



## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES DIRIGIDA AL TRABAJADOR

#### DATOS IDENTIFICATIVOS

**EMPRESA:** HAYA REAL ESTATE S.L.U

**CENTRO:** Calle México, 20 5º Edificio Marsamar; 03008 Alicante

**PUESTO DE TRABAJO:** ADMINISTRATIVO PVD

**FECHA:** 23/03/2017





## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### INDICE

1. DESCRIPCIÓN.....	3
2. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS.....	4
3. NORMAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS.....	16
3.1. EN CASO DE INCENDIO.....	16
3.2 EN CASO DE EVACUACIÓN .....	16
3.3 EN CASO DE PRODUCIRSE UN ACCIDENTE GRAVE .....	17
3.4 INSTRUCCIONES PARTICULARES.....	17
3.5 PREVENCIÓN DE INCENDIOS .....	17
3.6 COMO UTILIZAR EFICAZMENTE UN EXTINTOR .....	18
3.7 DIRECTORIO DE EMERGENCIAS .....	19
3.8 PUNTO DE REUNIÓN .....	19
4. GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS.....	20
5. SEGURIDAD VIAL .....	21



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 1. DESCRIPCIÓN

#### 1.1. INSTALACIONES

El centro de trabajo ocupa la 5ª planta de un centro de negocios situado en una de las calles principales de la ciudad de Alicante.

En el centro de negocios conviven diferentes empresas del sector de oficinas y despachos, existe una zona de recepción o seguridad que centraliza todas las llamadas y actúa como Centro de Control del edificio.

La estructura de la planta que ocupa el centro de trabajo es diáfana con uso administrativo, en ella se ubican los puestos de trabajo existentes, una sala de reuniones y un pequeño comedor con frigorífico y microondas que es utilizado por los empleados en las horas de comida. Dispone además de aseos en los laterales de la planta.

#### 1.2. PUESTO DE TRABAJO: ADMINISTRATIVO PVD

##### 1.2.1. DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS

En este puesto se engloban aquellos que realizan sus tareas con equipo ordenador. Todos aquellos que emplean el ordenador más de 2 horas/día ó más de 10 horas/ semana son considerados usuarios de Pantallas de Visualización. Como norma general, no realizan desplazamientos fuera de la oficina con vehículo propio, salvo los desplazamientos propios en ir o volver del trabajo a casa.

##### 1.2.2. FORMACIÓN NECESARIA:

Formación e información en prevención de riesgos laborales centrada en los riesgos identificados en la evaluación del puesto, principalmente centrada en el sector de oficinas y despachos, concretamente:

- Seguridad en oficinas y despachos.
- Plan de Emergencias. Uso y manejo de extintores, para el colectivo que forme parte del equipo de emergencias del centro.
- Curso de Primeros Auxilios, para el colectivo que forme parte del equipo de emergencias del centro.

Se recomienda formación adicional en Seguridad Vial cada 3 años.

##### 1.2.3. EQUIPOS DE TRABAJO:

Los equipos de trabajo utilizados son los propios del sector de oficinas y despachos:

- ✓ Equipos Informáticos.
- ✓ Archivadores, estanterías.
- ✓ Mobiliario informático (sillas, mesas, reposapiés, atril, reposamuñecas)

El mobiliario cumple con las especificaciones marcadas en el RD 488/97 sobre Pantallas de Visualización de datos y su guía técnica.



