

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD

PERSONAL AUXILIAR



# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 2 de 57

## Tabla de contenido

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	<b>5</b>
1.1 DESCRIPCIÓN DEL CURSO.....	5
1.1.1 Guía Didáctica.....	5
1.1.2 Objetivos.....	5
1.1.3 Contenidos del curso:.....	5
1.1.4 Metodología y desarrollo del curso:.....	5
1.2 PRESENTACIÓN DE LA EMPRESA Y DEL SERVICIO DE PREVENCIÓN MANCOMUNADO.....	6
1.2.1 Modalidad preventiva.....	7
1.2.2 Trabajadores especialmente sensibles.....	7
1.2.3 Acoso laboral.....	7
1.2.4 Documentación.....	7
<b>2 MÓDULO INTRODUCCIÓN A LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y LEGISLACIÓN, DERECHOS Y DEBERES</b> .....	<b>8</b>
2.1 INTRODUCCIÓN.....	8
2.2 PREVENCIÓN.....	8
2.3 RIESGO LABORAL.....	8
2.4 DAÑOS A LA SALUD.....	8
2.5 OTRAS CARACTERÍSTICAS DE LA LEY.....	8
2.6 TÉCNICAS DE PREVENCIÓN.....	9
2.7 MEDIDAS PREVENTIVAS.....	9
2.7.1 Conceptos Fundamentales.....	10
2.8 DERECHOS Y OBLIGACIONES.....	11
2.9 DERECHOS:.....	11
2.10 OBLIGACIONES.....	11
<b>3 MÓDULO RIESGOS ESPECÍFICOS DEL PERSONAL AUXILIAR</b> .....	<b>11</b>
3.1 ¿DÓNDE ESTÁN LAS SITUACIONES DE RIESGO?.....	11
3.2 CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL.....	12
3.3 CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL.....	13
3.4 CAÍDAS DE OBJETOS DESPRENDIDOS.....	14
3.5 CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES.....	14
3.6 HERRAMIENTAS MANUALES DE CORTE.....	14
3.7 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.....	15
3.8 PREVENCIÓN DE RIESGOS ELÉCTRICOS.....	16
3.9 ATROPELLOS, GOLPES O CHOQUES CON VEHÍCULOS, SEGURIDAD VIAL.....	17
3.10 TRABAJOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO.....	19
3.11 TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS.....	20
3.12 EXPOSICIÓN A CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS ADVERSAS.....	22
3.13 TRABAJO A TURNOS.....	23
3.14 TRABAJO EN AISLAMIENTO.....	24
3.15 CARGA FÍSICA.....	24
3.16 FACTORES AMBIENTALES, CONDICIONES DE ILUMINACIÓN.....	25
<b>4 MÓDULO PUESTO DE TRABAJO DEL AUXILIAR DE SERVICIOS</b> .....	<b>26</b>
<b>5 PERSONAL DE LIMPIEZA. RIESGOS Y CONSIDERACIONES GENERALES</b> .....	<b>26</b>
5.1 TÉCNICAS DE LIMPIEZA: RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS.....	28
<b>6 MÓDULO PREVENCIÓN DE RIESGOS ASOCIADOS A LOS LUGARES DE TRABAJO.</b> .....	<b>31</b>
6.1 INTRODUCCIÓN.....	31
6.2 INDUSTRIAS FARMACÉUTICAS Y QUÍMICAS.....	31
6.2.1 INCENDIO Y EXPLOSIÓN.....	31
6.2.2 EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS, IRRITANTES, CORROSIVAS, CÁUSTICAS.....	32
6.2.3 PROYECCIÓN DE PARTÍCULAS.....	32
6.2.4 CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL.....	32
6.2.5 CORTES.....	32
6.3 INDUSTRIAS ENERGÉTICAS, CENTROS DE TRANSFORMACIÓN Y SIMILARES.....	32
6.3.1 CONTACTOS ELÉCTRICOS.....	32

