazoak, prostatitisa	
		Nahasteak hilekoan	
		Karena askatzea, berezko abortuak, garaiz lehenagoko erditzeak, pisu txikiegia jaiotzean	
		Oreka-arazoen gehikuntza	
		Ikusmeneko nahasteak, zefaleak, insomnioa	
		Nahaste baskular periferikoak	
	Osasun-azterketa		
		Anamnesi espezifikoa	
		Lunbagoa, gerriko diskopatia, ziatalgia	
		Digestio-arazoak eta sabeleko minak	
		Gernu-arazoak, prostatitisa	
		Nahasteak hilekoan	
		Haurduntza	
		Oreka-arazoen gehikuntza	
		Ikusmeneko nahasteak, zefaleak, insomnioa	
		Nahaste baskular periferikoak	
		Miaketa espezifikoa (anamnesiaren arabera)	
		Bizkarrezurra	
			Lokomozio-aparatuaren miaketa
			Ikuskapena
			Sorbalden asimetria
			Bizkarrezurraren ardatzak: aurretik atzerakoa eta albokoa

	Haztapena
	Apofisi zorrotz mingarriak
	Muskuluetako uzkurdurak
	Mugikortasun pasiboa eta aktiboa
	Flexioa - luzapena
	Lateralizazioa
	Biraketa
	Mina
	Miaketa neurologikoa
	Maniobrak
	Lasègue, Bragard, Schöber, Valsalva
	Sentikortasuna
	Sabelaldeko miaketa: ikuskapena, haztapena eta auskultazioa
	Miaketa prostatikoa: ikuskapena, haztapena, behar izanez gero espezialistarengana bidaltzea
	Miaketa ginekologikoa: ikuskapena, haztapena, behar izanez gero espezialistarengana bidaltzea
	Miaketa neurologikoa
	Oreka eta mugimenduen koordinazioa
	Nistagmo, eskua-sudurra koordinazioa, Rombergen proba, Unterbergerren eta Babinsky-Weilen probak, Baranyren proba
	Ikusmen-alterazioak
	Begi-ikuskapena eta ikusmen-zolitasunaren balorazioa
	Zirkulazio-sistema periferikoko alterazioak
	Ikuskapena: zainen balorazio klinikoa (Internacional Consensus Committee on Venous Disease)
	Haztapena: tenperatura, pultsu periferikoen alterazioak, Schwartzen maniobra
	Maniobrak: Trendelemburg, Perthes, Pratt

ARRISKU HIGIENIKOA: FISIKOA		
Erradiazio ultramorea (eguzkia)		
	Kalte posibleak	
		Larruazaleko lesio gaiztoak eta premalignoak
		Keratosi aktinikoa
		Kartzinoma espinozelularra
		Kartzinoma basozelularra
		Melanoma
	Osasun-azterketa	
	Anamnesi espezifikoa	
	Larruazalaren miaketa (lupadun lanparak erabilita)	
		Ikuskapena
		Haztapena
		Deskripzioa: itxura, tamaina, hedapena, kokapena eta lesioen banaketa-eredua

ARRISKU HIGIENIKOA: FISIKOA		
Hotza		
	Kalte posibleak	
	Nahaste orokorrak	
		Hiopotermia
	Nahaste lokalizatuak	
		Izozteak
		Eritema gontza
		Lubaki-oina
		Murgiltze-oina
	Hotzaren eraginpean egoteagatik larritutako gaixotasunak	
		Arterietako hipertentsioa
		Bihotzeko patologia: iskemia, bihotz-gutxiegitasuna, arritmiak
		Diabetes mellitus
		Bihotz-hodietako patologiak: Raynaud-en eritasuna
		Beheko gorputz-adarren iskemia kronikoa
		Akrozianosia
		Hotzagatiko urtikaria
		Hotzagatiko rinitisa
		Erdiko otitisa
		Arnasbideetako eritasunak: asma, arnasbideetako infekzioak, atelektasiak, arnas gutxiegitasuna
		Hipotiroidismoa
		Odol-hodien hanturazko gaixotasunak
		Krioglobulinemiak
		A frigore hemoglobinuria paroxistikoa

	Osasun-azterketa			
	Nahaste lokalizatuak			
		Ikuskapena		
		Haztapena		
	Pertsona oso sentikorrak			
		Patologia kronikodun pertsonak: egoera hotzetan areagotzeko edo oreka galtzeko aldiak izan ditzaketen bihotzeko edo arnasbideetako patologiak, patologia hematologikoak, endokrinoak edo odol-hodien mugimenduarenak		
		Lasaigarriekin, depresioaren aurkakoekin eta abarrekin tratamenduan dauden pertsonak		
		Haurduntza emakumearen kasuan		
			Sentikortasunaren araberako anamnesi espezifikoa	
			Sentikortasunaren araberako miaketa espezifikoa	
			Kardiobaskularra	
				Arterietako tentsioa Bihotz-auskultazioa Elektrokardiograma Medikuaren irizpidearen araberako beste proba batzuk
			Arnasbideetakoa	
				Biriken auskultazioa Arnasbideen funtzio-probak Bularraldeko x izpiak eta medikuaren irizpidearen araberako beste proba batzuk
			Endokrinoak eta hematologikoak	
				Gluzemia
				Hematimetria
				Gernuaren analitika
				Tiroide-probak
				Medikuaren irizpidearen araberako beste proba batzuk

ARRISKU HIGIENIKOA: FISIKOA			
Hezetasuna			
	Kalte posibleak		
		Larruazalaren beratzea eta narritadura	
		Hotzaren ondorioak errazten ditu, kaltetutako larruazaleko infekzioak (dermatomikosia, intertrigoa, bakterioengatiko infekzioak) eta narritaduragatiko nahiz alergiagatiko dermatosiak eragiten dituzten beste agente batzuen ondorioak erraztuz	
	Osasun-azterketa		
		Anamnesi espezifikoa	
		Larruazalaren miaketa (lupadun lanparak erabilita)	
			Ikuskapena
			Haztapena
			Deskripzioa: itxura, tamaina, hedapena, kokapena eta lesioen banaketa-eredua

ARRISKU HIGIENIKOA: FISIKOA		
Beroa		
	Kalte posibleak	
	Nahaste sistemikoak	
		Beroagatiko akidura
		Beroagatiko arranpa
		Bero-kolpea
		Hiperpirexia
		Sinkope termikoa
		Beroagatiko neke igarokorra
	Larruazaleko alterazioak	
		Larruazaleko erupzioak
		Erredurak
	Deshidratazioa eta gatzgabetzea	
	Anhidrosia	
	Zirkulazio-sistema periferikoko alterazioak	
	Osasun-azterketa	
	Zirkulazio-sistema periferikoko alterazioak	
		Ikuskapena: zainen balorazio klinikoa (Internacional Consensus Committee on Venous Disease)
		Haztapena: tenperatura, pultsu periferikoen alterazioak, Schwartzen maniobra
		Maniobrak: Trendelemburg, Perthes, Pratt
	Pertsona oso sentikorrak	
		Zereginean ohiturarik ez duten pertsonak
		Berora ohitzeko aldirik izan ez duten pertsonak
		55 urtetik gorako pertsonak
		Pertsona gizenak
		Patologia kronikodun pertsonak: egoera beroetan areagotzeko edo oreka galtzeko aldiak izan ditzaketen bihotzeko edo arnasbideetako patologiak edo patologia hematologikoak edo endokrinoak