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
010	Caídas de personas a diferente nivel	✓ Derivadas del uso de escaleras.	<ul style="list-style-type: none"><li>- En caso de usar escaleras manuales o bancos, seguir rigurosamente las normas de conservación y mantenimiento, estas deberán tener tirante o tope de seguridad y tacos antideslizantes. Prohibido el uso de escaleras de construcción improvisada, es decir, subirse a mobiliario como mesas, sillas, cajas, etc.</li><li>- En el caso de utilizar las escaleras de acceso a la planta del edificio extremar las precauciones, es aconsejable utilizar el pasamanos.</li><li>- Prohibir subir/bajar por las escaleras cargado, corriendo o sin sujetarse</li><li>- Prohibido el acopio de materiales en los rellanos y tramos de ascenso o descenso de las escaleras fijas</li></ul>
		✓ Existencia de ventanas oscilobatientes en la planta que comunican con un pasillo de servicio del edificio.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Los trabajadores no accederán a esta zona, cuyo uso es exclusivo para empresas especializadas de mantenimiento, conforme a las indicaciones de seguridad de la empresa propietaria del edificio.</li></ul>
020	Caídas de personas al mismo nivel	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Posible existencia de objetos y obstáculos en el suelo.</li><li>✓ Posible existencia de suelos resbaladizos.</li><li>✓ Por existencia de conducciones</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Los vertidos accidentales de agua u otros productos deberán limpiarse inmediatamente.</li><li>- No pasar por la zona donde se indique mediante señalización "suelo mojado" para evitar lesiones o caídas.</li><li>- Evitar dejar objetos en las zonas de paso. Mantenerlas despejadas.</li><li>- Evitar cables sueltos por el suelo que invadan zonas de paso y utilizar las regletas para canalizar los mismos y evitar tropiezos.</li><li>- Se deberán seguir medidas de orden y limpieza en las instalaciones.</li></ul>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
030	Caídas de objetos por derrumbe o desplome	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Posible existencia de estanterías y almacenamiento incorrecto de objetos pesados o voluminosos.</li><li>✓ Relativa a la altura, ubicación o posicionamiento de los apilamientos.</li><li>✓ Sobrecarga de estanterías y archivadores.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- En las estanterías, almacenar los objetos más pesados y voluminosos en las lejas inferiores, y los más ligeros en las lejas superiores.</li><li>- Asegurar los apilamientos de las estanterías para evitar la caída sobre personas</li><li>- No golpear los armarios y estanterías ni moverlos para evitar su vuelco.</li><li>- Evitar colocar sobre los armarios objetos susceptibles de caerse. Si adviertes que un armario se tambalea, avisa a la persona de mantenimiento.</li></ul>
040	Caídas de objetos manipulados	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Cargas de tamaños y volúmenes inadecuados.</li><li>✓ Manejo de archivadores y cajas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tomar cargas de tamaños y volúmenes adecuados.</li><li>- Extremar las precauciones cuando se manejen archivadores, cajas, etc.</li><li>- En el caso que se tenga que coger alguna caja/archivador situada sobre una estantería o armario sujetar la carga con las dos manos sin flexionar el tronco, y sobre todo prestar atención al movimiento realizado.</li></ul>
060	Pisadas sobre objetos	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Posible existencia de objetos en suelo u obstáculos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Es obligatorio tirar en papeleras cualquier desperdicio o sobrante generado durante el trabajo.</li><li>- Evitar dejar objetos en las zonas de paso, mantenerlas despejadas.</li><li>- Deberán retirarse los objetos en las vías de paso, en las salidas de emergencia y en las inmediaciones del puesto de trabajo. Los almacenamientos se harán siempre en las zonas destinadas a ello.</li><li>- Avisar al <u>Responsable del Centro de trabajo/ Comité de Seguridad y Salud</u> cuando se detecte cualquier irregularidad en el suelo que pueda suponer un riesgo de caída o tropiezo</li></ul>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
070	Golpes/ choques contra objetos inmóviles	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aspectos relacionados con el entorno y lugar de trabajo.</li> <li>✓ Choques contra columnas, elementos de extinción, etc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prestar atención durante el tránsito de la sección y comprobar la zona antes de iniciar el movimiento para detectar posibles obstáculos (puertas y ventanas abiertas.) evitar movimientos bruscos.</li> <li>- Se deberá respetar que las zonas de paso al puesto de trabajo sean como mínimo de 80 cm y las vías de paso y evacuación deben tener 1 m de ancho.</li> </ul>
080	Golpes/ choques contra objetos móviles	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posible existencia de objetos y obstáculos en el suelo.</li> <li>✓ Aspectos relacionados con el entorno y lugar de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener las vías de paso despejadas.</li> <li>- No dejar abiertos los archivadores, cajones y armarios.</li> <li>- Almacenar el material en los lugares previstos para tal fin respetando siempre que las zonas de paso al puesto de trabajo sean como mínimo de 80 cm y las vías de paso y evacuación, 1 m. de ancho.</li> <li>- Asegurarse una distancia mínima de 80cm en las cercanías al acceso al puesto de trabajo, por lo que no poner cajoneras, armarios o sillas en las que reduzcan la anchura en menos de 80cm.</li> </ul>
090	Golpes y cortes por objetos o equipos de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilización de útiles cortantes o punzantes de oficina como tijeras, cutter, quita grapas....</li> <li>✓ Existencia de cajones abiertos, archivadores y armario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extremar las precauciones durante la utilización de útiles cortantes o punzantes de oficina, como tijeras, cutter, quita grapas, etc, utilizándolos solo para aquello para lo que han sido diseñados. Guardarlos siempre en lugar adecuado, (no dejarlos abandonados sobre mesas o estanterías) y mantenerlos en perfecto estado de uso.</li> <li>- Cerciorarse del correcto cierre de cajones, archivadores y armarios cuando no se estén utilizando.</li> <li>- No tires a la papelera vidrios rotos o materiales cortantes.</li> </ul>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
110	Atrapamientos o aplastamiento por o entre objetos	✓ Posibilidad de contactos con partes móviles o atrapantes del equipo de trabajo	<ul style="list-style-type: none"><li>- No introducir las manos en los equipos de oficina que se atasquen sin apagar antes el equipo.</li><li>- No intentar reparar equipos que se hayan estropeado, avisar al servicio técnico.</li><li>- Extremar la precaución en caso de uso de destructora de papel, en caso de llevar el pelo sin recoger, corbatas o la ropa muy holgada, para evitar atrapamientos con la misma.</li><li>- Cuando haya atascos en las impresoras y en las fotocopadoras, se procederá de forma adecuada. Primero desenchufar el aparato eléctrico, quitar el atasco y enchufar seguidamente el aparato.</li><li>- No retires las protecciones ni anules los dispositivos de seguridad de las máquinas. En caso de avería, comunica la incidencia y no efectúes reparaciones.</li></ul>
130	Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas o forzadas	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Carga física postural en la conducción</li><li>✓ Carga física postural (bipedestación y/o sentado).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Si se va a desplazarse en su vehículo propio durante su jornada laboral y durante el trayecto al ir o volver del trabajo, debe regular el asiento del vehículo antes de iniciar la conducción.</li><li>- Debe evitar colocar el respaldo excesivamente inclinado, ajustar en una posición que permita mantener la columna erguida</li><li>- Con el fin de evitar los movimientos repetitivos por trabajos con PVD, organizar el trabajo de manera que se produzca una rotación de tareas y artículos.</li><li>- En caso necesario, puedes solicitar al SPP el uso de alfombrillas y teclados ergonómicos.</li><li>- Cuando la atención telefónica sea elevada, puedes solicitar al SPP auriculares.</li></ul>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS


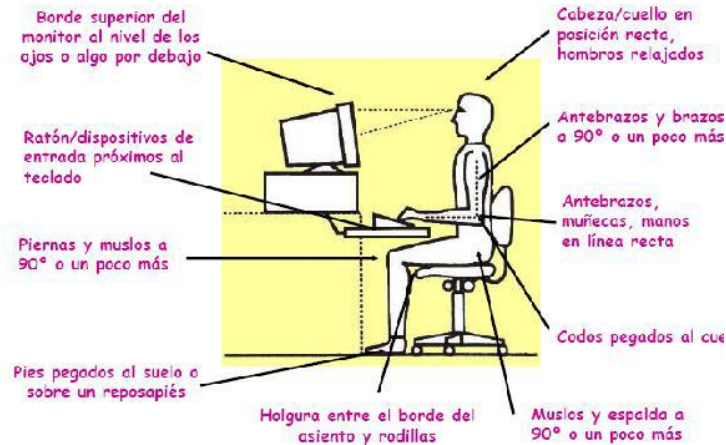
Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
130	Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas o forzadas	✓ Carga física postural por el uso PVD.	<p>Garantizar que se cumplen en todo momento las condiciones ergonómicas siguientes:</p> <p>1.-Altura del plano de trabajo: Se adaptarán las alturas de los planos de trabajo, de forma que la espalda quede recta, a la hora de disponerse delante del ordenador, para ello el borde superior de la pantalla se situará a la altura de los ojos, estando delante del trabajador de forma que los brazos queden apoyados en la mesa y las piernas a 90º, estando los pies apoyados en el suelo. Se formará e informará al trabajador sobre las condiciones ergonómicas a adoptar en el uso de PVD.</p> <p>2.-Asegurar siempre que haya espacio suficiente (10 cm) delante del teclado para apoyar las muñecas, se recomienda el uso de alfombrillas ergonómicas. Si de forma habitual debe utilizar un ordenador portátil más de 4 horas al día, debe acoplar un teclado auxiliar al USB para que así conseguir que sean independientes y poder regular la altura de la pantalla al nivel de los ojos.</p> <p>3.-Espacio reservado para las piernas: En general disponer de espacio suficiente debajo de la mesa, para mover libremente las piernas. Silla de trabajo: De tipo ergonómico adaptable en altura y profundidad, estable, con 5 ruedas, con respaldo reclinable y su altura ajustable. Respaldo con una suave prominencia para el apoyo lumbar</p> <p>4.-Mesas de trabajo: Las dimensiones de la mesa deben permitir que la pantalla del ordenador este, como mínimo, a 40 cm del usuario y que el teclado se pueda colocar de manera que exista espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los brazos.</p> <p>5.-Reposapiés: Tienen un papel importante siempre que no se disponga de mesas regulables en altura, ya que permiten generalmente a las personas de pequeña estatura, evitar posturas inadecuadas.</p> <p>5.-Pantallas: Uso de pantallas planas y adaptables en altura e independientes del teclado.</p> <p>6.-Apoyabrazos reposamuñecas: Se recomienda su uso en ratón y teclado.</p>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
		 <p>Datos de reglaje de un puesto de video pantallas</p>	
130	Sobreesfuerzos por movimientos repetitivos	<p>✓ Movimientos repetitivos en extremidades superiores (movimientos articulares extremos de miembros superiores, repetidos y/o mantenidos durante la jornada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con el fin de evitar los movimientos repetitivos por trabajos con PVD, organizar el trabajo de manera que se produzca una rotación de tareas.</li> <li>- Uso de alfombrillas y teclados ergonómicos.</li> <li>- Realizar ejercicios de calentamiento previos.</li> <li>- En cada hora de trabajo seguida con realización de movimientos repetitivos en las extremidades superiores (uso del ordenador) realizar 10 minutos de tareas que no requieran movimientos repetitivos.</li> <li>- Evitar torsionar las muñecas durante la conducción de vehículos</li> </ul>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
150	Contactos térmicos equipos informáticos	✓ Existencia de equipos de trabajo de oficina (PVD, impresoras..)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No realizar reparaciones de los equipos informáticos, como impresoras y fotocopadoras, equipos de calidad, el contacto accidental con algunos de sus componentes internos puede causar quemaduras y/o cortes.</li> <li>- Comunique al <u>Responsable del Centro de trabajo/ Comité de Seguridad y Salud</u> cualquier avería o desperfecto que se produzca en los equipos para que se proceda a su reparación, no utilizar equipos en estado de semi-avería.</li> </ul>
150	Contactos térmicos, quemaduras	✓ Riesgos de quemaduras leves al retirar los alimentos calentados en el microondas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usar guantes de protección térmica u otros utensilios auxiliares para no tocar directamente los alimentos, envases o vajilla introducida.</li> </ul>