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 3 de 57

6.4	OTRAS INDUSTRIAS .....	33
6.4.1	CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL .....	33
6.4.2	CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL .....	33
6.4.3	CAÍDAS DE OBJETOS .....	34
6.4.4	GOLPES Y CHOQUES CONTRA OBJETOS Y VEHÍCULOS .....	34
6.4.5	CORTES .....	34
6.4.6	ATRAPAMIENTOS .....	34
6.4.7	INCENDIOS Y EXPLOSIONES .....	34
6.4.8	RUIDO .....	34
6.4.9	EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS .....	34
6.4.10	CONTACTOS TÉRMICOS .....	35
6.5	OBRAS DE CONSTRUCCIÓN .....	35
6.5.1	CAÍDAS AL MISMO NIVEL .....	35
6.5.2	CAÍDAS A DISTINTO NIVEL .....	35
6.5.3	CAÍDAS DE OBJETOS .....	35
6.5.4	GOLPES O CHOQUES CON OBJETOS .....	36
6.5.5	ATRAPAMIENTOS .....	36
6.5.6	PISADAS SOBRE OBJETOS .....	36
6.5.7	PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS .....	36
6.5.8	CONTACTOS ELÉCTRICOS .....	36
6.5.9	GOLPES O ATROPELLOS POR VEHÍCULOS .....	36
6.5.10	EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS .....	36
6.5.11	EXPOSICIÓN A RADIACIONES .....	37
6.5.12	INCENDIO O EXPLOSIÓN .....	37
6.6	ÁREAS COMERCIALES Y OFICINAS .....	37
6.6.1	CAÍDAS AL MISMO NIVEL .....	37
6.6.2	CAÍDAS A DISTINTO NIVEL .....	37
6.6.3	CAÍDAS DE OBJETOS POR DESPLOME .....	37
6.6.4	GOLPES O CHOQUES CONTRA OBJETOS .....	38
6.6.5	CORTES CON HERRAMIENTAS .....	38
6.6.6	GOLPES O ATROPELLOS CON VEHÍCULOS .....	38
6.6.7	ATRAPAMIENTOS CON O ENTRE OBJETOS .....	38
6.7	ÁREAS HOSPITALARIAS .....	39
6.7.1	EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS Y BIOLÓGICOS .....	39
6.7.2	EXPOSICIÓN A RADIACIONES .....	39
6.7.3	INCENDIOS / EXPLOSIONES .....	39
6.7.4	ATROPELLOS O GOLPES .....	39
6.8	EMPRESAS DE TRANSPORTE DE PERSONAS Y MERCANCÍAS .....	39
6.8.1	CAÍDAS AL MISMO NIVEL .....	39
6.8.2	CAÍDAS A DISTINTO NIVEL .....	40
6.8.3	CAÍDAS DE OBJETOS POR DESPLOME .....	40
6.8.4	ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS .....	40
6.8.5	EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS INADECUADAS .....	40
6.8.6	GOLPES O ATROPELLO POR VEHÍCULOS .....	40
<b>7</b>	<b>MÓDULO SEÑALIZACIÓN, NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS. ....</b>	<b>41</b>
7.1	SEÑALIZACIÓN .....	41
7.1.1	SEÑALES DE ADVERTENCIA .....	41
7.1.2	SEÑALES DE PROHIBICIÓN .....	41
7.1.3	SEÑALES DE OBLIGACIÓN .....	41
7.1.4	SEÑALES DE LUCHA CONTRA INCENDIOS .....	41
7.1.5	SEÑALES DE SALVAMENTO O SOCORRO .....	42
7.1.6	SEÑAL DE RIESGO DE CAÍDAS, CHOQUES Y GOLPES .....	42
7.1.7	ETIQUETADO DE PRODUCTOS QUÍMICOS .....	42
7.2	ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO .....	45
7.2.1	ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO .....	45

