



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PARA TRABAJOS EN OFICINAS



MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

OBLIGACIONES Y DERECHOS DE LOS TRABAJADORES

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales reitera el derecho de los trabajadores a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.

Obligaciones del empresario:

- Integrar la Prevención de Riesgos Laborales dentro del sistema general de gestión de la empresa, a través de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales.
- Evaluar los riesgos y planificar la actividad preventiva.
- Adecuar los equipos de trabajo y dotar de medios de protección a los trabajadores.
- Formar, informar y consultar a los trabajadores.
- Analizar las situaciones de emergencia.
- Vigilar el estado de la salud de los trabajadores.

Otras obligaciones del empresario son:

Investigar los accidentes y/o incidentes.

Adoptar medidas frente a la posibilidad de riesgo grave e inminente.

Proteger especialmente a Trabajadoras embarazadas, menores y discapacitados y a trabajadores con contrato de duración determinada o provenientes de Empresas de Trabajo Temporal.

Documentar la actividad preventiva de la empresa y conservarla a disposición de la Autoridad Laboral.

Coordinar las actividades empresariales (contratas y subcontratas).

Obligaciones de los trabajadores

- Velar por su seguridad y salud, mediante el cumplimiento de las medidas de prevención establecidas.
- Uso adecuado de equipos de trabajo y equipos de protección.
- Usar correctamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, quipos de transporte...
- No poner fuera de funcionamiento o desactivar los dispositivos de seguridad.
- Utilizar los medios y equipos de protección facilitados por el empresario y siguiendo sus instrucciones.
- Informar de inmediato de cualquier situación que a su juicio entrañe riesgos.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

Derechos del empresario:

- Exigir a los trabajadores el cumplimiento de los deberes y el cumplimiento de la normativa de seguridad.

Derechos de los trabajadores:

- Todas las obligaciones del empresario se convierten en derechos para los trabajadores.

ORGANIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN

- La gestión del Sistema de Prevención de Riesgos Laborales de la empresa se lleva a cabo a través de la modalidad de Servicio de Prevención Ajeno.

ESOC PREVENCIÓN

Tel.: 902 20 59 65 – 965 66 88 50 – 610 50 56 51

www.grupoesoc.es

PROTECCIÓN A MUJERES EMBARAZADAS O EN PERIODO DE LACTANCIA

¿Qué es la protección de la maternidad?

Las trabajadoras embarazadas, las que hayan dado a luz recientemente o las que se encuentren en periodo de lactancia son un colectivo especialmente sensible y por ello deben tomarse medidas específicas para proteger su seguridad y salud.

¿Qué se debe tener en cuenta?

El deber de protección de la maternidad es exigible desde el momento en que la trabajadora comunica su estado o este sea evidente. No obstante, dicha información pertenece al ámbito del derecho a la intimidad teniendo, por tanto, carácter voluntario-

Riesgos laborales y protección a la maternidad

A continuación, se muestra una lista no exhaustiva de los factores que pueden influir negativamente en la salud de las trabajadoras embarazadas.

FUENTE DE RIESGO Y DESCRIPCIÓN	MEDIDAS PREVENTIVAS
Vehículos profesionales <ul style="list-style-type: none"> • Puestos con largos periodos de conducción (transportistas, repartidoras...) • Conducción de vehículos agrícolas 	Para reducir la exposición se adoptarán las medidas necesarias, como por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Establecer un sistema de pausas para evitar que la trabajadora esté durante largos periodos de pie o sentada. • Aligerar el peso de las cargas manipuladas manualmente o utilizar algún equipo auxiliar para facilitar su manejo (carretillas, carritos, etc.). • Adaptar el puesto de trabajo para impedir la realización de trabajos en posturas incómodas. • Reorganizar el tiempo de trabajo para que la trabajadora esté el menor tiempo posible expuesta a temperaturas extremas. • Suministrar líquidos calientes en el caso de ambientes fríos e hidratación suficiente para las altas temperaturas. • Utilizar los equipos de protección individual adecuados, cuando sea necesario. • Proporcionar las vacunas específicas, si el estado de la trabajadora lo permite.
Manejo de cargas Puestos con manipulación de cargas pesadas o moderadas de forma repetida	
Música / Ruido Trabajos con niveles de ruido elevado.	
Condiciones meteorológicas Trabajos al aire libre si hay temperaturas extremas	
Cámaras frigoríficas Trabajos en cámaras frigoríficas	
Trabajo de pie Trabajo de pie durante largos periodos	
Trabajos en posturas incómodas Trabajos con posturas incómodas o repetitivas	
Trabajo nocturno o con horarios prolongados	
Mascotas	
Puestos con contacto con animales por la potencial exposición a agentes biológicos	
Usuarios y pacientes	
Puestos con contacto físico con personas por la potencial exposición a agentes biológicos	
Niños pequeños y bebés	
Puestos con contacto directo con niños, por la potencial exposición a agentes biológicos	
Utilización de productos químicos	

PROTECCIÓN A LOS MENORES

¿Qué es la protección de menores?