161	Contactos Eléctricos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Existencia de instalación eléctrica de baja tensión (conexión y desconexión de equipos).</li> <li>✓ Contactos eléctricos directos o indirectos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando se observen desperfectos en la instalación eléctrica o mal funcionamiento de los equipos conectados a la instalación eléctrica se deberá comunicar a la empresa para que se proceda a su arreglo.</li> <li>- Queda terminantemente prohibido manipular la instalación eléctrica si no se está capacitado para ello, es decir, si no se tiene la formación adecuada y ha sido autorizado por la empresa para ello.</li> <li>- En caso de conectar o desconectar el cableado de algún equipo, no utilizar cables pelados o con aislamiento defectuoso. No tirar del cable utilizar las clavijas para realizar la conexión o la desconexión del equipo. Evitar el uso de ladrones y utilizar siempre que sea necesario conectar varias máquinas de ofimática a una misma toma conectores de tomas múltiples.</li> <li>- No utilizar cables, enchufes o alargadores cercar de fregaderos y zonas húmedas/mojadas.</li> <li>- Cuando se observen desperfectos en la instalación eléctrica o mal funcionamiento de los equipos conectados a la instalación eléctrica se deberá comunicar al equipo de Servicios Generales para que proceda a su arreglo.</li> <li>- Queda terminantemente prohibido manipular la instalación eléctrica.</li> <li>- Prohibido el uso indiscriminado de ladrones sobrecargando la instalación eléctrica, y el uso de ladrones, alargo o conexiones que no dispongan de marcado CE.</li> <li>- No golpear las torres de los equipos ni comer ni beber cerca de ellos. En caso de derramar líquidos sobre el suelo o la torre no tocar el ordenador, desenchufarlo inmediatamente.</li> <li>- Queda prohibido abrir los cuadros de instalación eléctrico así como el acceso a los cuartos eléctricos, se limita el acceso a personal autorizado.</li> </ul>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
230	Atropellos o Golpes con vehículos	✓ Motivado por los desplazamientos con vehículo, peatón o ciclista in itinere o in-misión.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Para traslados en vehículo de motor se deberá respetar el código de circulación y mantener el vehículo propio siempre en buen estado (ITV) y realizar los mantenimientos propios a los que se refiere el fabricante.</li><li>- Queda totalmente prohibido conducir bajo los efectos de sustancias estupefacientes y/o alcohol.</li><li>- No usar el teléfono móvil durante la conducción.</li><li>- Si se está tomando algún tipo de medicación, se deberá tener en cuenta si estos medicamentos son contraproducentes para la conducción. En ese caso se deberá siempre, antes de usar el vehículo, consultar con un especialista o bien valorar usar otro medio de transporte.</li><li>- En caso de realizar desplazamientos al centro de trabajo con otros medios de transporte, como por ejemplo bicicletas o similar, se deberá tener especial cuidado con la propia visibilidad valorando el uso de chaleco de alta visibilidad, debiendo circular por los lugares destinados a ello y siempre respetando la señalización vial.</li><li>- En los desplazamientos largos se recomienda descansar cada 2 horas de conducción</li></ul>
350	Condiciones ambientales inadecuadas	✓ Disconfort termohigrométrico.	<ul style="list-style-type: none"><li>- La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27 °C (se recomienda 20º-24º C invierno / 23º- 26º C verano) y la humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70 por 100. Si se detecta la existencia de cargas electrostáticas en la oficina de forma habitual se tendrá que garantizar que la H relativa esté siempre comprendida entre el 50 - 60 % y comunicarlo al SPP.</li><li>- Utilizar ropa adecuada a la estación climática.</li><li>- La renovación mínima del aire de los locales de trabajo será de 30 metros cúbicos de aire limpio por hora y trabajador en el caso de trabajos sedentarios en ambientes no calurosos, habitualmente propios de las oficinas.</li></ul>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
380	Exposición a contaminantes físicos	✓ Uso de luminarias ✓ Ruido	<ul style="list-style-type: none"><li>- Evitar colocar las pantallas "frente a" o "detrás de" fuentes de luz para evitar reflejos o deslumbramientos. Recomendamos que se realicen pausas cortas de aproximadamente 5 minutos cada hora, o de 10 minutos cada 2 horas de trabajo efectivo con el ordenador.</li><li>- Deberá modificarse la orientación de la pantalla de visualización para evitar reflejos en caso de que el trabajador los detecte.</li><li>- Se recomienda alternar tareas y realizar descanso cada cierto tiempo.</li><li>- Evitar colocar impresoras cerca de los puestos de trabajo para evitar el ruido molesto que genera</li></ul>
490	Fatiga visual	✓ Fatiga visual por el uso de PVD	<ul style="list-style-type: none"><li>- La pantalla, teclado y documentos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 55 cm).</li><li>- La pantalla debe estar entre 15º y 30º por debajo de la horizontal de los ojos.</li><li>- Es recomendable la realización de pausas cortas de aproximadamente 5 minutos cada hora en los trabajos con pantallas de visualización.</li><li>- La iluminación natural y artificial no debe crear reflejos en la pantalla ni deslumbramientos en el campo del operador</li></ul>