	Hipertentsioaren aurkakoekin, lasaigarriekin edo depresioaren aurkakoekin tratamenduan dauden pertsonak		
	Haurduntza emakumearen kasuan		
	Sentikortasunaren araberako anamnesi espezifikoa		
	Sentikortasunaren araberako miaketa espezifikoa		
		Gizentasuna	
			GMI
		Kardiobaskularra	
			Arterietako tentsioa Bihotz-auskultazioa Elektrokardiograma Medikuaren irizpidearen araberako beste proba batzuk
		Arnasbideetakoa	
			Biriken auskultazioa Arnasbideen funtzio-probak X izpiak eta medikuaren irizpidearen araberako beste proba batzuk
		Endokrinoak eta hematologikoak	
			Gluzemia
			Hematimetria
			Tiroide-probak
			Medikuaren irizpidearen araberako beste proba batzuk

ARRISKU HIGIENIKOA: KIMIKOA			
Dermatosia			
	Kalte posibleak		
		Ukipeneko dermatitis alergikoa	
		Ukipeneko dermatitis narritatzailea	
		Ukipeneko urtikaria	
		Akne okupazionala	
		Larruazaleko minbizi okupazionala	
	Osasun-azterketa		
		Anamnesi espezifikoa	
		Larruazalaren miaketa (lupadun lanparak erabilita)	
			Ikuskapena
			Haztapena
			Deskripzioa: itxura, tamaina, hedapena, kokapena eta lesioen banaketa-eredua
			Proba alergikoak: IgE espezifikoak, Prick-testa, probokazio espezifikoko probak

ARRISKU HIGIENIKOA: KIMIKOA		
Asma okupazionala		
	Kalte posibleak	
		Asma immunologikoa edo hipersentikortasunagatikoa
		Asma ez-immunologikoa edo sortasun-aldirik gabekoa
		Lanak larritutako asma
	Osasun-azterketa	
	Anamnesi espezifikoa	
		Asma okupazionalaren eta ez-okupazionalaren aurretiko historia
		Errinitis edo errinokonjuntibitis okupazionalaren historia
		Egungo sintomatologia
		Atopiaren aurrekariak
		Tabakismoa
	Miaketa espezifikoa	
		Bihotzaren eta biriken auskultazioa
		Oinarrizko espirometria
		Bronkodilatazio-probadun espirometria
		Substantzia-motaren araberako proba alergikoak
		Serieko peak-flowa

ARRISKU PSIKOSOZIALA

ARRISKU PSIKOSOZIALA			
	Kalte posibleak		
		Umore-nahasteak: Aldi depresiboa, nahaste depresibo errepikakorra, umorearen nahaste errepikakorrak, umorearen beste nahaste batzuk, umorearen nahaste espezifikatu gabea	
		Nahaste neurotikoak, estresarekin loturiko nahasteak eta nahaste somatomorfoak: Herstura-nahaste fobikoak, hersturaren inguruko beste nahaste batzuk, nahaste obsesibo-konpultsiboa, estres larriaren eta egokitzapen-nahasteen aurreko erreakzioa, nahaste disoziatiboak (konbertsiokoak), nahaste somatomorfoak, beste nahaste neurotiko batzuk	
		Akidura emozionala edo *burn out*	
		Adikzioak	
	Osasun-azterketa		
		Anamnesia eta miaketa espezifikoa	
			Hasiera
			General Health Questionnaire, 12 itemekoa (GHQ-12): 2tik gorako puntuazioen kasuan: orientazioko diagnostikoa egin
			Orientazioko diagnostikoa
			Zuzenduriko elkarrizketa irekia
			Elkarrizketaren tresna osagarriak: PRIME-MD galdetegia MINI (MINI INTERNATIONAL NEUROPSYCHIATRIC INTERVIEW) elkarrizketa egituratua MBI-GS (Maslach Burnout Inventory, Burn-out susmatzen den kasuan) galdetegia Kontsumoen susmo edo erreferentziaren aurrean Alkohol kontsumoari buruzko tresna osagarriak: CAGE, AUDIT

	Arrisku psikosozialeko faktoreen identifikazioa
	Arrisku psikosoziala identifikatzeko elkarrizketa: "The Management Standards for Work-Related Stress" ereduan oinarrituta dago, eta kontuan hartzen ditu pertsona afektatuaren pertzepzioa eta lanaren antolaketaren jakineko alderdi batzuk. Oinarrizko 6 arlo aztertzen ditu: eskakizuna, kontrola, laguntza, harremanak, aldaketa eta rolak Tresna osagarria: PSQ CAT21 COPSOQ (Kopenhageko galdetegi psikosozialaren espainierazko egokitzapena) galdetegiaren bertsio laburtua
	Lanarekin lotura duen diagnostikoa
	Hil ala biziko gertakari estresagarriak miatzeko elkarrizketarako gidoia
	Pertsona oso sentikorrak
	Aurrez diagnostikatutako patologia psikiatriko zorrotzeko aurrekariak dituzten pertsonak Alterazio sentsorialak dituzten pertsonak Estres-egoeretan areagotzeko edo oreka galtzeko aldiak izan ditzaketen patologia kronikodun pertsonak Jokabide adiktiboen aurrekariak dituzten pertsonak

GLOSARIOA

GLOSARIOA

Ababorra: Popatik brankara begira jarrita, ontziaren ezker aldea.

Abarloatu: Ontzi bat beste ontzi baten edo kai baten aldamenean jartzea, haren aldamena ukitzen duela. Bat baino gehiago badaude, bata bestearen ondoan, lehen ilaran, bigarren ilaran eta abar lotuta daudela esaten da.

Aginte-tokia: Bizkarraren gaineko leku garaiena, ontzia gobernatzeko eta, egonez gero, etengabeko zaintza antolatzeko erabiltzen dena.

Aingura: Ontzia hondoari lotzeko erabiltzen den objektu astuna. Oro har, metalezkoak izaten dira eta kako-forma izaten dute bere muturretako batean. Mutur horiei "azazkalak" esaten zaie eta aingura modernoetan mugikorrak izaten dira, patenteko ainguretan bezala. Horiek ez dute zeporik izaten. Ainguratzea.

Ainguratu: Aingura bat edo gehiago erabiliz, ontzia hondoari lotzeko ekintza da.

Alatu: Marinelen hizkeran, arrantza-aparailu bati buruz ari garenean, jasotzea esan nahi du.