Los trabajadores de 16 y 17 años son un colectivo especialmente sensible y por ello deben tomarse medidas específicas para proteger su seguridad y salud.

¿Qué se debe tener en cuenta?

Todos aquellos riesgos, procedimientos y condiciones de trabajo que pudieran influir negativamente en la salud de los menores dada su falta de experiencia, su inmadurez para evaluar los riesgos existentes o potenciales y su desarrollo todavía incompleto.

ACTIVIDADES PROHIBIDAS E INDICACIONES OBRE TURNOS O DESCANSOS

En general, queda prohibido a los menores de dieciocho años:

Según el Decreto de 26 de julio de 1957:

- El engrase, limpieza, examen o reparación de las máquinas o mecanismos en marcha que resulten de naturaleza peligrosa.
- El manejo de prensas, guillotinas, cizallas, sierras de cinta o circulares, taladros mecánicos y, en general, cualquier máquina que por las operaciones que realice, las herramientas o útiles empleados o las excesivas velocidades de trabajo represente un marcado peligro de accidentes, salvo que este se evite totalmente mediante los oportunos dispositivos de seguridad.
- Cualquier trabajo que se efectúe a más de cuatro metros de altura sobre el terreno o suelo, salvo que se realice sobre piso continuo y estable, tal como pasarelas, plataformas de servicios u otros análogos, que se hallen debidamente protegidos.
- Todos aquellos trabajos que resulten inadecuados para la salud de estos trabajadores por implicar in exceso de esfuerzo físico o ser perjudiciales a sus circunstancias personales.
- El trabajo de transportar, empujar o arrastrar cargas en las condiciones y términos expresadas en la tabla relacionada en el artículo primero del presente decreto.
- El trabajo en las actividades e industrias que se comprenden en la relación primera del Decreto.

Según el Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores:

- Los trabajos nocturnos.
- La realización de horas extraordinarias.
- Realizar más de ocho horas diarias de trabajo efectivo, incluyendo, en su caso, el tiempo dedicado a la formación y, si trabajasen para varios empleadores, las horas realizadas con cada uno de ellos.

Para evitar la fatiga o la carga física y mental:

- Establecer pausas de al menos treinta minutos de duración siempre que la jornada diaria continuada exceda de cuatro horas y media.
- Asegurar que el descanso semanal del menor sea, como mínimo, de dos días ininterrumpidos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Aligerar el peso de las cargas manipuladas manualmente o utilizar algún equipo auxiliar para facilitar su manejo (carretillas, carritos, etc.).
- Adaptar el puesto de trabajo para impedir la realización de trabajos en posturas incómodas.
- Extremar las medidas de higiene personal (lavado de manos con agua y jabón) después del contacto con animales, muestras biológicas, residuos, etc.
- Reorganizar el tiempo de trabajo para que el menor no se exponga a temperaturas extremas.
- Suministrar líquidos calientes en el caso de ambientes fríos e hidratación suficiente para las altas temperaturas.
- Utilizar los equipos de protección individual adecuados, cuando sea necesario.
- Adecuar la formación e información preventiva a su madurez y nivel de comprensión.

PROTECCIÓN A LOS TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES

¿Quiénes se consideran trabajadores especialmente sensibles?

Los trabajadores que, por sus propias características personales o estado biológico conocido sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo. Todos los trabajadores que tengan reconocida alguna discapacidad física, psíquica o sensorial podrían considerarse como especialmente sensibles.

¿Qué se debe tener en cuenta?

Las personas especialmente sensibles tienen una mayor vulnerabilidad a los riesgos derivados del trabajo y pueden verse afectados por los efectos negativos de una exposición con mayor probabilidad que el resto de los trabajadores.

Los lugares de trabajo deben ser accesibles. Para lo cual, se deben suprimir las barreras arquitectónicas y analizar las necesidades de los trabajadores en función de su discapacidad, especialmente en lo que se refiere a los planes de emergencia.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Existe una amplia variedad de sensibilidades que pueden afectar a los trabajadores. Por ejemplo, tener una dermatitis alérgica de contacto puede convertir al trabajador en especialmente sensible a determinados productos químicos, o padecer problemas osteomusculares puede hacerle especialmente sensible a la manipulación de cargas. Por este motivo, no se ha incluido en este documento un listado de fuentes de daño a las que haya que prestar especial atención. El personal encargado de realizar la evaluación de riesgos laborales deberá tener en cuenta la información facilitada por el servicio de vigilancia de la salud y proponer las medidas preventivas adecuadas para garantizar la seguridad y la salud de los TES.