350	Factores relativos a emergencias	✓ Estado de las vías de circulación y salidas de evacuación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Deben mantenerse despejadas las vías de paso y salidas de evacuación de obstáculos y objetos. No depositar objetos (cajas, etc.), en las vías de paso, salidas de evacuación ni en las inmediaciones del puesto de trabajo.</li></ul>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
350	Factores relativos a emergencias	✓ Estado de los medios de protección contra incendios	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer los medios de extinción a su disposición y colaborar con la empresa en la realización de simulacros de emergencia.</li><li>- Nunca almacenar ni obstaculizar los medios de extinción de que dispone la empresa ya que tiene que estar señalizados, visibles y accesibles en todo momento.</li></ul>
350	Factores relativos a emergencias	✓ Incendios por arco eléctrico, cortocircuito y/o electricidad estática	<ul style="list-style-type: none"><li>- Evitar acumular material combustible o productos inflamables próximos a posibles focos de ignición.</li><li>- Evitar la acumulación de papel en las cercanías de la instalación eléctrica.</li><li>- No sobrecargar la instalación ni las bases de enchufe mediante el uso de conectores múltiples, por el riesgo de sobrecalentamiento y cortocircuito de los conductores eléctricos.</li><li>- Prohibido fumar en las instalaciones de la empresa.</li></ul>
		✓ Relativa a métodos de trabajo seguros	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer la información sobre los riesgos y medidas de prevención en actuación ante emergencias.</li><li>- Queda prohibido el uso de ascensores en caso de incendio.</li><li>- <u>Seguir las recomendaciones indicadas en las Normas Básicas de Actuación ante emergencias descritas en este mismo documento.</u></li></ul>
450	Carga Mental	✓ Altas exigencias cuantitativas de trabajo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Planificación y organización de las tareas.</li><li>- Planificar en la medida de lo posible el trabajo, priorizando los asuntos importantes y teniendo en cuenta el tiempo para los imprevistos.</li></ul>
		✓ Monotonía y repetitividad en el trabajo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prever pausas para despejarse mentalmente.</li><li>- Realizar alguna actividad deportiva en su tiempo libre.</li><li>- Estrategias individuales: Marcar objetivos reales y factibles de conseguir.</li></ul>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
	Factores organizacionales y/o psicosociales	✓ Relacionado con la organización del trabajo	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Facilitar la recuperación de la fatiga contemplando la posibilidad de realizar pausas.</li><li>✓ Planificar los diferentes trabajos de la jornada teniendo en cuenta una parte para imprevistos.</li><li>✓ Prever el trabajo extra.</li><li>✓ Prever las pausas.</li><li>✓ Disponer de medios y equipos adecuados.</li></ul>
35	Coordinación de actividades empresariales	✓ Posible concurrencia de diversas empresas en el mismo centro de trabajo (mantenimiento, clientes, ETTs...)	✓ En el caso que se visiten empresas clientes o instalaciones de terceros, asegurarse de recibir la información de los riesgos laborales existentes en dichas instalaciones/ oficinas, y seguir las indicaciones del personal de emergencias en el caso que se produzca alguna emergencia o evacuación del mismo.
35	Trabajadores sensibles	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Posible existencia de trabajadores sensibles o cambios de situación que conlleven pertenecer a estos colectivos:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Embarazo / Trabajadora lactante</li><li>○ Trabajadores con sensibilidad a determinados riesgos</li><li>○ Discapacidad</li><li>○ Menores</li><li>○ Contrato laboral temporal / ETT</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Informar al <u>Responsable del Centro de trabajo/ Comité de Seguridad y Salud</u> en caso de encontrarse en cualquiera de las situaciones descritas anteriormente.</li></ul>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
35	Vigilancia de la Salud	✓ Garantizar el estado de salud del trabajador ofreciendo la realización del examen de salud con la periodicidad y protocolos específicos establecidos por el servicio de vigilancia de la salud.	- La empresa pone a disposición del empleado la posibilidad de realizarse un examen de salud con la periodicidad y protocolos establecidos por el Servicio de Vigilancia de la Salud, en el caso que el trabajador no quiera realizarse dicho reconocimiento médico deberá comunicado expresamente al Servicio de Prevención Propio con el documento establecido al efecto.