Altura: Itsasoan altura hitza erabiltzen da kostatik urrun dagoen guztia izendatzeko. Adibidez, alturako arrantza, alturako flota, alturako tretza, etab. Hedaduraz, industrial edo komertzial adiera ere badu.

Alturako arrantza: Itsas zabalean egiten da harrapaketa handiagoak egiteko aukera ematen duten ontzi eta teknikak erabiliz. Ontziek ekipamendu handiak behar dituzte, harrapatu nahi diren arrainen arabera desberdinak izan behar dutenak. Lan horiek burutzeko ezinbestekoa da itsas zabalean hainbat egun igarotzea arrain-sardei eta migrazioei jarraituz. Gaur egun alturako arrantza eta urrutiko edo altura handiko arrantza bereizten dira. Altura handiko arrantzan sei hilabeteko kanpaina egitera joaten dira arrantzaleak, Islandiara edo Ternuara. Elkarren artean oso alde txikiak dituzten arrantza industrialaren bi alderdi dira. Harrapaketak portuetako lonjetan saltzen dira beti. Espainiari dagokionez, alturako arrantza Ternuako, Kanadako edo Afrikako kostako arrantza-tokietan egiten da.

Altxatu: Ontzira zerbait jasotzea, oro har, kable eta polea bidez.

Amarra: Itsasoan erabiltzen den soka edo kablea, objektu edo piezaren bat finkatzeko balio duena.

Amua: Metalezko arpoi txiki edo kakoa da, pita edo alanbre batetik zintzilikatu eta beita jarrita arrantzan egiteko balio duena.

Amu-arrantza: Arrantzako aparailu selektiboa da. Beita jarrita duen amuarekin egiten da, arraina beita jaten hasten denean amuan harrapatuta geratzen da. Amu-arrantzako hainbat aparailu daude: lerro edo txanbela, tretza txikia, harri bola, kazako edo xaxiango arrantza, etab.

Anamnesia: Grekoko ana, berria, eta mnasthai, gogoratu, hitzek osatzen dutena. Pazienteak berak edo familiakoek emandako datuak dira, gaixotasunaren hasieratik medikuak aztertu arterainokoak. Anamnesia historia klinikotik abiatzen da eta hainbat datu biltzen ditu, esaterako, filiazioa, kontsultaren

motiboa edo aurrekari familiarrak eta pertsonalak. Horietako batzuei buruzko informazio zabala izango dugu aurrez egindako elkarrizketaren bitartez. Galdeketa sistematikoak aukera eman behar digu sintoma nabarmenenak eta sintoma horiek pazientearen biografian duten bilakaera ezagutzeko. Baieztatzeko edo ezeztatzeko datuak biltzeko aukera emango digun hipotesi diagnostikoa egitea da kontua.

Aparailua: Erabiltzen diren elementu edo tresnen multzoa. Arrantza-motaren arabera, batzuk edo besteak erabiltzen dira, batzuk generikoak diren arren. *Aparailua* ere esaten zaio arrantzako lerroaren azken zatiari.

Arlinga: Arrantza-aparailuaren kortxoei edo berunei eusten dien amarra sendoa. Aldi berean, bukaera ematen dio mailari.

Arrantza-aparailua: Arrantzaleen esanetan arrantzan egiteko asmakizuna zen arrantza-aparailua, tranpa- edo sare-motaren batek osatutakoa. Gaur egun arrainak harrapatzeko balio duen edozer gauzari esaten zaio arrantza-aparailua, baita edozein tretza edo aparailuri ere.

Arrantza-tokia: Arrantza egiten den plataforma kontinentalaren barruan dagoen espazioa.

Arrastea: Lan egiteko moduagatik izen hori hartzen duen arrantza-mota da, hondoan arrastan egiten delako, alegia. Ontzi batek, arraste-ontziak, atoian eramaten du eta, aurrera doan heinean, parean jartzen zaion arrantza harrapatzen du sarean. Sarea arrastan eramanda harrapatzen da arraina, mailasarean geratu gabe. Hondoko arraste-arrantza edo irekidura bertikal handiko arraste-arrantza izan daiteke.

Artisau-arrantza: Arrantzale batek edo gehiagok egindako jarduera. Erregistro gordineko 10 tona (EGT) baino gutxiagoko ontziekin itsasoan, kosta inguruko uretan, edo barruko uretan, geza nahiz gazietan, egindako arrantza da.

Askatu: Marinelen hizkeran, zerbait uretara bota edo askatzea.

Atrakatu: Ontzi bat kaiaren edo beste ontzi batzuen kontra jartzea, geldirik uzteko asmoz.

Baxurako arrantza: Kosta inguruan egiten da ontzi txikiekin, oro har, artisau-metodoekin eta egunez. Batzuetan gauez ere egiten da argi egokiekin. Itsasertzeko edo baxurako flota 20 eta 100 tona bitarteko ontziek osatzen dute eta familia- edo artisau-flota 20 tona baino gutxiagoko ontziek.

Baxurako flota: Baxurako arrantza, askotan "artisau" deituriko arrantzarekin identifikatzen dena, arrantza egiteko aparailu tradizionalak erabiltzen dituena da, oro har, ontzi txiki edo ertainetan, eta kostaldeko uretan edo, gutxienez, plataforma kontinentalean geratzen dena.

Beita: Arrainentzako janaria. Amuan jartzen den jakia.

Beitatu: Amuan beita jartzea.

Biratu / Biratze: Harrapaketak biltzeko sare edo tretza uretatik ateratzea.

Biratu: Norabidea aldatu. Ontziak ez dira "giratzen", biratu egiten dira.

Bogatzea: Arraun egitea.

Branka: Ontziaren aurreko aldea.

Buia: Buia objektu arin eta flotatzailea da, soka baten eta lasta edo euskarri baten bidez hondoari lotzen zaiona. Ontzi bat seinaleztatzeko edo lotzeko erabiltzen da.

Draga: Oinezko itsaski- edo molusku-bilketa profesionalki egiten da, hondoa harramazkatu eta mugitzen duen eskuzko draga izeneko aparailua erabiliz. Tresnak, batetik, 40-50 cm-ko metalezko armazoia du eta, bestetik, metalezko xafla laua eta 7-10 cm-ko zabalerakoa. Armazoi horretatik, maneiatzeko balio duen 1,5 m-ko heldulekua ateratzen da. Tresnaren ahoko aldamenetan bi zirgilo handi daude eta zirgilo horietatik bi soka ateratzen dira, gerriko edo uhala eratzen dutenak. Ondoren sarezko zakua dago, 24 eta 26 iraganaldikoa, harrapatutako itsaskia gordetzeko balio duena.

Edukiera: Kroskoaren eta superregituraren barruko bolumena. Morson Tonatan neurtzen da (1 Morson Tona = 2,83 m^3).

Erreferentziakoa: Ingurasarean heldulekua lotzeko erabiltzen den soka.

Erregistroko tonaje gordina: Ontziaren tamainaren neurri fiskala. Ez da pisua. Honela kalkulatzen da: (luzera x zabalera x garaiera)/5.