Si bien las medidas preventivas a adoptar variarán mucho en función de la sensibilidad que presente la persona, se deben considerar, en cualquier caso, las siguientes:

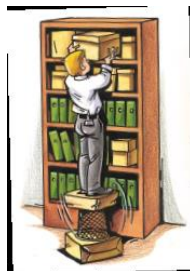
- Adaptación de las condiciones, el diseño del puesto, el contenido de las tareas o el tiempo de trabajo.
- Cuando esto no sea posible, se deberá asignar otro puesto compatible con su estado.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilización de los equipos de protección individual adecuados, cuando sea necesario.
- Además de las medidas anteriores, en el caso particular de los trabajadores con discapacidad, se deberían desarrollar otras actuaciones preventivas, como por ejemplo:
- Adaptar el lugar y el puesto de trabajo a las necesidades de accesibilidad de estos trabajadores.
 - Adaptar el plan de emergencia, teniendo en cuenta sus necesidades específicas de evacuación.
 - Garantizar una formación adecuada y adaptada en función de la discapacidad.
 - Proporcionar la información en un soporte adecuado a sus características personales.
 - Implementar un plan de acogida y acompañamiento específico.

RIESGOS GENERALES

- Caídas al mismo y a distinto nivel al transitar por escaleras y zonas de paso.
- Cortes y pinchazos con tijeras, abrecartas, chinchetas y demás pequeño material de oficina.
- Golpes contra objetos inmóviles, (cajones abiertos, objetos en zona de paso, pasillos de anchura insuficiente...).
- Fatiga por adoptar posturas y gestos inadecuados.
- Contactos eléctricos durante el uso de equipos e instalaciones.



¡N O!



ACCIDENTES POR CAÍDAS

Unas veces sobre el suelo llano, otras en escaleras, pero en cualquiera de los dos casos son frecuentes las roturas de brazos y piernas o heridas en la cabeza.

¡LA PRISA ES CAUSA DE ACCIDENTES!

Por lo tanto, no corra por los pasillos, simplemente camine a velocidad normal. Las escaleras no son peligrosas si se circula por ellas a una velocidad lógica. No salte los peldaños de tres en tres. Píselos todos, para eso están.

Por otro lado, ocurre con frecuencia en las oficinas, que los espacios previstos para el paso presentan el aspecto de una pista de obstáculos.



Allí cuelga un cable de teléfono, en el pasillo, ya de por sí estrecho, un carro de transportar archivadores está esperando que alguien tropiece con él. El felpudo delante de la puerta está suelto sobre el suelo....

Por tanto, para evitar los riesgos derivados de estas condiciones, se recomienda mantener el orden y limpieza en el centro de trabajo, los materiales almacenados y ordenados en estanterías. Los cables no atravesarán los lugares de paso, de ser así se protegerán con cubre cables. Las vías de paso permanecerán despejadas. El mobiliario será el necesario, manteniendo las distancias mínimas entre los diferentes elementos.

ESCALERAS FIJAS

No camine demasiado deprisa, corra o salte. Simplemente hay que andar utilizando todos los escalones.

Distracción o descuido. Las escaleras no son el lugar más adecuado para leer el periódico o cualquier documento.

Calzado incorrecto; resbalones producidos por llevar calzado de suela resbaladiza o tacón demasiado alto.

Si observa escalones defectuosos póngalo en conocimiento del encargado de seguridad o superior inmediato.

ESCALERAS DE MANO

Antes de utilizar una escalera asegúrese que está en buen estado sin peldaños defectuosos, clavos salientes, etc.

En escaleras de tijera debe comprobar que tienen los tirantes para evitar su cierre (no pueden sustituirse por cuerdas o similares)

No utilice escaleras pintadas que pueden ocultar defectos peligrosos.

Debe subir y bajar de cara a la escalera, nunca lo haga de espalda a los peldaños

Sujétese con las manos a los largueros o peldaños.

No utilice los últimos peldaños de la escalera.

No la coloque delante de una puerta sin cerrarla y señalizarla.

Cuando no alcance un objeto baje de la escalera y desplácela hasta el lugar donde llegue sin esfuerzos.

Nunca debe subirse más de una persona a la vez.

No las apoye sobre superficies inestables, ni utilice calzos (ladrillos, tacos de madera etc.) para aumentar su alcance.

Deben mantenerse los peldaños limpios.

Debe colocarlas en una inclinación que evite su caída separada de la pared en un ángulo adecuado.

Guárdelas en posición horizontal, sin pesos encima que puedan deformarlas y a salvo de la humedad.

IMPORTANTE no se suba a estanterías, u otros lugares ya que no son los elementos adecuados para alcanzar los objetos y puede producirse un accidente por vuelco o derrumbe.

ELECTRICIDAD

Imagínese que toca con una mano algún elemento bajo tensión de un aparato eléctrico, por ejemplo, el cable deteriorado de una tostadora. Si su cuerpo no está aislado del suelo, que es normal que no lo esté, la corriente circulará desde su mano al suelo, a través de su cuerpo. Mucho peor resulta tocar con una mano, involuntariamente por supuesto, algún elemento en contacto directo con la tierra (grifos, tuberías, etc.), mientras que con otra parte del cuerpo se está en contacto con un elemento bajo tensión eléctrica. En este caso la corriente encuentra menos dificultades para atravesar su cuerpo.

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE?

Todas las instalaciones eléctricas deben ser revisadas periódicamente por una especialista, incluida la instalación de su casa.

Utilice solamente bases de enchufe y clavijas (macho y hembra) con puesta a tierra, que se reconocen porque el cable tiene tres hilos y consecuentemente la clavija tiene tres patillas y la base de enchufe tres agujeros. También pueden tener dos agujeros y dos pletinas metálicas de puesta a tierra.