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 4 de 57

7.2.2	EXTINCIÓN CON EXTINTOR PORTÁTIL .....	45
7.2.3	EXTINCIÓN CON BOCA DE INCENDIO EQUIPADA (BIE).....	46
7.2.4	ACTUACIÓN EN CASO DE EVACUACIÓN.....	47
7.2.5	MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE INCENDIOS.....	48
7.3	PRIMEROS AUXILIOS .....	48
7.3.1	ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE.....	48
7.3.2	BOCA A BOCA, MASAJE CARDIACO.....	49
7.3.3	RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR .....	50
7.3.4	HERIDAS.....	50
7.3.5	QUEMADURAS .....	50
7.3.6	CONVULSIONES .....	51
7.3.7	HEMORRAGIAS.....	51
7.3.8	DESMAYOS .....	51
7.3.9	PROYECCIONES.....	52
7.3.10	TÓXICOS.....	52
<b>8</b>	<b>MUTUA DE ACCIDENTE Y VIGILANCIA DE LA SALUD .....</b>	<b>53</b>
8.1.1	VIGILANCIA DE LA SALUD .....	53
8.1.2	Instrucciones a seguir en caso de accidentes .....	53
<b>9</b>	<b>POLITICA CALIDAD Y MEDIO AMBIENTE .....</b>	<b>55</b>
<b>10</b>	<b>POLITICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES .....</b>	<b>57</b>

## PRESENTACIÓN

Cada año ocurren en España más de un millón de accidentes laborales. Su consecuencia principal es el sufrimiento de los trabajadores y sus familias pero, además, causan importantes daños materiales que dificultan el desarrollo de las empresas y lastran la economía del país. El enfoque actual para afrontar el problema es, sobre todo, preventivo y necesita de la participación de trabajadores, empresarios y de la población en general, con el fin de disminuir los daños para la salud derivados del trabajo.

Dentro de las actividades habituales en la lucha contra los riesgos laborales, la formación e información de los trabajadores constituye un pilar básico y un requisito legal. En cumplimiento de éste requisito hemos elaborado el presente manual para la formación e información del personal de OMBUDS SERVICIOS sobre los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y las medidas preventivas que se deben adoptar para evitarlos.

### 1.1 DESCRIPCIÓN DEL CURSO

La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, establece en su artículo 18 la obligación del empresario de informar a los trabajadores sobre los riesgos que puedan afectar a su salud y las medidas preventivas que deben aplicar para evitarlos y, además, en el artículo 19, la obligación de formar al trabajador en materia preventiva. Con el presente manual se pretende cumplir esta obligación, promover la mentalidad preventiva y contribuir a la mejora de las condiciones de vida laboral que conduzcan a un mejor desarrollo integral.

#### 1.1.1 GUÍA DIDÁCTICA

En este apartado se incluyen las instrucciones y consejos necesarios para la comprensión del material propuesto, junto con una breve introducción al mismo. Se presenta igualmente la metodología del curso y las actividades que se deben de realizar por parte del alumnado.

El objetivo de este apartado es facilitar el seguimiento del curso y la organización de las tareas y prácticas del mismo. No pretende ser un esquema rígido que deba respetarse escrupulosamente, sin embargo confiamos en que le ayudará a planificar su propio autoaprendizaje.

Conserve éste manual. Le será necesario en caso de cambio de servicio (también podrá disponer de una copia en la carpeta de prevención de su servicio).

#### 1.1.2 OBJETIVOS

1. Dar cumplimiento a la obligación de formar e informar a los trabajadores que se establece en los artículos 18 y 19 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.
2. Que el alumno conozca el marco normativo de la Prevención de Riesgos Laborales.
3. Presentar al alumno los riesgos más frecuentes de su puesto del trabajo y del lugar donde éste se desarrolla, así como las medidas preventivas que han de adoptarse para eliminar o disminuir éstos riesgos.
4. Presentar al trabajador el Sistema de Prevención de Riesgos Laborales de OMBUDS SERVICIOS, así como la modalidad preventiva adoptada y los canales de comunicación con el servicio de prevención.