Estibatu: Ontzi baten karga modu egokian kokatu eta jartzea.

Flota: Ontzi-multzoa.

Gaixotasunaren maiztasun-neurriak: Epidemiologiaren helburu nagusietako bat gaixotasunen banaketa eta determinatzaileak aztertzea da. Gaixotasuna eta intereseko beste aldagai batzuk kuantifikatzea eta neurtzea funtsezko elementuak dira hipotesiak formulatu eta testatzeko eta biztanleria desberdinen artean edo jakineko biztanleria baten barruan esposizio edo ezaugarri bat duten edo ez duten pertsonen artean gaixotasun-maiztasunak alderatzeko aukera emateko ere.

Garaiera: Ontzi baten beheko aldetik goiko bizkarrerainoko garaiera.

Gobernatu: Ontzia zuzendu, norabide baterantz eraman.

Haga: Kanabera.

Hiru hortzeko aingura: Hiru hortzeko aingura.

Hornitu: Ontzia eguneko biderako behar den guztiaz hornitzea.

Ingurasarea: Arrain-sardak inguratuz eta harrapatuz lan egiten duen aparailua. Bi mota nagusi daude: arrainak ihes egiten ahalegintzen direnean sarean harrapatzen dituena eta inbutu modukoa eratuz beheko aldetik ixten dena.

Ingurasarea: Bertikalean urperatzen den eta arrain-sarda inguratuz lan egiten duen arrantza-aparailua. Arrainak sarean harrapatu edo inbutua eratuz ixten ditu.

Istriborra: Popatik brankara begira jarrita, ontzi baten eskuineko aldamena.

Itsasertza: Itsasertzeko zona marearen eragina jasotzen duen eta hainbat biotopo hartzen dituen kostako zerrenda da. Biotopo horietako bakoitzak, aldi berean, izaki bizien hainbat komunitate eratzen ditu. Biotopoen ezaugarriak, funtsean, sakontasunaren araberakoak dira.

Itsasertzeko ingurasarea: Arrantza-mota honetan, arrain-sarda baliabide elektronikoen edo artisau-baliabideen bitartez aurkitu ondoren, kortxozko goiko arlinga eta berunezko beheko arlinga dituen sarearekin inguratzen da. Azken horrek zerra bat du, arraina harrapatuta geratzen den zakua ixten duena. Zakua ontzira jasotzen da baliabide mekaniko eta eskuzkoen bitartez eta estibatu egiten da. Arrantza-mota hau sardatan mugitzen diren arrainak inguratzeko erabiltzen da eta eguzkia ezkutatu ondoren egiten da gehienetan.

Itsasertzeko ontzia: Kostatik hurbil nabigatzeko prestatutako ontzia.

Itsaskia: Sukaldaritzan balio handia duten krustazeo eta moluskuak.

Itsaskitan ibili: Itsaskiak arrantzatu edo biltzea. Jarduera profesionala da, lizentzia espezifikoa eskatzen duena.

Itsasoratu: Ontzia itsasorantz abiatzea.

Jiragora: Kanpoko bi danbor eta barruko beste bi dituen eta aparailua jasotzeko erabiltzen den makina txikia.

Kabina: Ontzi bateko espazio bizigarri eta estalia.

Kaia: Portuko dikea.

Kanabera: Arrantzarako erabiltzen den haga luzea. Modelo ugari daude, arrantza-mota guztietara egokitutakoak.

Karela: Ontzi baten aldamenaren goiko ertza. Bizkarraren eta karelaren arteko zatia.

Karel-gaina: Karelaren goiko aldea estaltzen duen egurrezko zerrenda.

Karnata: Gehienetan hilda egoten den animalia-jatorriko beitari ematen zaion izen generikoa.

Kazako arrantza: Arrantza-metodo tradizionala, xaxiango arrantza izenez ere ezagutzen dena. Apeua arrastan eramaten da, beita lana egiten duen animalia bizi baten itxura egiteko.

Kordel ama: Arrantza-aparailua muntatzeko erabiltzen dena eta euskarri lana egiten duena.

Lehorreratu: Ontzitik gauzak atera eta lehorrera eramatea. Pertsonei ere aplika dakieke.

Lerroa: Arrantzarako pita edo haria da. Hainbat materialetakoa izan daiteke, hari bakunekoa edo kable bihurritukoa, eta hainbat kolore, loditasun, malgutasun edo erresistentziakoa.

Lonja: Portuan edo inguruan kokatutako teilatupeko lekua, lehorreratutako arrainaren enkantea egiteko erabiltzen dena.

Luzera: Ontziaren luzera da, flotazio-marran neurtuta.

Maila: Sare-mamia. Sarea.

Mailasarea: Bertikalean jartzen diren sarez osatutako arrantza-aparailua. Arrainak igarotzean sarean harrapatuta geratzen dira.

Matrizea: *Erabilera-erakusketako matrizea*, langile batek bete dituen lanpostu guztiak arriskuen eraginpean egoteari buruzko informazio espezifikoarekin lotzeko aukera ematen duena.

Mazia: Uretara botatzen den janaria da, gure arrantza-aparailura arrainak erakartzea xede duena.

Mendekoa: Potxera ere esaten zaio eta amu anitzeko aparailuetan, esaterako, tretzan, kordel amatik zintzilikatutako pita da.

Muskuilu-kumea: Muskuilu-hazi edo "muskuilu-kumea" berezko bankuetan bilduta edo muskuilu-haziak biltzeko sokak txaneletan jarrita lortzen da. Behin muskuilu-haziek 1-2 cm-ko tamaina hartzen dutenean, sokaz lotzen dira.

Neskatila: Arraina Euskal Herriko arrantza-portuetara iristen denean, hura deskargatu eta garbitzeaz arduratzen den emakumea.

Otarrea: Tranpa edo kaiola modukoa, itsaski-biltzaile profesionalek krustazeoak harrapatzeko erabiltzen dutena. Arrantza pasiboko sarea da, estutu egiten den zilindro-formakoa (inbutu alderantzikatuaren forma). Behin harrapakina (arraina) sarean sartzen denean, zuzenduta du norabidea eta irtetea galaraziko dion depositua eroriko da. Arrain edo itsaskiei sartzera bultzatuko dituen beitarekin erabiltzen da.

Paketatzailea: Arrantza-portuetan, gero saldu egingo den arraina kaxetan jartzen duen emakumea.

Pasabidea: Zubi txikia, askotan behin-behinekoa, material arinez egindakoa eta ontziaren eta kaiaren arteko espazioa gainditzeko erabiltzen dena.

Polipastoa: Arrantza-aparailua jasotzeko polea berezia.

Popa: Ontziaren atzeko aldea.

Potxera: Ikus mendekoak. Batik bat tretzakoak.

Sakela: Arrantza-aparailuaren atzeko partea. Sareak bere alde sakonenean eta arlingatik urrunen dagoenean sareak eratzen duen poltsa edo zakua da.