En instalaciones eléctricas antiguas aún existen bases de enchufe sin puesta a tierra. En estos casos no se deben utilizar aparatos eléctricos, si al mismo tiempo existe el riesgo de tocar tuberías de agua, de calefacción, etc. Si esta circunstancia puede darse, es imprescindible colocar inmediatamente bases de enchufe con toma de tierra.

No utilizar enchufes intermedios (ladrones)

Tire todos los enchufes intermedios, dobles o triples, aunque tengan dispositivos de puesta a tierra. Esta clase de enchufes sobrecargan la línea y pueden presentar un grave peligro.

Los cables de prolongación deben tener tres hilos, uno de ellos de puesta a tierra.

No desconecte nunca tirando del cable.

No manipule ni trate de reparar nunca objetos, aparatos o instalaciones que tengan que ver con la electricidad, a no ser que sea un experto.

TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Riesgos:

- **Fatiga visual:** picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo, pesadez en párpados u ojos.
- **Fatiga física:** dolor habitual en región cervical, dorsal o lumbar, tensión en hombros, cuello o espalda, molestias en las piernas (adormecimiento, calambres...).
- **Fatiga mental:** Relacionada con las características de las tareas y el cansancio

Medidas preventivas:

GENERALES:

- ❑ No adoptar posturas incorrectas como sentarse con las piernas cruzadas y sujetar el teléfono con el hombro



- ❑ No efectuar movimientos inadecuados

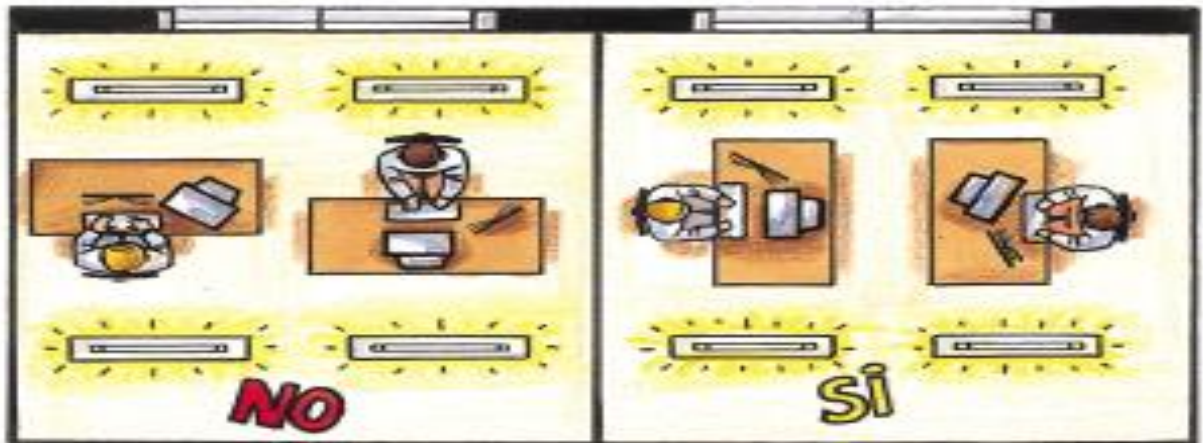


- ❑ El espacio destinado al puesto de trabajo deberá tener dimensiones adecuadas y facilitar la movilidad del usuario
- ❑ El ambiente físico (temperatura, ruido e iluminación), no debe generar situaciones de discomfort.
- ❑ Las sillas tendrán base estable y regulación en altura. El respaldo lumbar será ajustable en inclinación y, si la utilización de la pantalla es prolongada, también en altura.
- ❑ La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 55 cm.), para evitar la fatiga visual.
- ❑ La pantalla debe estar entre 10° y 60° por debajo de la horizontal de los ojos del operador.
- ❑ De utilizar portacopias, éstos no deben ocasionar posturas incorrectas. Su ubicación a la altura de la pantalla evita movimientos perjudiciales del cuello en sentido vertical.



DESLUMBRAMIENTOS:

- ❑ El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de las ventanas).
- ❑ La colocación de la pantalla debe evitar reflejos de focos luminosos.
- ❑ En la figura se dan orientaciones sobre la mejor ubicación de las pantallas con objeto de reducir deslumbramientos.
- ❑ Ubicación incorrecta



AL INICIAR EL TRABAJO:

- ❑ Adecuar el puesto a las características personales (silla, mesa, teclado, etc.). Si es necesario utilizar reposapiés.
- ❑ Ajustar el apoyo lumbar y la inclinación del respaldo que deberá ser inferior a 115°.
- ❑ Ubicar, orientar y graduar correctamente la pantalla.
- ❑ Evitar el contraste entre la luz de la ventana y de la pantalla.
- ❑ Eliminar cualquier tipo de reflejo sobre la pantalla.
- ❑ Situar el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la línea horizontal de visión.
- ❑ Para introducir datos, colocar la pantalla ligeramente hacia un lado.
- ❑ Evitar oscilaciones de las letras, los caracteres y/o el fondo de pantalla.
- ❑ Controlar el contraste y brillo de la pantalla.

