



PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES DIRIGIDA AL TRABAJADOR

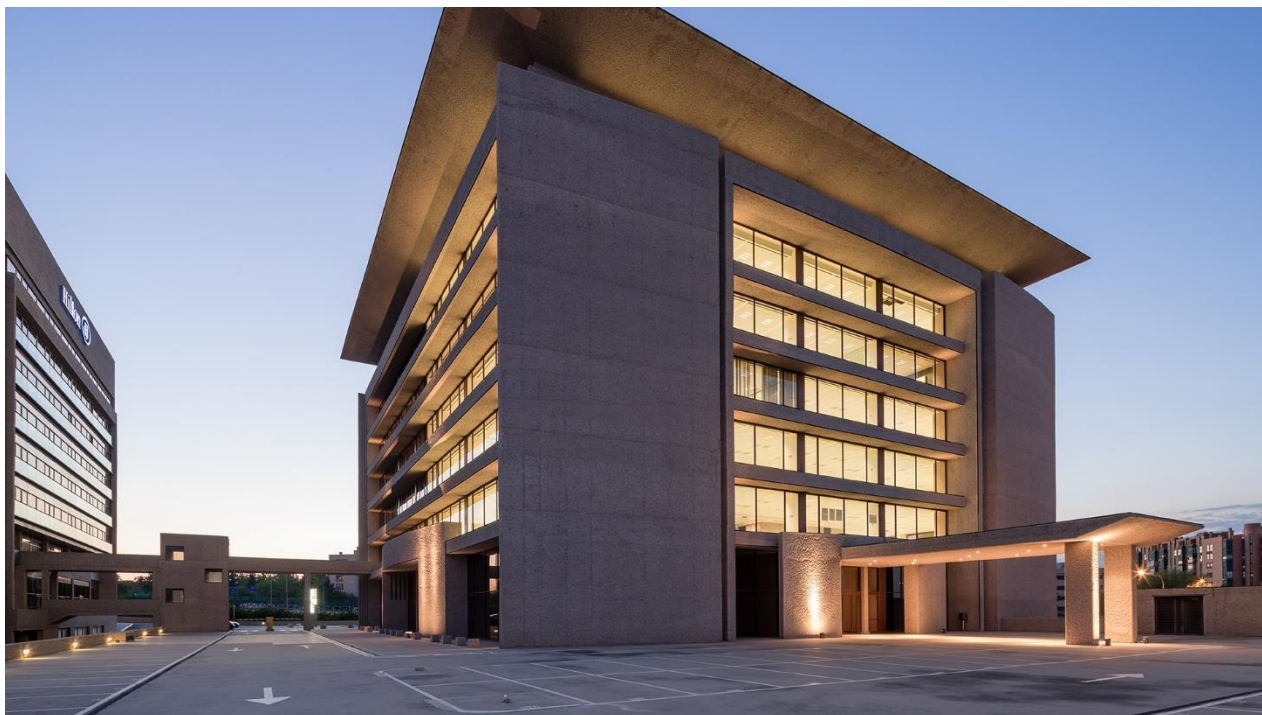
DATOS IDENTIFICATIVOS

EMPRESA: HAYA REAL ESTATE S.A.U

CENTRO: Calle Medina de Pomar, 27. 28042 Madrid

PUESTO DE TRABAJO: ADMINISTRATIVO PVD

FECHA: 28/02/2019





PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

INDICE

1. DESCRIPCIÓN.....	3
2. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS.....	5
3. NORMAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS.....	19
3.1. EN CASO DE INCENDIO.....	19
3.2 EN CASO DE EVACUACIÓN	19
3.3 EN CASO DE PRODUCIRSE UN ACCIDENTE GRAVE	16
3.4 INSTRUCCIONES PARTICULARES.....	16
3.5 PREVENCIÓN DE INCENDIOS	16
3.6 COMO UTILIZAR EFICAZMENTE UN EXTINTOR	17
3.7 DIRECTORIO DE EMERGENCIAS	18
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	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

1. DESCRIPCIÓN

1.1. INSTALACIONES

El objeto del presente documento son las zonas ocupadas por la empresa Haya Real Estate en su sede en Madrid. El edificio se encuentra ubicado en la calle Medina de Pomar, 27 en el distrito de Barajas. El uso del edificio es exclusivo terciario de oficinas.

