



## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES Y MEDIDAS DE EMERGENCIA INSTALACIONES

#### DATOS IDENTIFICATIVOS

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

**CENTRO:** Calle Serrano, 47, 3º. 28001, Madrid

**FECHA:** 03/01/2020





## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

CENTRO DE TRABAJO **MADRID** (Calle Serrano, 47, 3º. 28001, Madrid)

### ÍNDICE

1. DESCRIPCIÓN.....	3
2. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS .....	4
3. NORMAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS .....	11
3.1 EN CASO DE INCENDIO .....	11
3.2 EN CASO DE EVACUACIÓN .....	11
3.3 EN CASO DE PRODUCIRSE UN ACCIDENTE GRAVE .....	12
3.4 INSTRUCCIONES PARTICULARES.....	12
3.5 PREVENCIÓN DE INCENDIOS .....	12
3.6 CÓMO UTILIZAR EFICAZMENTE UN EXTINTOR .....	13
3.7 DIRECTORIO DE EMERGENCIAS.....	14
3.8 PUNTO DE REUNIÓN.....	14
4. GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS .....	15
5. SEGURIDAD VIAL .....	16



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

CENTRO DE TRABAJO **MADRID** (Calle Serrano, 47, 3º. 28001, Madrid)

### 1. DESCRIPCIÓN

#### **1.1. INSTALACIONES**

El objeto del presente documento son las zonas ocupadas por la empresa Haya Real Estate en su centro de trabajo en Madrid. El edificio se encuentra ubicado en la calle Serrano, 47, CP 28001 de Madrid. El uso del edificio es exclusivo terciario de oficinas.

El centro de trabajo ocupa la 3ª planta de la Torre Serrano situada en la Calle Serrano, nº 47, situada en el centro de la ciudad de Madrid. Está compuesta La planta está compuesta por la recepción, una zona diáfana con 75 puestos de trabajo, un despacho, cinco salas de reuniones, dos cabinas de teléfono, dos zonas de impresora, un vending y dos aseos.

El edificio linda por su lado norte con otro edificio de oficinas que abre a la calle Ortega y Gasset. Por su lado este linda con un Corte Inglés que abre a la calle Serrano y a su vez comparte las plantas 1 y -2 del edificio, así como diversas zonas de las plantas -3 y -4. La fachada principal, lado sur, abre a la calle Marqués de Villamagna, y el lado oeste linda con edificios de oficinas.

El solar en el que se ubica el edificio de oficinas, con una superficie de 1.000 m<sup>2</sup>, está dentro del casco urbano y conectado con las vías principales de acceso a la población.

El acceso al edificio se realiza por la entrada que se sitúa en la Calle Marqués de Villamagna, nº 41, dicho acceso está vigilado por seguridad, controlado mediante registro de entrada y solo se puede entrar mediante acreditación.



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

CENTRO DE TRABAJO **MADRID** (Calle Serrano, 47, 3º. 28001, Madrid)

### 2. 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>
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>
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></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></ul>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

CENTRO DE TRABAJO **MADRID** (Calle Serrano, 47, 3º. 28001, Madrid)

### 2. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
035	Instalaciones	✓ Existencia ascensores zonas comunes.	<ul style="list-style-type: none"><li>- El acceso a la manipulación de estas instalaciones está restringido únicamente a personal autorizado.</li><li>- No se utilizará bajo ningún concepto los sistemas de elevación en situaciones de incendio.</li><li>- No se intentará acceder al interior de las cabinas del ascensor una vez las puertas hayan comenzado a cerrarse.</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><li>✓ Manipulación de garrafas de agua.</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>- 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.</li></ul>
060	Pisadas sobre objetos	✓ Posible existencia de objetos en suelo u obstáculos	<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>- 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>
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>- 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>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

CENTRO DE TRABAJO **MADRID** (Calle Serrano, 47, 3º. 28001, Madrid)

### 2. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
080	Golpes/ choques contra objetos móviles	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Existencia de barrera o portón de acceso al parking.</li><li>✓ Existencia de puertas automáticas en la entrada de la oficina.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Esperar a que la barrera o portón de acceso al garaje esté subida del todo antes de rebasar la zona.</li><li>- Queda prohibido el acceso de peatones al garaje por las puertas de entrada de vehículos.</li><li>- Respetar la señalización existente de entrada y salida en las puertas acristaladas de apertura automática.</li><li>- Prestar atención a la apertura de las puertas automáticas antes de entrar o salir de las oficinas.</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>
110	Atrapamientos o aplastamiento por o entre objetos	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Posibilidad de contactos con partes móviles o atrapantes del equipo de trabajo</li></ul>	<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></ul>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

CENTRO DE TRABAJO **MADRID** (Calle Serrano, 47, 3º. 28001, Madrid)

### 2. 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>
161	Contactos Eléctricos	✓ Existencia de instalación eléctrica de baja tensión (conexión y desconexión de equipos).	<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 ladones 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 cerca de fregaderos y zonas húmedas/mojadas.</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

CENTRO DE TRABAJO **MADRID** (Calle Serrano, 47, 3º. 28001, Madrid)