DURANTE EL TRABAJO

- ❑ El antebrazo y la mano deben permanecer alineados.
- ❑ Mantener el ángulo del brazo y antebrazo por encima de 90°.
- ❑ No copiar documentos introducidos en fundas de plástico.
- ❑ Para reducir ruido, mantener colocadas las carcasas de las impresoras.
- ❑ Limpiar periódicamente la superficie de visión (pantalla o filtro).
- ❑ Realizar breves paradas o alternar las tareas, si se mantiene una actividad permanente con la pantalla.

Ruido

Se aconseja que el nivel de ruido no sobrepase los 65 dB(A) cuando el trabajo no requiera gran concentración y los 55 dB(A) cuando sí sea necesario.

Condiciones termo higrométricas

Se refrigerará el aire que circula por las salas de trabajo cuando sea necesario, estando las condiciones termohigrométricas comprendidas entre los siguientes valores:

- Temperatura (en oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27 °C)
- Humedad (entre el 30 y el 70%)
- Velocidad del aire (instalación de sistemas que eviten los regímenes turbulentos de aire)

Realizar con suavidad los siguientes ejercicios de relajación, en caso de fatiga muscular, o durante las pausas:

Primero:

Mover lentamente la cabeza.



Inicio

Derecha

Izquierda

Segundo:

Girar lateralmente la cabeza.



Derecha

Izquierda

Tercero:

Girar lateralmente la cabeza con la barbilla levantada.



Inicio

Derecha

Izquierda

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y FATIGA MENTAL

1. Aprenda a reconocer sus reacciones al estrés. Véalas como un aviso.
2. Precise las causas inmediatas de su estrés. ¿Trabajo, familia, dinero? ¿Se está, tal vez, exigiendo demasiado?
3. Quizás se estrese por cosas que pronto se olvidan. No se deje "acelerar" por pequeñas preocupaciones. Sólo son preocupaciones, no desastres.
4. No se atormente por los "y si..." Como alguien dijo: "Mi vida ha estado llena de preocupaciones. La mayoría por cosas que nunca sucedieron".
5. No pierda la cabeza sobre lo que no tiene remedio. Respire profundo. (es difícil de creer si no se han experimentado, lo que pueden hacer algunos ejercicios respiratorios).
6. Busque compensaciones. Si lo está pasando mal en el trabajo busque apoyo en la familia, y en el trabajo si falla la vida familiar.
7. Dé y acepte apoyo social. Comparta las cargas.
8. Sea realista y evite luchar contra fantasmas.
9. Haga ejercicio físico para descargar la energía contenida por el estrés. Evite los licores y el tabaco.

10. Cambie lo que pueda cambiar. Acepte lo que no puede, e intente una compensación si la situación es seria o duradera.
11. Programar el volumen de trabajo y el tiempo necesario para su desarrollo.
12. Alternar tareas de mayor complejidad con las de menor complejidad de modo que se puedan realizar pausas frecuentes a lo largo de la jornada laboral.

TRABAJOS EN AMBIENTES CALUROSOS

A la hora de trabajar en ambientes calurosos como es el caso, se deben seguir las siguientes medidas:

- **Beber agua fresca de forma frecuente** y en pequeñas cantidades (se recomienda un vaso cada 15-20 minutos).
- Llevar una **ropa lo más fresca posible** (tejidos de algodón).
- Disminuir la intensidad de trabajo o realizar descansos periódicos. En las pausas hay que descansar en lugares frescos y a la sombra.
- El trabajador debe estar “aclimatado” al calor, es decir, acostumbrado a trabajar en esas condiciones. La aclimatación al calor no se consigue de forma inmediata. Es un proceso gradual que puede durar de 7 a 14 días.

Durante el mismo, el cuerpo se va adaptando a realizar una determinada actividad física en condiciones ambientales calurosas.

- El trabajador tiene que conocer los síntomas de estar estresado térmicamente y las formas de combatir esta situación. Dichos síntomas son: aceleración del pulso cardíaco, la temperatura del cuerpo sube y puede alcanzar los 42°C, fatiga fuerte y repentina, náuseas, vértigo o mareo, desorientación o confusión, irritabilidad inexplicable, la sudoración se interrumpe y la piel se vuelve caliente y seca.
- Las personas que trabajen sometidas a estrés térmico no deben tener problemas de salud (problemas cardiocirculatorio, exceso de peso, edad, alcoholismo, medicación con contraindicaciones, etc....)

Golpe de calor

1. ¿Qué es el golpe de calor?

Es una situación grave de salud que se puede presentar debido a la exposición prolongada e intensa a ambientes calurosos extremos.

2. ¿Por qué se produce?

Porque el cuerpo humano pierde la capacidad de eliminar calor lo que produce que la temperatura interna del organismo (37°C) comience a aumentar.

3. **Síntomas del golpe de calor:** piel seca, caliente y enrojecida, pulso rápido y fuerte, dolor de cabeza intenso, mareos y náuseas, confusión, convulsiones, pérdida de consciencia, etc...