El edificio en la actualidad se encuentra compartido por dos inquilinos, Banco Inversis en la zona Oeste y Haya Real Estate en la zona Este. El edificio dispone de dos accesos peatonales y de vehículos diferenciados para ambos inquilinos no compartiendo entre sí ninguna zona común salvo cuartos técnicos en plantas bajo rasantes y cubierta.

El edificio se encuentra destinado a uso administrativo, de planta baja a planta sexta y a uso aparcamiento y acceso en la planta semisótano y en planta baja exterior. El inmueble cuenta con una planta segunda de parking cuyo uso es exclusivo para el Banco Inversis.

En la planta baja junto con salas de reuniones y zonas de trabajo, nos encontramos con un comedor y área de cocina, así como zona de gimnasio que cuenta con dos salas de actividades y vestuarios con ducha. La explotación de dichas instalaciones corresponde a Haya Real Estate a través de la contratación de empresas externas especializadas.

En la planta sótano primera nos encontramos los cuartos de contadores, así como centro de transformación que dan servicio al inmueble. El cuarto de protección contra incendios del inmueble se encuentra ubicado en la planta sótano dos.

La cubierta se encuentra dividida en dos zonas, en las cuales se encuentran los equipos de climatización, grupos electrógenos y cuarto de ascensores que dan servicio a la zona ocupada por la empresa Haya Real Estate. Estando separada de las instalaciones del Banco Inversis.

Las zonas comunes del centro se encuentran formadas por el núcleo de ascensores y la escalera de emergencia que comunica la planta cubierta con la planta semisótano.

Los puestos de trabajo se sitúan desde la planta primera a la planta sexta, son espacios diáfanos con pequeñas salas de office con máquinas de vending, además de pequeñas salas con espacio para impresoras y estanterías en medio de los puestos.

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:



PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

- 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	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

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">- 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.- En el caso de utilizar las escaleras de acceso a la planta del edificio extremar las precauciones, es aconsejable utilizar el pasamanos.- Prohibir subir/bajar por las escaleras cargado, corriendo o sin sujetarse- Prohibido el acopio de materiales en los rellanos y tramos de ascenso o descenso de las escaleras fijas
010	Caídas de personas a diferente nivel	✓ Existencia de sala de patinillos entre plantas	<ul style="list-style-type: none">- Queda prohibido acceder a los cuartos de patinillos de las plantas ya que su uso queda reservado para personal de mantenimiento.- Respetar señal indicativa de acceso restringido a solo personal autorizado.
010	Caídas de personas a diferente nivel	✓ Existencia de ático en el edificio.	<ul style="list-style-type: none">- Queda prohibido acceder a la zona del ático ya que su uso queda reservado para personal de mantenimiento.- Respetar señal indicativa de acceso restringido a solo personal autorizado.
020	Caídas de personas al mismo nivel	<ul style="list-style-type: none">✓ Posible existencia de objetos y obstáculos en el suelo.✓ Posible existencia de suelos resbaladizos.✓ Por existencia de conducciones	<ul style="list-style-type: none">- Los vertidos accidentales de agua u otros productos deberán limpiarse inmediatamente.- No pasar por la zona donde se indique mediante señalización "suelo mojado" para evitar lesiones o caídas.- Evitar dejar objetos en las zonas de paso. Mantenerlas despejadas.- Evitar cables sueltos por el suelo que invadan zonas de paso y utilizar las regletas para canalizar los mismos y evitar tropiezos.- Se deberán seguir medidas de orden y limpieza en las instalaciones.



PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

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">✓ Posible existencia de estanterías y almacenamiento incorrecto de objetos pesados o voluminosos.✓ Relativa a la altura, ubicación o posicionamiento de los apilamientos.✓ Sobrecarga de estanterías y archivadores.	<ul style="list-style-type: none">- En las estanterías, almacenar los objetos más pesados y voluminosos en las lejas inferiores, y los más ligeros en las lejas superiores.- Asegurar los apilamientos de las estanterías para evitar la caída sobre personas- No golpear los armarios y estanterías ni moverlos para evitar su vuelco.- Evitar colocar sobre los armarios objetos susceptibles de caerse. Si adviertes que un armario se tambalea, avisa a la persona de mantenimiento.
040	Caídas de objetos manipulados	<ul style="list-style-type: none">✓ Cargas de tamaños y volúmenes inadecuados.✓ Manejo de archivadores y cajas.✓ Manipulación de garrafas de agua.	<ul style="list-style-type: none">- Tomar cargas de tamaños y volúmenes adecuados.- Extremar las precauciones cuando se manejen archivadores, cajas, etc.- 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- Se recomienda realizar el cambio de garrafas de agua entre dos o más personas, agarrando firmemente la botella y evitando que caiga sobre los pies de los trabajadores.
060	Pisadas sobre objetos	<ul style="list-style-type: none">✓ Posible existencia de objetos en suelo u obstáculos	<ul style="list-style-type: none">- Es obligatorio tirar en papeleras cualquier desperdicio o sobrante generado durante el trabajo.- Evitar dejar objetos en las zonas de paso, mantenerlas despejadas.- 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.- 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

PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

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"> ✓ Aspectos relacionados con el entorno y lugar de trabajo. ✓ Choques contra columnas, elementos de extinción, etc 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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.
080	Golpes/ choques contra objetos móviles	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Posible existencia de objetos y obstáculos en el suelo. ✓ Aspectos relacionados con el entorno y lugar de trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener las vías de paso despejadas. - No dejar abiertos los archivadores, cajones y armarios. - 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. - 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.
080	Golpes/ choques contra objetos móviles	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Existencia de barrera o portón de acceso al parking. ✓ Existencia de puertas automáticas en la entrada de la oficina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Esperar a que la barrera o portón de acceso al garaje esté subida del todo antes de rebasar la zona. - Queda prohibido el acceso de peatones al garaje por las puertas de entrada de vehículos. - Respetar la señalización existente de entrada y salida en las puertas acristaladas de apertura automática. - Prestar atención a la apertura de las puertas automáticas antes de entrar o salir de las oficinas.



PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
090	Golpes y cortes por objetos o equipos de trabajo	<ul style="list-style-type: none">✓ Utilización de útiles cortantes o punzantes de oficina como tijeras, cutter, quita grapas....✓ Existencia de cajones abiertos, archivadores y armario.	<ul style="list-style-type: none">- 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.- Cerciorarse del correcto cierre de cajones, archivadores y armarios cuando no se estén utilizando.- No tires a la papelera vidrios rotos o materiales cortantes.
110	Atrapamientos o aplastamiento por o entre objetos	<ul style="list-style-type: none">✓ Posibilidad de contactos con partes móviles o atrapantes del equipo de trabajo	<ul style="list-style-type: none">- No introducir las manos en los equipos de oficina que se atasquen sin apagar antes el equipo.- No intentar reparar equipos que se hayan estropeado, avisar al servicio técnico.- 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.- 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.- No retires las protecciones ni anules los dispositivos de seguridad de las máquinas. En caso de avería, comunica la incidencia y no efectúes reparaciones.
110	Atrapamientos o aplastamiento por o entre objetos	<ul style="list-style-type: none">✓ Existencia de puertas de apertura automáticas situada en la entrada de la oficina.	<ul style="list-style-type: none">- Respetar la señalización existente de entrada y salida en las puertas acristaladas de apertura automática.- Prestar especial atención a la apertura de las puertas automáticas antes de entrar o salir de la oficina.



PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
130	Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas o forzadas	✓ Carga física postural en la conducción	<ul style="list-style-type: none">- 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.- Debe evitar colocar el respaldo excesivamente inclinado, ajustar en una posición que permita mantener la columna erguida.
		✓ Carga física postural (bipedestación y/o sentado).	<ul style="list-style-type: none">- 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.- En caso necesario, puedes solicitar al SPP el uso de alfombrillas y teclados ergonómicos.- Cuando la atención telefónica sea elevada, puedes solicitar al SPP auriculares.



PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)


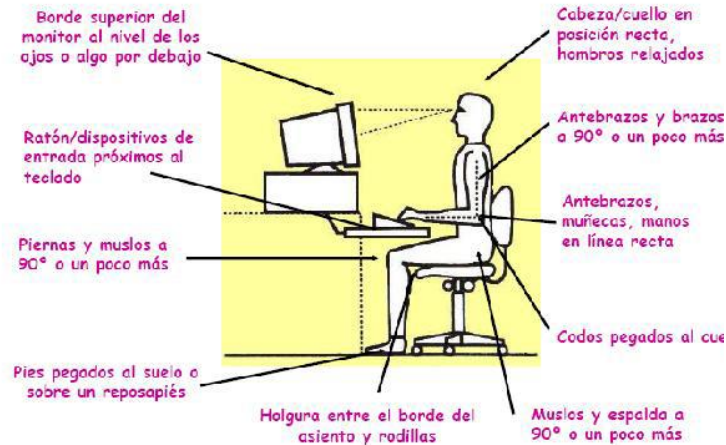
1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

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	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

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"> - Con el fin de evitar los movimientos repetitivos por trabajos con PVD, organizar el trabajo de manera que se produzca una rotación de tareas. - Uso de alfombrillas y teclados ergonómicos. - Realizar ejercicios de calentamiento previos. - 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. - Evitar torsionar las muñecas durante la conducción de vehículos

PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

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"> - 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. - 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.
150	Contactos térmicos, quemaduras	✓ Riesgos de quemaduras leves al retirar los alimentos calentados en el microondas.	<ul style="list-style-type: none"> - Usar guantes de protección térmica u otros utensilios auxiliares para no tocar directamente los alimentos, envases o vajilla introducida.
161	Contactos Eléctricos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Existencia de instalación eléctrica de baja tensión (conexión y desconexión de equipos). ✓ Contactos eléctricos directos o indirectos 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - 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. - No utilizar cables, enchufes o alargadores cerca de fregaderos y zonas húmedas/mojadas. - 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. - Queda terminantemente prohibido manipular la instalación eléctrica. - Prohibido el uso indiscriminado de ladrones sobrecargando la instalación eléctrica, y el uso de ladrones, alargo o conexiones que no dispongan de marcado CE. - 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. - Queda prohibido abrir los cuadros de instalación eléctrico así como el acceso a los cuartos eléctricos, se limita el acceso a personal autorizado



PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

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">- 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.- Queda totalmente prohibido conducir bajo los efectos de sustancias estupefacientes y/o alcohol.- No usar el teléfono móvil durante la conducción.- 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.- 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.- En los desplazamientos largos se recomienda descansar cada 2 horas de conducción
230	Atropellos o Golpes con vehículos	✓ Existencia de garaje en las instalaciones	<ul style="list-style-type: none">- Se respetará el límite de velocidad establecido para circular en garajes de 20 Km/h.- Se circulará respetando los sentidos de circulación establecidos y con las luces de cruce encendidas en los casos necesarios.- Se circulará por la zona indicada para ello y bajo ningún concepto se utilizará la zona de paso de vehículos para el tránsito peatonal.- Se procurará un adecuado estado de conservación de los vehículos al objeto de evitar derrames de sustancias inflamables.- El aparcamiento del vehículo en batería se realizará preferentemente marcha atrás de forma que en caso de emergencia la evacuación se realice de la forma más rápida posible.



PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
350	Condiciones ambientales inadecuadas	✓ Disconfort termohigrométrico.	<ul style="list-style-type: none">- 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 electroestáticas 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.- Utilizar ropa adecuada a la estación climática.- 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.
380	Exposición a contaminantes físicos	<ul style="list-style-type: none">✓ Uso de luminarias✓ Ruido	<ul style="list-style-type: none">- 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.- Deberá modificarse la orientación de la pantalla de visualización para evitar reflejos en caso de que el trabajador los detecte.- Se recomienda alternar tareas y realizar descanso cada cierto tiempo.- Evitar colocar impresoras cerca de los puestos de trabajo para evitar el ruido molesto que genera
490	Fatiga visual	✓ Fatiga visual por el uso de PVD	<ul style="list-style-type: none">- La pantalla, teclado y documentos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 55 cm).- La pantalla debe estar entre 15º y 30º por debajo de la horizontal de los ojos.- Es recomendable la realización de pausas cortas de aproximadamente 5 minutos cada hora en los trabajos con pantallas de visualización.- La iluminación natural y artificial no debe crear reflejos en la pantalla ni deslumbramientos en el campo del operador



PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
		✓ Fatiga visual por conducción	- En los desplazamientos largos se recomienda descansar cada 2 horas de conducción durante 15 minutos.
350	Factores relativos a emergencias	✓ Estado de las vías de circulación y salidas de evacuación	- 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.
350	Factores relativos a emergencias	✓ Estado de los medios de protección contra incendios	- Conocer los medios de extinción a su disposición y colaborar con la empresa en la realización de simulacros de emergencia. - 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.
350	Factores relativos a emergencias	✓ Incendios por arco eléctrico, cortocircuito y/o electricidad estática	- Evitar acumular material combustible o productos inflamables próximos a posibles focos de ignición. - Evitar la acumulación de papel en las cercanías de la instalación eléctrica. - 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. - Prohibido fumar en las instalaciones de la empresa.



PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
		✓ Relativa a métodos de trabajo seguros	<ul style="list-style-type: none">- Conocer la información sobre los riesgos y medidas de prevención en actuación ante emergencias.- Queda prohibido el uso de ascensores en caso de incendio.- <u>Seguir las recomendaciones indicadas en las Normas Básicas de Actuación ante emergencias descritas en este mismo documento.</u>
450	Carga Mental	<ul style="list-style-type: none">✓ Altas exigencias cuantitativas de trabajo✓ Interconexión ordenador/ personal <hr/> <ul style="list-style-type: none">✓ Monotonía y repetitividad en el trabajo	<ul style="list-style-type: none">- Planificación y organización de las tareas.- Planificar en la medida de lo posible el trabajo, priorizando los asuntos importantes y teniendo en cuenta el tiempo para los imprevistos.- Prever pausas para despejarse mentalmente.- Realizar alguna actividad deportiva en su tiempo libre.- Estrategias individuales: Marcar objetivos reales y factibles de conseguir.
	Factores organizacionales y/o psicosociales	✓ Relacionado con la organización del trabajo	<ul style="list-style-type: none">✓ Facilitar la recuperación de la fatiga contemplando la posibilidad de realizar pausas.✓ Planificar los diferentes trabajos de la jornada teniendo en cuenta una parte para imprevistos.✓ Prever el trabajo extra.✓ Prever las pausas.✓ Disponer de medios y equipos adecuados.
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.



PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
35	Trabajadores sensibles	<ul style="list-style-type: none">✓ Posible existencia de trabajadores sensibles o cambios de situación que conlleven pertenecer a estos colectivos:<ul style="list-style-type: none">○ Embarazo / Trabajadora lactante○ Trabajadores con sensibilidad a determinados riesgos○ Discapacidad○ Menores○ Contrato laboral temporal / ETT	<ul style="list-style-type: none">- Informar al <u>Responsable del Centro de trabajo/ Servicio de Prevención Propio</u> en caso de encontrarse en cualquiera de las situaciones descritas anteriormente.
35	Instalaciones (GYM)	<ul style="list-style-type: none">✓ Existencia en la planta baja de gimnasio y duchas con presencia de aparatos y sala de fitness, la explotación del mismo corresponde a una empresa externa concurrente en las instalaciones, su uso está limitado a horarios comprendidos fuera del horario laboral establecido por la empresa.	<ul style="list-style-type: none">- En el caso de hacer uso del gimnasio de las instalaciones, se deberá seguir las instrucciones del monitor sobre el uso de las máquinas y de la sala, además que se deberá respetar las normas de seguridad e instrucciones básicas sobre el uso de las mismas.- Se deberá tener en cuenta especialmente las siguientes normas de seguridad:<ul style="list-style-type: none">○ Mantener la zona de trabajo en perfecto estado de orden y limpieza.○ No manipule eléctricamente las máquinas.○ Evitar llevar colgantes, pulseras y ropa holgada.○ No obstaculice los medios de extinción.○ Use calzado adecuado a la actividad a realizar.○ Deje el material en los lugares destinados para ello.- En el caso de utilizar las duchas del gimnasio, extremar las precauciones en la entrada y salida del plato ducha, evitando los posibles resbalones y caídas, además de tener especial cuidado con el posible suelo mojado.



PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

1. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
35	Instalaciones (COMEDOR)	✓ Existencia en la planta baja de un comedor de empresa con presencia de cocina y zona de manipulación de alimentos en su interior, la encargada de explotarlo corresponde a una empresa externa concurrente en las instalaciones.	<ul style="list-style-type: none">- Queda prohibido el acceso a la zona de la cocina restringiendo su uso exclusivo para el personal externo del comedor.- En caso de hacer uso del comedor de las instalaciones, se deberá seguir las siguientes normas de seguridad:<ul style="list-style-type: none">o Mantener la zona en perfecto estado de orden y limpieza.o No manipule eléctricamente las máquinas tales como microondas.o No obstaculice los medios de extinción y la puerta de emergencia situado en el comedor. Mantenerla despejada libre de obstáculos.o Una vez finalizada la comida, deje la bandeja en los lugares destinados para ello.
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.	<ul style="list-style-type: none">- 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 comunicarlo expresamente al Servicio de Prevención Propio con el documento establecido al efecto.

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

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.

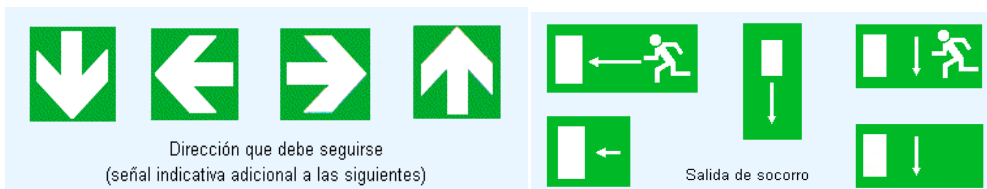
Si se encuentra atrapado por el fuego:

- 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	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

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.

2. Envenenamiento por ácidos / álcalis:

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

3. Quemaduras químicas:

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

3.5 PREVENCIÓN DE INCENDIOS

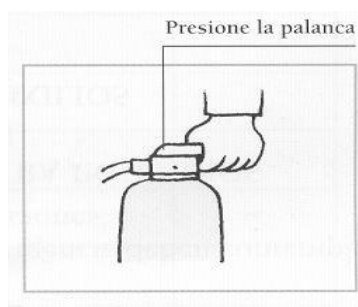
- ✓ Cuidado con los artículos de fumador. No arrojar cerillas ni colillas encendidas al suelo, basura, etc.
- ✓ Utilizar ceniceros adecuados.
- ✓ No sobrecargar las líneas eléctricas.
- ✓ No manipular indebidamente líneas eléctricas ni improvisar fusibles.
- ✓ No realizar conexiones ni adaptaciones eléctricas 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	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