### 2. 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>
230	Atropellos o Golpes con vehículos	✓ Existencia de garaje en las instalaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se respetará el límite de velocidad establecido para circular en garajes de 20 Km/h.</li><li>- Se circulará respetando los sentidos de circulación establecidos y con las luces de cruce encendidas en los casos necesarios.</li><li>- Se circulará por la zona indicada para ello y bajo ningún concepto se utilizará la zona de paso de vehículos para el tránsito peatonal.</li><li>- Se procurará un adecuado estado de conservación de los vehículos al objeto de evitar derrames de sustancias inflamables.</li><li>- 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.</li></ul>



## PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

CENTRO DE TRABAJO **MADRID** (Calle Serrano, 47, 3º. 28001, Madrid)

### 2. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
350	Condiciones ambientales inadecuadas	✓ Discomfort 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 20°-24° C invierno / 23°- 26° 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>
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>
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

CENTRO DE TRABAJO **MADRID** (Calle Serrano, 47, 3º. 28001, Madrid)

### 2. 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	- Conocer los medios de extinción a su disposición y colaborar con la empresa en la realización de simulacros de emergencia.
		✓ Incendios por arco eléctrico, cortocircuito y/o electricidad estática	- 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	✓ Relativa a métodos de trabajo seguros	- Evitar acumular material combustible o productos inflamables próximos a posibles focos de ignición. - Recibir la información sobre los riesgos y medidas de prevención en actuación ante emergencias. - <u>Seguir las recomendaciones indicadas en las Normas Básicas de Actuación ante emergencias descritas en este mismo documento.</u>
		✓ 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	Coordinación de actividades empresariales		

CENTRO DE TRABAJO **MADRID** (Calle Serrano, 47, 3º. 28001, 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.

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

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

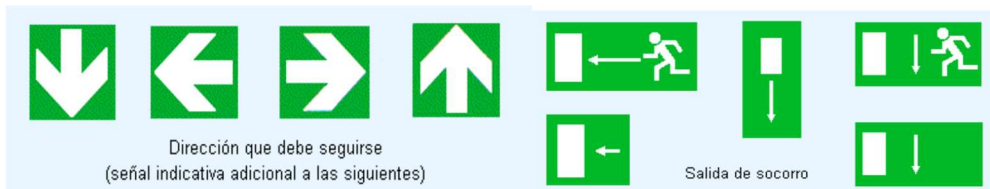
- Ponga puertas cerradas entre usted y el humo.
- Tape las ranuras alrededor de las puertas y aberturas, valiéndose de trapos y alfombras. Mójelas si tiene agua cercana.
- Busque un cuarto con ventana al exterior. Si puede ábrala levemente.
- Señale su ubicación desde la ventana, si encuentra un teléfono llame a los bomberos y dígalos donde se encuentra.

#### 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.



CENTRO DE TRABAJO **MADRID** (Calle Serrano, 47, 3º. 28001, 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.

- ✓ 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 / lavaojos).
- ✓ Solicitar asistencia sanitaria.

### 3.5 PREVENCIÓN DE INCENDIOS

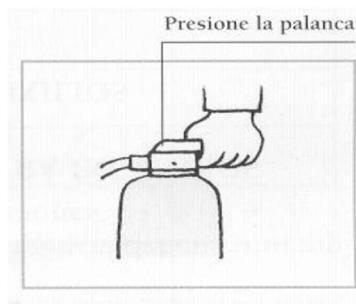
- ✓ Cuidado con los artículos de fumador. No arrojar cerillas ni colillas encendidas al suelo, basura, etc.
- ✓ Utilizar ceniceros adecuados.
- ✓ No sobrecargar las líneas eléctricas.
- ✓ No manipular indebidamente líneas eléctricas ni improvisar fusibles.
- ✓ No realizar conexiones ni adaptaciones eléctricas 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.

**CENTRO DE TRABAJO** **MADRID** (Calle Serrano, 47, 3º. 28001, Madrid)

### 3.6 CÓMO 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



CENTRO DE TRABAJO **MADRID** (Calle Serrano, 47, 3º. 28001, Madrid)

## 3.7 DIRECTORIO DE EMERGENCIAS

DIRECTORIO DE EMERGENCIAS			
	Estructura	Nombre	Teléfono
Teléfonos INTERNOS de emergencias	Jefe de Emergencia e Intervención	Gladys Huchet	659839114/98566
		Alvaro Diaz-Leante Bergillos	650303278/70314
	Equipo de Evacuación - Intervención	Lorena Carrillo Martínez	669566104/40181
		Rocío Fernández Ortega	699837268/59509
		Pedro Miguel García De La Peña	689010466/77724
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 de la oficina:

1. Calle Serrano nº 47 (Carrusel Corte Inglés): para el personal que evacúa por la escalera exterior del edificio.
2. Calle Marqués de Villamagna esquina Paseo de la Castellana: para el personal que evacúa por las escaleras interiores del edificio.



### 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



### 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**

#### 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:

##### 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 ponernos 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

- ✓ 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

CENTRO DE TRABAJO | MADRID (Calle Serrano, 47, 3º. 28001, 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