4. **Primeros auxilios:** cuando un trabajador presente síntomas de golpe de calor, se debe avisar por teléfono de manera inmediata a los servicios de urgencia (112) y/o coordinar el transporte urgente a un centro sanitario. Mientras tanto se deben seguir las siguientes pautas:

- Trasladar al trabajador a un lugar lo más fresco disponible y colocarlo de espaldas a menos que esté vomitando o con convulsiones, en este caso recostarlo de lado.
- Aflojar las ropas y empaparlas con agua fría, rociar también su piel y abanicarlo.
- Darle líquidos si el trabajador está completamente consciente y sin náuseas.
- Transportar al paciente a un centro sanitario y continuar enfriándolo durante el recorrido.

SEGURIDAD VIAL. CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS

Para evitar el estrés y la fatiga de la conducción se deberá:

- **Planificar el viaje.** Cuando se realice un viaje largo, tanto conductor como acompañantes deben mentalizarse en la necesidad de una buena planificación. Una buena práctica es programar el tiempo a una media de 90-100 km/h por autovía y en condiciones meteorológicas favorables, y recordar que se debe descansar cada 2 horas de viaje.
- **Evitar el estrés.** El hecho de conducir requiere un elevado nivel de alerta en sí mismo, si le añadimos una excesiva velocidad, densidad del tráfico, adelantamientos... etc., la situación de estrés aumentará.

Para evitarlo, se deberá reconocer la situación en que se está (atasco, obras, condiciones climáticas adversas...), utilizar técnicas de relajación (como respirar hondo y expulsar el aire lentamente). Recordar que estar parado en el coche o conduciendo despacio también fatiga.

- **Descansar** previamente al iniciar los viajes largos las horas suficientes.
- **Evitar el consumo de alcohol y drogas.** El alcohol produce disminución de la actividad cerebral, disminuyendo sus reflejos; lo mismo puede ocurrir con algunos medicamentos.
- **Circular a velocidad adecuada.** La velocidad excesiva provoca mayor cansancio y los síntomas de fatiga se producen antes. Adecuar la velocidad al estado de la carretera y a las condiciones atmosféricas.



En resumen, ¿Cómo evitar la fatiga?.

- Evitar comidas pesadas.
- No tomar alcohol.
- Respetar descansos.
- Descansar 30 minutos cada dos horas de conducción continuas.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Durante la conducción

- Mantener el cinturón de seguridad abrochado y la espalda apoyada en toda su longitud.
- Prevenir el sueño descansando convenientemente, haciendo comidas ligeras y no tomando alcohol. Combatir el sueño llevando las ventanillas abiertas.
- Evitar cualquier distracción (empleo de teléfonos móviles, equipos de música, fumar...).
- Respetar en todo momento las normas de seguridad y avisar con antelación cualquier maniobra que vaya a realizar.
- Si le deslumbran, hacer señales con las luces y moderar la velocidad.
- Si un vehículo invade su carril, modere su velocidad, pulse el claxon y haga señales luminosas.
- Si cree inevitable un choque frontal, reduzca la velocidad y quite la llave de contacto para evitar un posible incendio.
- Si el vehículo se incendia, cortar el encendido del motor, estacionar al lado de la carretera y evacuar todas las personas de su interior.

- Si estalla el parabrisas, rómpalo de un golpe seco para poder tener visibilidad.
- Si circulando por la noche su vehículo se quedara de repente sin luces, deténgase lo antes posible en zona segura, señalice el vehículo y retírese de la zona de peligro.
- En los adelantamientos, se ha de tener presente lo siguiente: comprobar que hay visibilidad suficiente, que no se acerca otro vehículo adelantando en nuestro mismo sentido, señalizar con antelación la maniobra.
- En caso de lluvia moderada desconfiar de la adherencia de los neumáticos (grasa, barro ... en la carretera). En caso de lluvia intensa encender las luces de cruce. En cualquiera de los dos casos reducir la velocidad hasta un nivel de seguridad.
- En caso de niebla conectar la luz de cruce y si se dispone de la antiniebla, moderar la velocidad y utilizar como guía el borde derecho de la calzada. Conviene llevar la ventanilla entreabierta. Guardar las distancias de seguridad y evitar detenciones bruscas. En caso de estacionamiento hacerlo con el vehículo completamente fuera de la calzada.
- Si se encuentra cansado y/o mareado no lo dude, parar cuando sea posible y descansar. La vida es lo primero.

Ante una avería

- Deberá ponerse el chaleco reflectante cuando tenga que salir de su vehículo estacionado en la carretera.
- El vehículo dispondrá de triángulos homologados. Extremar la precaución a la hora de colocarlos y quitarlos y hágase visible con ellos, ya que mientras coloca y/o quita los triángulos, corre peligro.
- Las reparaciones se realizarán con el motor parado.