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 3. NORMAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS

#### 3.1. EN CASO DE INCENDIO

##### Si detecta un incendio:

- Comunique la emergencia:  
Al equipo de emergencias de la oficina.  
Llame a los bomberos.
- Si se encuentra capacitado y la intervención no entraña peligro intentar extinguir el fuego. Si no desaloje la zona, cerrando puertas y las ventanas si la magnitud del fuego lo permite.
- Ponga puertas cerradas entre usted y el humo.
- Tape las ranuras alrededor de las puertas y aberturas, valiéndose de trapos y alfombras. Mójelas si tiene agua cercana.
- Busque un cuarto con ventana al exterior. Si puede ábrala levemente.
- Señale su ubicación desde la ventana, si encuentra un teléfono llame a los bomberos y dígalos donde se encuentra.

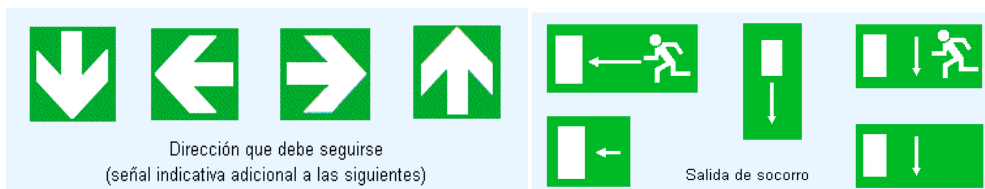
##### Si se encuentra atrapado por el fuego:

- Gatee, retenga la respiración y cierre los ojos cuando pueda.

#### 3.2 EN CASO DE EVACUACIÓN

##### En caso de activarse la señal de evacuación:

- Desaloje inmediatamente las instalaciones.
- Mantenga la calma y no se detenga en las salidas.
- Utilice las vías de evacuación establecidas al respecto.
- Si se encuentra rodeado por el humo agáchese y gatee.
- Cierre las puertas que vaya atravesando.
- Atienda las instrucciones del personal designado para emergencias.





PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 3.3 EN CASO DE PRODUCIRSE UN ACCIDENTE GRAVE

- Permanezca sereno.
- Solicite ayuda sanitaria. En el reverso tiene teléfonos al respecto.
- Observe la situación antes de actuar.
- Examine bien al herido sin tocarle innecesariamente.
- Actúe prontamente pero sin precipitación.
- No mover un accidentado sin saber antes lo que tiene.
- Jamás dar de beber a quien este sin conocimiento.
- No permitir que se enfríe.

### 3.4 INSTRUCCIONES PARTICULARES

#### 1. Accidentado en llamas:

- ✓ Cubrir con una manta o chaqueta.
- ✓ Enfriar con agua. No retirar ropa.
- ✓ Traslado urgente.

- ✓ No provocar el vómito. Dar de beber agua.
- ✓ Traslado urgente.

#### 2. Envenenamiento por ácidos / álcalis:

#### 3. Quemaduras químicas:

- ✓ Quitar ropa. Disolver en agua zona afectada (ducha / lavajeyes).
- ✓ Solicitar asistencia sanitaria.

### 3.5 PREVENCIÓN DE INCENDIOS

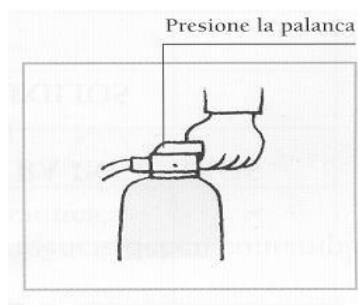
- ✓ Cuidado con los artículos de fumador. No arrojar cerillas ni colillas encendidas al suelo, basura, etc.
- ✓ Utilizar ceniceros adecuados.
- ✓ No sobrecargar las líneas eléctricas.
- ✓ No manipular indebidamente líneas eléctricas ni improvisar fusibles.
- ✓ No realizar conexiones ni adaptaciones eléctricas inadecuadas.
- ✓ Evitar el uso de enchufes múltiples.
- ✓ No situar materiales combustibles próximos a las fuentes de alumbrado, calefacción, etc.
- ✓ Cuidado con la manipulación de productos inflamables. Almacenarlos en un recinto aislado, ventilado y separado, utilizando únicamente las cantidades imprescindibles.
- ✓ Cuidado con los procesos que originen llamas, chispas, etc. Estudiar previamente el momento y lugar en donde estos se vayan a realizar.

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 3.6 COMO UTILIZAR EFICAZMENTE UN EXTINTOR

Si se utiliza de forma correcta, un extintor portátil puede salvar vidas y bienes al extinguir o contener un incendio hasta la llegada de los bomberos.