Salabardoa: Markoan sartutako eta makila edo kirten bati lotutako sare txikia. Sarexka baino tamaina handiagokoa.

Sarda: Oro har, espezie bereko arrain-sarda. Batzuetan milaka ale izaten ditu, taldeko diziplina sendoa izaten dutenak eta formazioan bizi eta aurrera egiten dutenak. Harrapatzaileei aurre egiteko teknikak dituzte eta denak batera mugitzen dira, egungo ezagutzen arabera, guztiz ezagunak ez diren estimuluek gidatuta.

Sardeak: Ababorretik eta istriborretik, ontziaren bi aldamenetan jartzen diren haga luzeak dira. Kazako arrantza egiten denean kanaberen pitak kroskotik bereizteko eta lerroen artean nahastea ekiditeko balio dute. Ingelesezko izenez ere oso ezagunak dira: *outriggers*.

Saregilea: Arrantza-mota desberdinetarako (ingurasarea, tretza, arrastea edo aparailu txikiak) sareak egitea edo konpontzea lanbide duen pertsona, gehienetan emakumea.

Sareratu: Arraina arrantzako sarean preso geratzea.

Soka: Ontziak eramaten dituen soka edo amarrak.

Sokaz lotu: "Hazi-lokarriak" eratzeko fasea. Muskuilu-kumea sokan biltzen da, itsasoan jarri eta egun gutxi barru desegiten den kotoizko edo azetatozko sare fin baten laguntzarekin.

Sotoa: Ontzi barneko konpartimentua da, bizkar azpian egoten dena eta salgaiak edo hornidurak estibatzeko erabiltzen dena.

Tonaje gordina: Bolumen-neurria da, ez pisu-neurria. EGT edo Erregistro Gordineko Tona esaten zaio eta ingelesez GRT (Gross Register Tonnage). Gaur egun GT (Gross Tonnage) esaten zaio. Ontziaren bolumen itxi osoa da. Hor sartzen dira sotoak, deposituak, makina-gelak, egokitzapena, zubia, biltegia eta itxita dagoen guztia, hau da, ontzi osoa, tximiniaren hodia izan ezik.

Tresmaila: Elkarren gainean jarritako hiru sare-mami dituen aparailua da. Sare-mami horietan kanpokoenak barrualdekoek baino maila zabalagoa du, argi gutxiagokoa. Horrela, arraina sartu eta sarean harrapatuta geratzen da.

Tretza: Arrantza-aparailu bat da, kordel ama batek eta kordel ama horretatik zintzilikatutako eta amuan amaitutako hainbat mendeko edo potxerak osatutakoa. Hainbat mota eta tamainatakoa izan daiteke. Lan egiten duen zonaren arabera, hondokoa edo gainazalekoa esango zaio. Baita alturakoa, baxurakoa, eta abar ere. Gaur egun badira amurik ez baina beste amarru-mota batzuk dituzten tretzak ere, esaterako, kaiola- edo otarre-tretza, itsaskiak arrantzatzeko erabiltzen dena.

Tretzaontzia: Arrantza-aparailutzat tretza erabiltzen duen ontzia.

Txalupa: Arraundun ontzi txikia. Batzuetan motorra jartzen zaio, oro har, karelez kanpokoa.

Txanela: Gutxi gorabehera 27 x 20 metroko artefaktu flotatzailea da, habe eta langetez osatutakoa. Horietatik 12 metro luzeko sokak zintzilikatzen dira, 500 gehienez, eta soka horietan itsasten da moluskua merkaturatu arte gizentzeko.

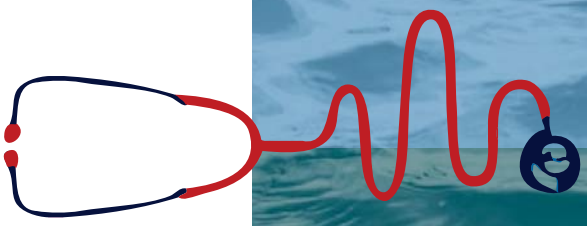
Txaneleko akuikultura: Uretako landare- eta animalia-espezieak hazteko jarduera, teknika eta ezagutzen multzoa da. Hazkuntzak marea arteko eremuetako hondo hareatsuen gainean, hondoan bermatutako egituren gainean, esaterako, hazkuntza-hesola eta -mahaien gainean, edo flotatzen dauden egituren gainean, esaterako, txanel eta lerroen gainean egiten dira, merkaturatzeko moduko tamaina hartzeraino gizenduz. Jarduera horretarako bi elementu nagusiak txanela eta laguntzako ontzi edo txanel-ontzia dira. Txaneletara iritsi ahal izateko, laguntzako ontziak (4. zerrenda) erabili behar dira. Ontzian gauzatzen dira lotzea, zabaltzea, zakuan sartzea eta beste hainbat zeregin; 20 bat metro luzeko eta garabiaz hornitutako ontziak dira. Garabiarekin egiten dira produktua txaneletik ontziratzeko lan guztiak, gero manipulatu ahal izateko.

Ur gaineko itsaski-bilketa (eskuzkoa): Ontzia ainguratuta itsaskiak ateratzeko jarduera, batik bat almeja eta berberetxoa. Haga sorbaldan edo aldakan jarrita eta gorputza mugituz arrantza-aparailua

hondoan arrastan eramanaz, marinelek eskuz maneiatutako artisau-baliabideen bitartez (txardangoa, kakoa, etab.) egiten da.

Ur gaineko itsaski-bilketa, (atoian eramandako arrantza-tresnak): Ontziaren motorraren laguntzarekin arrastan eramaten da hondoko espezieak, esaterako, almeja, bieira, zanburiña edo itsas belarria harrapatzeko aukera ematen duen draga. Dragari lotuta doan mailazko zakuan bilduta geratzen dira. Harrapaketak ontzira igotzeko jiragoraren erroak erabili behar dira eta, batzuetan, besoak edo lumak.

Zerra: Poltsa bat eratuz ingurasarea ixteko erabiltzen den soka.