NORMAS BÁSICAS DE ERGONOMIA POSTURAL

- La función del reposacabezas es la de proteger la cabeza en caso de colisión posterior, por lo que se colocará un poco por detrás de la vertical del respaldo. No deberá limitar la necesaria movilidad de la cabeza durante la conducción.
- Los brazos y antebrazos se mantendrán ligeramente flexionados para alcanzar el volante.
- La zona lumbar deberá descansar sobre un respaldo con forma anatómica, y si no es posible deberá conseguirse con un suplemento especial.
- Las rodillas deben estar más elevadas que las caderas.
- Los pedales deberán estar a una distancia adecuada para poderlos manejar con simples movimientos de tobillo y manteniendo el talón apoyado.

Para entrar en el vehículo, deberá sentarse primero lateralmente y después girar las piernas con todo el cuerpo hasta colocarse adecuadamente en el asiento. Para salir del vehículo realizará la operación inversa.

Durante la conducción se utilizarán adecuadamente los retrovisores para evitar posturas forzadas del cuello, sobre todo al dar marcha atrás.

COMPROBACIONES ANTES DE INICIAR UN VIAJE

Se deberá tener en cuenta lo siguiente:

- 1.- Los vehículos deberán pasar las revisiones reglamentarias (ITV) en las fechas que les corresponda.
- 2.- Se deberá respetar de forma estricta el código de circulación.
- 3.- Para cumplir lo establecido en el Real Decreto 1215/ 1997 (disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo) los vehículos deberán ser sometidos a las operaciones de mantenimiento indicadas por el fabricante. Dichas operaciones de mantenimiento solo las podrán realizar personal especialmente capacitado para ello.

PERIÓDICAMENTE COMPROBAR:

- Presión y dibujo de los neumáticos.
- Nivel de aceite del motor.
- Nivel de líquido de frenos y refrigerante.
- Funcionamiento de las luces e intermitentes.
- Estado de los amortiguadores.
- Prestar especial atención al correcto funcionamiento de los frenos, revisando su funcionamiento y estado con periodicidad.

EQUIPAMIENTO RECOMENDADO DE LOS VEHÍCULOS:

- Dos triángulos reflectantes de señalización.
- Juego completo de bombillas, fusibles de diverso amperaje.
- Linterna a pilas o con la batería del vehículo.
- Extintor y botiquín.
- Chaleco reflectante EN 471

SITUACIONES DE EMERGENCIA:

- Ante un deslizamiento se deberá girar el volante en el sentido en que la parte trasera ha deslizado, sin frenar ni desembagar.
- Ante un reventón, mantener firme el volante y frenar suavemente.
- Ante un fallo de los frenos se ha de actuar sobre el freno de mano, cambiar a marchas más cortas y, en caso de que esto no funcione, desviarse a un lado y buscar el impacto lateral menos peligroso.
- Si una avispa o insecto entra en el vehículo, no se intentará echar el insecto, sino que se detendrá el vehículo, apartándose de la carretera, sin soltar el volante ni apartar la vista de la carretera y se le expulsará tranquilamente.
- En caso de rotura de luna, se deberá desacelerar, dar un fuerte puñetazo con la mano cubierta para abrir un boquete que nos permita ver la carretera
- Si se para el vehículo en un paso a nivel, intentar salir con la primera o segunda marcha metida, el embrague suelto y accionando el motor de arranque.
- Si se cruza un animal de noche, no colocar la luz larga ya que deslumbrará al animal y no se moverá, colocar la de cruce.
- En caso de deslumbramiento, disminuir la velocidad y mantener firme la dirección, no mirar a los faros que nos deslumbran, arrimarse lo más posible al borde derecho, girar ligeramente la cabeza hacia ese lado, y si fuera preciso detenerse.
- Usar siempre el cinturón de seguridad.



PREVENCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS

RIESGO DE INCENDIO

Contra este riesgo y sus consecuencias podemos actuar mediante dos técnicas bien diferenciadas: la prevención y la protección.

La prevención es una técnica de lucha que actúa sobre los factores iniciales del fuego para impedir que este potencial riesgo de incendio pueda darse.

La técnica de protección nos proporcionará el sistema de actuación tendente a evitar la propagación y las consecuencias que deriven del incendio. Esta técnica, como se puede apreciar, no evitará que se produzca el incendio, pero sí eliminará o minimizará sus consecuencias.

QUÍMICA DEL FUEGO



COMBUSTIBLE: Toda sustancia capaz de arder.

COMBURENTE: El comburente normal es el aire que contiene aprox. Un 21% en volumen de oxígeno.

CALOR: Es necesario que exista un foco que proporcione el calor suficiente para que el fuego se produzca. Los focos más comunes pueden ser:

cigarros, chispas, fuegos mal apagados, fallos eléctricos... Para que un fuego se inicie es necesario que coexistan tres factores: Combustible, comburente y energía de activación, que han sido representados

tradicionalmente en el llamado triángulo del fuego.

Para que el fuego se mantenga es preciso que la energía sea suficiente para mantener la reacción en cadena. Esta última condición se ha introducido

MEDIOS DE EXTINCIÓN

En el inicio y mantenimiento de un incendio se implican la coexistencia de cuatro factores:

- Energía de activación o calor
- Comburente u oxígeno
- Combustible
- Reacción en cadena

Para proceder a la extinción de un incendio, se actuará sobre esos factores con el fin de eliminar alguno. Al no coexistir los cuatro juntos, el incendio se extinguirá.