#### 1.1.3 CONTENIDOS DEL CURSO:

El curso se organiza a través de este manual, tanto en la modalidad presencial como en la modalidad a distancia. El manual se estructura en una introducción y guía didáctica del curso y los distintos módulos.

#### 1.1.4 METODOLOGÍA Y DESARROLLO DEL CURSO:

El curso se estructura en una introducción y cuatro módulos. En la introducción se recoge información sobre la empresa, la modalidad preventiva y la Carpeta de Prevención de su servicio.

En el primer módulo se presenta el marco normativo de la prevención de riesgos laborales, derechos y obligaciones del trabajador en materia de prevención de riesgos laborales, etc.

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 6 de 57

El segundo módulo desarrolla los riesgos propios de su trabajo, señalando, en su caso, los distintos riesgos de las funciones desempeñadas en la empresa.

El tercer módulo se divide en 5 variables en función del servicio concreto donde vaya a desarrollarse su trabajo, usted debe estudiar el módulo concreto del servicio que vaya a desempeñar, si usted pasa a un nuevo servicio, deberá estudiar el módulo correspondiente.

El cuarto módulo incluye la formación sobre señalización y normas de actuación en casos de emergencias y de primeros auxilios.

En la modalidad presencial se le impartirá la formación de estos cuatro módulos. Es conveniente que complete su formación repasándolos.

En la modalidad a distancia, usted deberá leer el manual para asimilar la información que contiene, de modo que le permita completar su formación con éxito. Si en esta lectura encuentra dudas, puede resolverlas consultando con el tutor a través del e-mail [tutoriasprl@ombuds.es](mailto:tutoriasprl@ombuds.es) o en el teléfono 916363660.

Si usted es destinado a un nuevo servicio deberá estudiar la variante del módulo 3 correspondiente a su nuevo destino. Conserve este manual (también podrá disponer de una copia en la carpeta de prevención de su servicio).

Cada alumno/a tanto en la modalidad presencial como en la modalidad a distancia, deberá realizar un ejercicio práctico a final del curso, una vez que su tutor haya corregido el ejercicio práctico, el servicio de prevención mancomunado emitirá el certificado del curso y se lo remitirá.

Durante la formación presencial se le formará e informará de los riesgos y medidas preventivas de su trabajo y de los lugares de trabajo donde esté destinado, si no hubiera sido posible realizarla, debe completar la formación con éste manual.

La información sobre los riesgos y medidas preventivas de su lugar de trabajo, proporcionadas por la empresa cliente, está disponible en la Carpeta de Prevención de su servicio, léalo atentamente. No olvide repasar el módulo específico de este manual sobre los riesgos y medidas de prevención de su nueva tipología de lugares de trabajo antes de incorporarse a un nuevo servicio.

Para la resolución de cualquier duda o cuestión que pueda surgirle durante el proceso de formación, puede ponerse en contacto con el servicio de tutoría a través del teléfono 916363660, los lunes de 10:00 a 12:00, o por correo electrónico en la siguiente dirección [tutoriasprl@ombuds.es](mailto:tutoriasprl@ombuds.es)

## 1.2 PRESENTACIÓN DE LA EMPRESA Y DEL SERVICIO DE PREVENCIÓN MANCOMUNADO

Con plena vocación de servicio a sus Clientes y a la Sociedad, OMBUDS SERVICIOS con un amplio grupo de profesionales detrás, está experimentando un crecimiento y consolidación, principalmente desde el año 2000, que la hace ser una de las primeras en su sector.