BIBLIOGRAFIA

ARAUDIA

LANEren hitzarmen eta gomendioak

- Osasuna babesteari eta osasun-laguntza emateari (itsasoko jendeari) buruzko 164. hitzarmena, 1987. http://www.ilo.org/ilolex/cgi-lex/convds.pl?C164
- C188 Arrantzako lanari buruzko hitzarmena, 2007. http://www.ilo.org/ilolex/cgi-lex/singles.pl?query=012007188@ref&chspec=01
- R199 Arrantzako lanari buruzko gomendioa, 2007. http://www.ilo.org/ilolex/cgi-lex/singles.pl?query=022007199@ref&chspec=02

Erkidegoko araudia

- 1272/2008 (EE) Erregelamendua, Europako Parlamentuarena eta Kontseiluarena, 2008ko abenduaren 16koa, substantzien eta nahasketen sailkapenari, etiketatzeari eta ontziratzeari buruzkoa, eta 67/548/EEE eta 1999/45/EE zuzentarauak aldatu eta indargabetu eta (EE) 1907/2006 Erregelamendua aldatzen duena (Testu egokia EEEren ondorioetarako). http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:32008R1272:ES:HTML
- 92/29/EEE zuzentaraua, Europako Kontseiluarena, 1992ko martxoaren 31koa, ontzietan osasun-laguntza hobea sustatzeko gutxieneko segurtasun- eta osasun-xedapenei buruzkoa. http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:31992L0029:es:HTML
- 94/33/EE zuzentaraua, Europako Kontseiluarena, 1994ko ekainaren 22koa, gazteak lanean babesteari buruzkoa. http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:31994L0033:ES:HTML
- 2007/30/EE zuzentaraua, Europako Parlamentuarena eta Kontseiluarena, 2007ko uztailaren 20koa, Kontseiluaren 89/391/EEE zuzentaraua, bere zuzentarau espezifikoak eta Kontseiluaren 83/477/EEE, 91/383/EEE, 92/29/EEE eta 94/33/EE zuzentarauak aldatzen dituena, bere aplikazio praktikoari buruzko txostenak sinplifikatu eta arrazionalizatu ahal izateko. http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2007:165:0021:01:ES:HTML
- 92/85/EEE zuzentaraua, Europako Kontseiluarena, 1992ko urriaren 19koa, haurdun dagoen, erditu duen edo edoskitzaroan dagoen langilearen laneko segurtasuna eta osasuna hobetzeko neurriak aplikatzeari buruzkoa (89/391/EEE zuzentarauko 16. artikuluko 1. idatz-zatiaren araberako hamargarren zuzentarau espezifikoa). http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:31992L0085:ES:HTML

Estatuko araudia

- 15/1999 Lege Organikoa, abenduaren 13koa, Datu Pertsonalak Babesteari buruzkoa. http://www.boe.es/boe/dias/1999/12/14/pdfs/A43088-43099.pdf
- 3/2007 Lege Organikoa, martxoaren 22koa, emakume eta gizonezkoen arteko berdintasun eraginkorrerakoa, emakumeak lanean berdintasun eraginkorra izateko eskubidearen zati gisa esparru horretan neurriak hartzeko premia aurreikusten duena. http://www.boe.es/boe/dias/2007/03/23/pdfs/A12611-12645.pdf
- 14/1986 Legea, apirilaren 25ekoa, Osasunari buruzko Lege Orokorra. http://www.boe.es/aeboe/consultas/bases_datos/act.php?id=BOE-A-1986-10499
- 27/1992 Legea, azaroaren 24koa, Estatuko Portuei eta Merkataritzako Ontzidiari buruzkoa. http://www.boe.es/boe/dias/1992/11/25/pdfs/A39953-39984.pdf
- 31/1995 Legea, azaroaren 8koa, Laneko Arriskuen Prebentzioari buruzkoa. http://www.boe.es/aeboe/consultas/bases_datos/act.php?id=BOE-A-1995-24292
- 39/1999 LEGEA, azaroaren 5ekoa, langileen familiako eta laneko bizitza bateratzea sustatzekoa. http://www.boe.es/boe/dias/1999/11/06/pdfs/A38934-38942.pdf

- 1/1994 Legegintzako Errege Dekretua, ekainaren 20koa, Gizarte Segurantzaren Lege Orokorraren Testu Bategina onartzen duena.
  http://www.boe.es/boe/dias/1994/06/29/pdfs/A20658-20708.pdf
- 1/1995 Legegintzako Errege Dekretua, martxoaren 24koa, Langileen Estatutuaren Legearen testu bategina onartzen duena.
  http://www.boe.es/boe/dias/1995/03/29/pdfs/A09654-09688.pdf
- 39/1997 Errege Dekretua, urtarrilaren 17koa, Prebentzio Zerbitzuen Araudia onartzen duena.
  http://www.boe.es/aeboe/consultas/bases_datos/act.php?id=BOE-A-1997-1853
- 486/1997 Errege Dekretua, apirilaren 14koa, langileek bizkarreko eta gerriko lesioak izateko arriskua eragiten duen kargak eskuz manipulatzeari buruzko segurtasun eta osasuneko gutxieneko xedapenei buruzkoa.
  http://www.boe.es/boe/dias/1997/04/23/pdfs/A12926-12928.pdf
- 664/1997 Errege Dekretua, maiatzaren 12koa, langileak lanean eragile biologikoen eraginpean egotearekin zerikusia duten arriskuen aurka babesteari buruzkoa.
  http://www.boe.es/boe/dias/1997/05/24/pdfs/A16100-16111.pdf
- 1216/1997 Errege Dekretua, uztailaren 18koa, arrantza-ontzietan laneko segurtasun eta osasunaren inguruko gutxieneko baldintzak xedatzen dituena.
  http://www.boe.es/boe/dias/1997/08/07/pdfs/A24070-24078.pdf
- 258/1999 Errege Dekretua, otsailaren 12koa, itsasoko langileen osasunaren babesari eta osasun-laguntzari buruzko gutxieneko baldintzak xedatzen dituena.
  http://www.boe.es/boe/dias/1999/02/24/pdfs/A07614-07680.pdf
- 374/2001 Errege Dekretua, apirilaren 6koa, lanean eragile kimikoen eraginpean egotearekin zerikusia duten arriskuen aurka langileen osasuna eta segurtasuna babesteari buruzkoa.
  http://www.boe.es/boe/dias/2001/05/01/pdfs/A15893-15899.pdf
- 1277/2003 Errege Dekretua, urriaren 10ekoa, osasun-zentro, -zerbitzu eta -establezimenduen baimenari buruzko oinarri orokorrak xedatzen dituena.
  http://www.boe.es/boe/dias/2003/10/23/pdfs/A37893-37902.pdf
- 171/2004 Errege Dekretua, urtarrilaren 30ekoa, Laneko Arriskuen Prebentzioari buruzko azaroaren 8ko 31/1995 Legeko 24. artikulua garatzen duena, enpresa-jardueren koordinazioari dagokionez.
  http://www.boe.es/aeboe/consultas/bases_datos/doc.php?id=BOE-A-2004-1848
- 1311/2005 Errege Dekretua, azaroaren 4koa, bibrazio mekanikoen eraginpean egotearen ondoriozko arriskuen aurrean langileen osasuna eta segurtasuna babesteari buruzkoa.
  http://www.boe.es/boe/dias/2005/11/05/pdfs/A36385-36390.pdf
- 286/2006 Errege Dekretua, martxoaren 10ekoa, zarataren eraginpean egotearekin zerikusia duten arriskuen aurrean langileen osasuna eta segurtasuna babesteari buruzkoa.
  http://www.boe.es/boe/dias/2006/03/11/pdfs/A09842-09848.pdf
- 1299/2006 Errege Dekretua, azaroaren 10ekoa, Gizarte Segurantzaren sisteman gaixotasun profesionalen taula onartzen duena eta hura jakinarazteko eta erregistratzeko irizpideak xedatzen dituena.
  http://www.boe.es/boe/dias/2006/12/19/pdfs/A44487-44546.pdf
- 1696/2007 Errege Dekretua, itsasoratu aurreko osasun-azterketak arautzen dituena.
  http://www.boe.es/boe/dias/2007/12/31/pdfs/A53975-53985.pdf
- 298/2009 Errege Dekretua, martxoaren 6koa, Prebentzio Zerbitzuen Araudia onartzen duen urtarrilaren 17ko 39/1997 Errege Dekretua aldatzen duena, haurdun dagoen, erditu duen edo edoskitzaroan dagoen langilearen laneko segurtasuna eta osasuna hobetzeko neurriak aplikatzeari dagokionez.
  http://www.boe.es/boe/dias/2009/03/07/pdfs/BOE-A-2009-3905.pdf
- 337/2010 Errege Dekretua, martxoaren 19koa, honako hauek aldatzen dituena: Prebentzio Zerbitzuen Araudia onartzen duen urtarrilaren 17ko 39/1997 Errege Dekretua, eraikuntza-sektorean azpikontratazioa arautzen duen urriaren 18ko 32/2006 Legea garatzen duen abuztuaren 24ko 1109/2007 Errege Dekretua eta eraikuntza-obretan segurtasuneko eta osasuneko gutxieneko baldintzak xedatzen dituen urriaren 24ko 1627/1997 Errege Dekretua.
  http://www.boe.es/aeboe/consultas/bases_datos/doc.php?id=BOE-A-2010-4765