- Un extintor es solo eficaz cuando el fuego está en fase de conato (inicio)
- Debe utilizarse el agente extintor adecuado al tipo de fuego a combatir.
- En fuegos al aire libre, hay que colocarse de espaldas al viento.
- Al utilizar un extintor no acercarse excesivamente al fuego.
- En interiores, debe atacarse el fuego en el sentido del tiro existente.
- Hay que atacar el fuego por su base.
- Limpiar detenidamente la superficie de fuego en zig-zag.
- Debe estar a mano, plenamente cargado y en perfecto estado de funcionamiento.
- El usuario tiene que saber cómo usar el extintor. En caso de emergencia no hay tiempo para leer las instrucciones



PUESTO DE TRABAJO	<b>ADMINISTRATIVO PVD</b>
CENTRO DE TRABAJO	<b>ALICANTE</b> (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

## 3.7 DIRECTORIO DE EMERGENCIAS

DIRECTORIO DE EMERGENCIAS		
Teléfonos INTERNOS de emergencias	Nombre	Telefono
	Sergio Lopez Aza (Jefe Emergencias)	97411
	Pedro Tranche (Equipo Intervención)	90676
	Cristina Capdevila (Equipo Evacuación)	90184
	Elke Dillien (Equipo Evacuación)	90988
Teléfonos EXTERNOS de emergencias	EMERGENCIAS	112
	BOMBEROS	080
	ASISTENCIA SANITARIA	061
	POLICIA NACIONAL	091
	POLICIA LOCAL	092

## 3.8 PUNTO DE REUNIÓN

Debe situarse en espacio exterior seguro, será el Punto de Encuentro de todos los ocupantes del edificio, una vez decretada la evacuación y hasta su finalización. Se ubica en el exterior en la zona de juegos de la Plaza Anexa, **Calle México, 28**:



PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 4. GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS

#### Concepto PAS

##### Proteger

- **Asegurar** que el accidentado y socorrista estén fuera de peligro

##### Avisar

- **Llamar al 112** indicando gravedad, número de heridos, lugar y tipo de accidente

##### Socorrer

- **Valoración primaria:** comprobar estado de consciencia, respiración y signos de hemorragias
- **Valoración secundaria:** fracturas, quemaduras, heridas, etc

#### Persona Inconsciente



Cómo actuar:

- Limpiar la boca
- Hiperextender el cuello
- Comprobar la respiración

##### Respira

- Posición Lateral de Seguridad (PLS)
- Pedir ayuda y vigilar



##### No Respira

- Pedir ayuda
- Comenzar RCP:
  - 30 compresiones
  - 2 ventilaciones

#### Atragantamiento



- Hacer que tosa
- No hurgar en la garganta
- Realizar **Maniobra de Heimlich**

#### Hemorragias

##### Externas

- Presionar la herida o realizar un vendaje compresivo
- En caso de amputación grave, colocar **torniquete** envolviendo con una tela no elástica por encima de la herida, anudándola y pasando un palo girándolo hasta cortar el sangrado

##### Internas

- **Leves** (hematomas): Comprimir con bolsa de hielo
- **Graves:** Llamar al 112 y tumbarlo con las piernas elevadas

##### Exteriorizadas

- **Sangrado nasal:** comprimir el ala de la nariz contra el tabique
- **Sangrado por oído:** no limpiar y recostar sobre el oído afectado

#### Quemaduras

##### Leves

- Enfriar con agua
- Poner pomada o tul graso y tapar con gasas
- No pinchar las ampollas

##### Graves

- Comprobar constantes vitales
- No despegar la ropa pegada
- Cubrir con tela limpia mojada
- Llamar al 112

## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO  
CENTRO DE TRABAJO

ADMINISTRATIVO PVD  
ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### 5. SEGURIDAD VIAL

#### NORMAS DE ACTUACIÓN ANTE UN ACCIDENTE DE TRÁFICO



Tres son las **premisas básicas** que constituyen la secuencia de actuación en caso de emergencia:

**Proteger, Avisar y Socorrer**

#### PROTEGER:

##### ✓ NUESTRO VEHÍCULO:

- Situar el vehículo en lugar seguro y a 50 m del accidente
- Bien señalizado y con alumbrado si no hay visibilidad

##### ✓ AUTOPROTECCIÓN:

- Antes de salir del vehículo ponemos el chaleco en vías interurbanas

##### ✓ ZONA DEL ACCIDENTE:

- Señalizarla: Triángulos de preseñalización del peligro colocados, al menos, a 50m y visibles desde 100m
- Iluminarla: En caso de que hubiera problemas de visibilidad

##### ✓ VEHÍCULO SINIESTRADO:

- Quitar el contacto
- Asegurar su inmovilización

**AVISAR:** Pedir ayuda, **llamar al 112** (a través de teléfono móvil o poste de SOS)

**SOCORRER** en la medida de lo posible:

- Valoración de la/s víctima/s A-B-C: Inconsciencia, respiración
- No moverla si no es estrictamente necesario