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 esta 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 como usar el extintor. En caso de emergencia no hay tiempo para leer las instrucciones



PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

3.7 DIRECTORIO DE EMERGENCIAS

DIRECTORIO DE EMERGENCIAS			
Teléfonos INTERNOS de emergencias	Estructura	Nombre	Telefono
	Jefe de Emergencia e Intervención	ALFREDO OJEDA DURAN	649791721 / 91632
		GABRIEL ESTEBAN SANZ (Suplente)	659567759 / 97759
	Equipo Intervención planta 0	ALBERTO BARBAS PEÑA	689483586 / 40157
		VIRGINIA SARMIENTO QUIROGA	689694675 / 40184
		MIGUEL ANGEL SANCHEZ MARTIN	679167005 / 62109
	Equipo Intervención planta 1	LORENA CARRILLO MARTÍNEZ	669566104 / 40181
		MARTA DE VIVERO TOLEDO	680788132 / 47634
		ADRIÁN CASERO BARRERA	659575998 / 98969
		MARÍA JOSÉ MORALES RODRÍGUEZ	650774789 / 74653
	Equipo Intervención planta 2	ANTONIO CABANILLAS RETA	690083657 / 93657
		JOSÉ ANTONIO OREJA GUEVARA	616472835 / 91679
		FERNANDO MARTÍNEZ ÁLVAREZ	629694146 / 91493
		JOSÉ LUIS GARCÍA IBORRA	696328925 / 42974
	Equipo Intervención planta 3	MONTSERRAT SÁNCHEZ BUSTOS	699194962 / 95105
		ROCÍO CHICHARRO TORRES	669013403 / 93403
		JUAN POYATOS PÉREZ	616420664 / 90754
		DAVID GARCÍA GREGORIO	680392507 / 52296
	Equipo Intervención planta 4	JOSÉ ALBERTO TORRES SÁNCHEZ	679007561 / 40230
		MARIANO MARTÍN MATILLA	689689735 / 40151
		Mª CARMEN MORANDEIRA GUERRERO	609391647 / 91257
	Equipo Intervención planta 5	PATRICIA CALMUNTIA ARROYO	696552087 / 47011
		MAR RIPOLL SÁNCHEZ	690803141 / 40210
		RAQUEL VÁZQUEZ GARCÍA	669493851 / 40196
		LÁZARO FUENTE ROJO	660693209 / 68538
	Equipo Intervención planta 6	CARMEN CARBALLO BOTRÁN	690304243 / 40235
		Mª SOLEDAD ORDÓÑEZ FERREIRO	682864673 / 40221
		ANA ILLANES CORTÉS	639354028 / 91280
		JAVIER CARRAMIÑANA CASADO	660441124 / 40195
	CENTRO DE CONTROL	RECEPCIÓN	628871819/628862113
Teléfonos EXTERNOS de emergencias	EMERGENCIAS		112
	BOMBEROS		080
	ASISTENCIA SANITARIA		061
	POLICIA NACIONAL		091
	POLICIA LOCAL		092

PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27 , 28042 Madrid)

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 han seleccionado dos puntos de encuentro de tal manera que se puedan distribuir en ambos puntos en función de las plantas. en caso de que uno de los dos puntos quedara inhabilitado se utilizaría el otro. Se ubica en el exterior del edificio en diferentes zonas en función de cada planta del edificio:

Punto de reunión 1: Plantas baja a tercera, se sitúa en la esquina izquierda de la entrada principal del edificio.

Punto de reunión 2: Plantas cuartas a sexta, se sitúa en la calle Medina de Pomar a la altura “La Ciudad del Taxi”



PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRATIVO PVD
CENTRO DE TRABAJO	MADRID (Calle Medina de Pomar, 27, 28042 Madrid)

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
MADRID (Calle Medina de Pomar, 27, 28042 Madrid)

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
MADRID (Calle Medina de Pomar, 27, 28042 Madrid)

¡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