- Bestalde, Itsasoko Gizarte Institutuaren egitura eta funtzioei buruzko apirilaren 8ko 504/2011 Errege Dekretuak itsasoko langileen osasun-laguntza esleitzen dio erakunde horri, ontzian nahiz atzerrian. Baita ontziko botikinen ikuskapena eta kontrola eta itsasoko langileen osasun-prestakuntza ere.
  http://www.boe.es/boe/dias/2011/05/12/pdfs/BOE-A-2011-8282.pdf
- 843/2011 Errege Dekretua, ekainaren 17koa, prebentzio-zerbitzuen osasun-jarduera garatzeko baliabideen antolamenduari buruzko oinarrizko irizpideak xedatzen dituena.
  http://www.boe.es/boe/dias/2011/07/04/pdfs/BOE-A-2011-11428.pdf
- SCO/1526/2005 Agindua, maiatzaren 5ekoa, Laneko Medikuntza espezialitatearen prestakuntza-programa onartu eta argitaratzen duena.
  http://www.boe.es/boe/dias/2005/05/28/pdfs/A18091-18100.pdf
- TAS/1/2007 Agindua, urtarrilaren 2koa, gaixotasun profesionaleko parte-eredua ezartzen duena, parte-eredua egiteko eta transmititzeko arauak xedatzen dituena eta datu pertsonalen fitxategia sortzen duena.
  http://www.boe.es/boe/dias/2007/01/04/pdfs/A00482-00487.pdf
- TIN/2504/2010 Agindua, irailaren 20koa, Prebentzio Zerbitzuen Araudia onartzen duen urtarrilaren 17ko 39/1997 Errege Dekretua garatzen duena, prebentzio-zerbitzu gisa, prebentzio-jardueren memoria gisa eta enpresen prebentzio-sistemaren auditoria-jarduera egiteko baimen gisa espezializatutako erakundeak akreditatzeari dagokionez.
  http://www.boe.es/boe/dias/2010/09/28/pdfs/BOE-A-2010-14843.pdf
- 1991ko urtarrilaren 15eko ebazpena, Idazkaritza Nagusi Teknikoarena, Estatuko Administrazioak Nazioarteko Itunen arloan duen jardueraren antolamenduari buruzko 801/1972 Dekretuko 32. artikulua aplikatzeari buruzkoa.
  http://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1991-1613

BIBLIOGRAFIA

- Benavides, F.G., Ruiz Frutos, C., García García, A.M. *Salud laboral. Conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales*. Bartzelona: Masson, 1997.
- Blasco, A. *Concepto, fuentes y alcance del Derecho a la Seguridad y Salud en el Trabajo*. Santander, 1998. Argitaratzaile: Kantabriako Gobernua, Industria, Turismo, Lan eta Komunikazio Kontseilaritza.
- Eiroa del Río, F. *La pesca profesional y su técnica*. Galiziako Xunta, 2002.
- Eklöf, B., Rutherford, R.B., Bergan, J.J., Carpentier, P.H., Gloviczki, P., Kistner, R.L. et al. "American Venous Forum International Ad Hoc Committee for Revision of the CEAP Classification. Revision of the CEAP classification for chronic venous disorders: consensus statement", *Journal of Vascular Surgery*, 2004, 40: 1248–1252.
- LANEren entziklopedia. http://www.insht.es/portal/site/Insht/menuitem.1f1a3bc79ab34c578c2e8884060961ca/?vgnextoid=a981ceffc39a5110VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD&vgnextchannel=9f164a7f8a651110VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD
- Esteban Buedo, V., García Gómez, M., Gallo Fernández, M., Guzmán Fernández, A. *Libro Blanco de la vigilancia de la salud para la prevención de riesgos laborales*. Madril: Osasun eta Kontsumo Ministerioa, 2004. http://www.msc.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/docs/portadaLibroBlanco.pdf
- Esteban Buedo, V., Santolaria Bartolomé, E., de Motta Martinez, M.J., Escolano Puig, M. (Koord.) *Empresas Generadoras de Salud*. Valentzia: Valentziako Generalitat, 2005. http://biblioteca.sp.san.gva.es/biblioteca/publicaciones/MATERIAL/PUBLICACIONES/SER_SL/ASE/EGS/EGS_CASTELLANO.PDF
- Laneko Segurtasun eta Osasunari buruzko Espainiako Estrategia, 2007ko ekainaren 29an Ministro Kontseiluak onartutakoa. http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Instituto/Estrategia_Seguridad_Salud/estrategia_2007_2012.pdf.Actualizado%20Junio%202011.pdf
- Fariña Castro, M. *Artes e aparellos de pesca empregados en Galicia*. http://www.cetmar.org/DOCUMENTACION/dyp/ArtesDePesca.pdf
- García Gómez, M., Esteban Buedo, V., Gallo Fernández, M., Guzmán Fernández, A. "Diez años de vigilancia de la salud de los trabajadores", *La Mutua*. http://www.fraternidad.com/descargas/FM-REVLM-14-2_4_Diez_años_de_vigilancia_de_la_salud_de_los_trabajadores.pdf
- *Guia de bona praxi per a la vigilància de la salut mental relacionada amb els factors de risc psicosocial*. Kataluniako Generalitat. Departament de Salut. Direcció General de Salut Pública. http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir2143/riscpsicocompl2010.pdf
- Gil Hernández, F. *Tratado de Medicina del Trabajo*. Bartzelona: Masson, 2005.
- González Rodríguez, L.M. *NTP 625: Riesgos biológicos en la pesca marítima*. INSHT. http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_625.pdf
- *Ontziko osasun-gida*. Laneko eta Gizarte Gaietarako Ministerioa, 1995. http://www.seg-social.es/Internet_1/Lanzadera/index.htm?URL=70
- LaDou, J. *Diagnóstico y tratamiento en medicina laboral y ambiental*. Mexiko: Manual Moderno, 2005.
- Langileen osasunaren zaintza espezifikorako protokoloak. Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasun Ministerioa. http://www.msps.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/saludLaboral/vigiTrabajadores/protocolos.htm
- Amatasuna, aitatasuna, haurdunaldiko arriskua eta edoskitzaro naturaleko arriskua. Lan eta Immigrazio Ministerioa. Gizarte Segurantza. http://publicacionesoficiales.boe.es/detail.php?id=046220207-0001