#### CONSEJOS PARA UNA CONDUCCIÓN ECONÓMICA Y ECOLÓGICA

Al fin de optimizar su conducción para que llegar a ser económica con su bolsillo y ecológica con el medio ambiente, estas son las principales claves a tener en cuenta:

- ✓ Circula con la **marcha más larga** posible y a **bajas revoluciones**
- ✓ Mantén la **velocidad** de circulación lo más uniforme posible, evitando acelerones y frenazos bruscos
- ✓ En el proceso de aceleración, **cambiar de marcha**:
  - Entre 2.000 a 2.500 revoluciones en motores de gasolina
  - Entre 1.500 a 2.000 revoluciones en motores diesel
- ✓ En el proceso de **deceleración**, **reducir la marcha** lo más tarde posible
- ✓ Realizar siempre la conducción con **antelación y previsión**
- ✓ Recordar que mientras no se pisa el acelerador, manteniendo una **marcha engranada** y una velocidad superior a 20Km/h, el consumo de carburante es nulo





## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO  
CENTRO DE TRABAJO

ADMINISTRATIVO PVD  
ALICANTE (Calle México, 20 5º Edificio Marsamar)

### ¡MANTÉN UNA APTITUD Y UNA ACTITUD SEGURA AL VOLANTE!

- ✓ **Mantener una postura correcta para evitar fatiga**
  - Las **piernas** deben de estar ligeramente flexionadas, pudiendo pisar al fondo el pedal del embrague
  - El **respaldo** debe de ajustarse de forma que las muñecas lleguen a la zona superior del volante

- ✓ Respeta las **normas de circulación**: uso de cinturón de seguridad, límite de velocidad, etc...

- ✓ Al volante **NADA de alcohol ni otras drogas**.  
Si se tiene una enfermedad debemos saber cómo nos afecta para conducir e informarse sobre los medicamentos que tomamos

- ✓ **Evitar las distracciones**, uso de manos libres, manejo de GPS, fumar, etc...

- ✓ Calcular la ruta y salir con tiempo, sin prisa:  
**MEJOR LLEGAR TARDE QUE NUNCA**

- ✓ No confiarse porque se conozca el camino

- ✓ **Reciclarse** en el conocimiento de las nuevas normas de tráfico

- ✓ **Descansar** cada 2 horas de viaje e intentar evitar las comidas pesadas

- ✓ **Reconocer** los "vicios" que hemos podido coger y modificar consecuentemente nuestra conducción

- ✓ Mantener la **distancia de seguridad** y realiza los adelantamientos en condiciones de seguridad



**CUMPLE Y HAZ CUMPLIR ESCRUPULOSAMENTE EL REGLAMENTO DE CIRCULACIÓN**  
**"ES LA PRIMERA MEDIDA PREVENTIVA"**

### CONDUCCIÓN SEGURA BAJO CONDICIONES METEOROLÓGICAS ADVERSAS

- ✓ **CON LLUVIA**: cuidado con las primeras gotas de agua

- Aumentar la distancia de seguridad por lo menos el doble
- Mantener los cristales limpios
- Encender alumbrado
- Moderar la velocidad
- Comprobar la eficacia de los frenos frecuentemente
- Frenar suavemente a intervalos



- ✓ **CON NIEBLA** la prioridad es ver y ser vistos

- Aumentar la distancia de seguridad
- Moderar la velocidad
- Evitar los adelantamientos

- ✓ **CON VIENTO**

- Observar inclinación de plantas
- Moderar la velocidad
- Sujetar el volante firmemente



- ✓ **CON HIELO Y NIEVE**

- Aumentar distancia de seguridad
- Limitar estrictamente la velocidad
- Frenar y acelerar con suavidad
- Circular con una marcha más larga



### MANTÉN EL VEHÍCULO EN PLENA FORMA CONSEJOS PARA LA PUESTA A PUNTO

- ✓ **LAVAPARABRISAS Y LIMPIAPARABRISAS**

- Vigilar el nivel del agua
- Revisar el estado de las escobillas

- ✓ **NEUMÁTICOS**

- Comprobar el dibujo y la presión
- Realizar periódicamente el equilibrado y el paralelo



- ✓ **BATERÍA**

- Vigilar el nivel del líquido de los vasos
- Mantenerla limpia y seca

- ✓ **FRENOS**

- Vigilar el nivel del líquido de frenos
- Comprobar el recorrido del pedal
- Chequear el desgaste de las zapatas
- Asegurar la tensión del freno de mano

- ✓ **ACEITE**

- Vigilar el nivel de aceite
- Revisar el estado del filtro de aceite

- ✓ **LUCES**

- Comprobar el funcionamiento de las luces
- Revisar el estado de los cristales

- ✓ **REFRIGERACIÓN**

- Comprobar el estado de la correa de la bomba del agua
- Revisar el nivel de líquido de la refrigeración

- ✓ **SUSPENSIÓN**

- Chequear el estado de los amortiguadores y muelles

- ✓ **ENCENDIDO**

- Vigilar el estado del filtro del aire
- Revisar el estado de las bujías, condensador, etc