Extintor



Boca de incendios

	Clases de fuego			
	Sólidos	Líquidos	Gases	Con riesgo eléctrico
Agua pulverizada	+++	+	-	(+)
Agua a chorro	++	-	-	-
Pulvo convencional (B, C)	(+)	+++	++	++
Pulvo polivalente (A, B, C)	++	++	++	++
Anhidrido carbónico (CO ₂)	+	++	-	+++
Simbolos	+++ ++ +	Muy adecuado Adecuado Aceptable	(+) -	Poco eficiente No aceptable

Elementos clave en el manejo del extintor

RAPIDEZ: El extintor es altamente eficaz para atacar los incendios en sus comienzos, por lo que la rapidez, es básica.

CALMA: Procurar mantener la calma y nunca demorar la llamada a los bomberos, llamando al número telefónico **112** activo en todo territorio nacional.

ALERTA: NO utilizar el extintor solo, siempre acompañado, a menos que algún compañero más sepa lo que se está haciendo.

Procedimiento de actuación

COMPROBACIÓN DEL AGENTE EXTINTOR: Comprobar que el agente extintor es adecuado para atacar el incendio que tenemos.

DESPROTEGER EL EXTINTOR: Quitar el seguro y aproximarse a una distancia segura, pero dentro del alcance del extintor.

COMPROBACIÓN DEL EXTINTOR: Siempre comprobar que el extintor funciona antes de aproximarnos al fuego realizando un chorro de comprobación.

COLOCACIÓN:

- Colocarse de espaldas al viento si es en el exterior y entre el incendio y una vía de escape, en incendios de interior. Y en interiores en el sentido del tiro.
- Mantenerse en semiflexión, y si es necesario agacharse, para protegernos del calor y de los humos.

DIRECCIÓN DEL CHORRO: Dirigir el chorro del agente extintor a la base de las llamas, barriendo la superficie del incendio y manteniendo el extintor en sentido vertical.

EXTINCIÓN:

- En fuegos de combustibles sólidos es necesario repasar y remover las brasas para evitar la reignición.
- En fuegos de líquidos o sólidos de pequeño tamaño, el chorro extintor debe proyectarse tangencialmente para evitar salpicaduras que extenderían el fuego.
- En fuego de gases es esencial cortar el flujo del gas para impedir explosiones posteriores.
- Al iniciar la extinción, se debe avanzar proyectando el chorro en zigzag, para barrer toda la superficie incendiada.

PREVENCIÓN: Recordar siempre los posibles peligros adicionales que trae consigo la utilización del agente exterior, tales como posible toxicidad, pérdida de visibilidad, presencia de tensión eléctrica, etc.

VENTILACIÓN: Extinguido el fuego, ventilar el lugar.

REGLAS FUNDAMENTALES PARA LA PREVENCIÓN DE LOS INCENDIOS

Para reducir al mínimo el riesgo de incendios y los infortunios relativos, es suficiente con respetar algunas simples reglas:

- Mantener siempre accesibles los lugares donde están los medios de extinción (boca de incendios, extintor).
- No fumar, soldar o usar llamas libres donde hay riesgo de incendios.

- Apagar el motor de los grupos electrógenos.
- Evitar la acumulación de materiales inflamables (madera, papel, cartón...).
- Cuando se terminan actividades laborales, asegurarse de que no haya dispositivos eléctricos encendidos, ni llamas libres.
- Poner la máxima atención para evitar causar cortocircuitos.

PRIMEROS AUXILIOS

En caso de:

■ HERIDAS:

- Si la herida sangra profusamente presionar sobre la misma utilizando gasas estériles o, en su defecto, tela limpia.
- Una vez deje de sangrar (pasados 2 o 3 minutos de presión constante), lavar con agua y jabón.
- Secar y aplicar antiséptico (NO ALCOHOL).
- Cubrir con gasa y esparadrapo o con una tirita.
- Cuando la herida deba recibir atención posterior (sutura, revisión médica...etc.) sólo presionar y acudir al centro sanitario más cercano.

■ TRAUMATISMOS:

- Para traumas en lugares diferentes a cabeza y tórax, se elevará la parte afectada.
- Colocar hielo durante 20 minutos sin permitir que el mismo entre en contacto directo con la piel.
- Ante la duda de si el traumatismo ha causado alguna lesión más grave (fractura), acudir a un centro sanitario o llamar a servicios de emergencia.
- Para traumatismos en cabeza o tórax se aplicará frío local (agua con hielo).

■ MAREOS:

- Cuando se produzca pérdida de consciencia se aflojará la ropa y se tumbará a la persona afectada en posición lateral de seguridad (tumbada de lado con las piernas ligeramente flexionadas).
- Si no existe pérdida de consciencia se aflojará la ropa y se podrá tumbar boca arriba con las piernas elevadas y la cabeza ladeada.

Este manual de formación es complementado con la copia de la Evaluación del Puesto de trabajo.