- Morales Cuenca, G., Moreno Egea, A., Aguayo Albasini, J.L. "Los cirujanos generales frente a la cirugía de las varices", *Cirugía Española*, 2009, 85(4): 205–213. http://www.aecirujanos.es/revisiones_cirugia/2009/Abril2_2009.pdf
- Nuevo marco regulador para el sector de la pesca. Sugerencias para la Regulación de la Prevención de Riesgos Laborales en el Colectivo de Pescadores de Bajura, 2007. http://www.mapfre.com/documentacion/publico/i18n/catalogo_imagenes/grupo.cmd?path=1062380
- OHSAS 18001 (Occupational Health and Safety Assessment Series): Specifications for OH&S Management Systems.
- OHSAS 18002: Guidance for OH&S Management Systems.
- Euskal Autonomia Erkidegoko Arrantza Sektorean Laneko Arriskuen Prebentziorako Plan Integrala. Arriskuen Identifikazioak eta Ebaluazioak. http://www.itsaspreben.com/index.php?idioma=es&seccion=5&ctipo=2&contenido=210
- *Plan Integral de Seguridad Laboral. Guía de buenas prácticas en PRL. Artes Menores: Nasas y Enmalle*. Vigoko portuko armadoreen kooperatiba (ARVI)–SPM Coapre eta Galiziako Xunta.
- *Plan Integral de Seguridad Laboral. Guía de buenas prácticas en PRL. Arte de Cerco de jareta – Flotas de litoral y bajura*. Vigoko portuko armadoreen kooperatiba (ARVI)–SPM Coapre eta Galiziako Xunta.
- *Plan Integral de Seguridad Laboral. Estudio y herramienta práctica en el sector mejillonero. Buque auxiliar mejillonero en ría (bateeiro)*. Vigoko portuko armadoreen kooperatiba (ARVI)–SPM Coapre eta Galiziako Xunta.
- *Prevención de riscos laborais no sector da baixura. Pesca, marisqueo e acuicultura*. Federación Galega de Confrarías–SPM Galiziako itsaso segurua eta ISSGA. http://www.issga.es/html/public/servizos_publicacions_detalle.php?publicacion=116&listar=propias&subopcion=temas
- *La promoción de la salud en el trabajo y la evaluación de la calidad*. http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/FichasNotasPracticas/Ficheros/fp_rev_35.pdf
- *Protocolo de Actuación Inspectora en el Sector Pesquero en Buques de menos de 15 metros de eslora*. http://www.mtin.es/itss/web/Atencion_al_Ciudadano/normativa_y_Documentacion/Documentacion_Riesgos_Laborales/008/002/columna2/8.1a_PROTOCOLO_buques_menos_de_15.pdf
- Porter, J.M., Moneta, G.L., Zainetako gaixotasun kronikoko nazioarteko adostasun-batzordea. "Reporting standards in venous disease: an update", *Journal of Vascular Surgery*, 1995, 21: 634–45.
- Rodríguez Arribe, J.A. "Plan Vixía". Itsasoko Gizarte Institutuaren *MAR* aldizkariaren 457. zk., 32, 33.
- Rodríguez Arribe, J.A. "Prevención igual a Seguridad a bordo", *Industrias Pesqueras* 1942. zk., 37. or.
- Rodríguez Arribe, J.A. "Conciencia de prevención". Pontevedrako Arrantzale Kofradien Federazioa. *Area e Mar* aldizkaria, 2007ko iraila, 34-37.
- Rodríguez Arribe, J.A. "Como pez en el agua", *Revista Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales* 14. zk., 16-22.
- Rodríguez Arribe, J.A. "La gestión de la prevención a bordo de los buques de pesca. El comienzo de una etapa", *AETINAPE* aldizkaria, 2007ko martxoa.
- Rodriguez Arribe J.A. "Plan Vixía, una apuesta de firme de la administración gallega por la PRL en el sector pesquero", *Riesgo Laboral* aldizkariaren 27. zk., 22-25.
- Serra C., García Gómez, M. "Vigilancia individual de la salud". Benavides, F.G., Ruiz, C., García, A.M. *Salud Laboral. Conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales*. Bartzelona: Masson, 2000, 237-249 or.
- Solé Gómez, M.D. *NTP 639: La promoción de la salud en el trabajo: cuestionario para la evaluación de la calidad*. INSHT. http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_639.pdf
- Solé Gómez, M.D. "La promoción de la salud en el trabajo: ¿utopía o necesidad?". http://www.estrucplan.com.ar/Articulos/verarticulo.asp?IDArticulo=816
- Vicente, M.T., Ramírez, M.V., Murcia, J.J. *Medicina del trabajo. Protocolos y práctica de actuación*. Lettera Publicaciones, 2008.

KONTSULTATUTAKO BESTE ITURRI BATZUK

- http://www.seg-social.es/prdi00/idcplg?IdcService=GET_FILE&dID=83672&Rendition=Web
- http://www.marm.es/es/estadistica/temas/estadisticas-pesqueras/2009_04_Caracteristicas_tecnicas_tcm7-51486.xls
- http://www.seg-social.es/Internet_1/Estadistica/Est/Observatorio_de_las_Enfermedades_Profesionales/index.htm
- http://www.mtin.es/es/estadisticas/index.htm
- http://www.seg-social.es/prdi00/groups/public/documents/binario/141887.pdf
- http://www.insht.es/portal/site/Insht/;VAPCOOKIE=ycQmTRJfSnZn4IsD9YJZP1VWgJmGY3J5pnJLLH1Tm9X4z1Tr9kh5!995412821!-2063770658
- http://www.msps.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/saludLaboral/vigiTrabajadores/protocolos.htm
- http://www.issga.es/html/public/campanas_detalle.php?campana=16
- http://www.osalan.euskadi.net/s94-osalan/es/
- http://iaprl.asturias.es/es/
- http://icasst.es/
- http://www.itsaspreben.com/
- http://www.portalreach.info/clp/http://www.granpesca.com/diccionario/z.htm
- http://www.ginasthma.org/
- http://www.fisterra.com/
- http://www.ilo.org/global/lang--es/index.htm
- http://www.cdc.gov/spanish/niosh/