En relación con la Seguridad y la Salud en el Trabajo, OMBUDS SERVICIOS ha implantado y tiene acreditado un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo basado en la norma OHSAS 18.001:2007, que tiene como finalidad mejorar las condiciones de vida laboral de nuestros trabajadores. Por ello, en OMBUDS SERVICIOS nos comprometemos a:

- Cumplir con todos y cada uno de los preceptos establecidos en las leyes y reglamentos de aplicación en materia de prevención, relacionados con los PELIGROS para la SST, a través de la INFORMACIÓN, FORMACIÓN, CONSULTA Y PARTICIPACIÓN de los trabajadores.
- A proteger la salud e integridad de nuestro personal en relación a los peligros identificados para nuestras actividades, mediante un CONTROL DE LOS RIESGOS ASOCIADOS A CADA PROCESO, manteniendo un programa de protección a la salud y seguridad, que permita un mejor desarrollo integral.
- Investigar y desarrollar las medidas adecuadas para tratar de prevenir los accidentes laborales e implantar las medidas adecuadas.
- Garantizar la participación e información y hacer efectivo el derecho de consulta de los trabajadores: informar acerca de los riesgos específicos de sus puestos de trabajo y de los generales de las instalaciones.

Para el despliegue de la Política de Seguridad y Salud en el Trabajo y en cumplimiento de las obligaciones legales en materia de Prevención de Riesgos Laborales, la Dirección de OMBUDS SERVICIOS ha definido una modalidad organizativa del sistema de prevención, basada en su Política de Prevención y en su organización del trabajo en general.

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 7 de 57

### 1.2.1 MODALIDAD PREVENTIVA

La modalidad por la que se ha optado para la organización de recursos para las actividades preventivas se concreta en el documento "Modelo de Organización del Sistema de Prevención", esto es:

Servicio de Prevención Propio Mancomunado, con las especialidades de: Seguridad en el Trabajo, Ergonomía y Psicología Aplicada, Higiene Industrial y Servicio de Prevención Ajeno en la especialidad de Vigilancia de la Salud.

Para la especialidad de Higiene Industrial se tiene un concierto, contrato abierto, con el servicio de prevención ajeno para casos en los que se requiere instrumentos o conocimientos específicos.

El Servicio de Prevención Mancomunado de OMBUDS SERVICIOS está a su disposición, para cualquier asunto relacionado con la prevención de riesgos laborales, a través del teléfono 91 636 36 60, o por correo electrónico en la siguiente dirección [prevencion@ombuds.es](mailto:prevencion@ombuds.es). Recuerde que una de las obligaciones del trabajador es informar a los trabajadores designados y responsables sobre las situaciones que puedan suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.

### 1.2.2 TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES

Recuerde que si se encuentra embarazada o en periodo de lactancia debe comunicárselo al Servicio de Prevención para que este tome las medidas precisas para evitar daños a su salud o la de su hijo. Igualmente, comunique a la empresa su condición de trabajador especialmente sensible cuando la empresa no tenga conocimiento de la misma. La empresa ha implantado un procedimiento para desarrollar las actividades preventivas encaminadas a la protección de los trabajadores especialmente sensibles: protección de menores, maternidad, trabajadores con discapacidad reconocida o cuando el servicio de Vigilancia de la Salud identifique trabajadores especialmente sensibles.

### 1.2.3 ACOSO LABORAL

OMBUDS ha establecido un protocolo de actuación frente al acoso laboral si, en su trabajo, usted cree que está sufriendo de forma sistemática y recurrente un trato degradante que menoscabe su integridad moral, recibe de forma reiterada actos hostiles, humillantes o violencia psicológica de sus compañeros, subalternos, superiores o personal de las empresas cliente, o tiene conocimiento de que alguno de sus compañeros se encuentra en esta situación, debe comunicarlo al Servicio de Prevención si es posible, de forma personal, o bien a través del teléfono 916 363 660, del correo [prevencion@ombuds.es](mailto:prevencion@ombuds.es), a través de su representante sindical si así lo considera necesario o a través del Comité de Seguridad y Salud. En todo caso estas comunicaciones serán tratadas con la debida confidencialidad.

### 1.2.4 DOCUMENTACIÓN

En su puesto de trabajo tiene a su disposición la Carpeta de Prevención de su servicio, en ella encontrará el Manual de Servicio con la Política de Calidad, Medio Ambiente, Prevención de Riesgos Laborales de OMBUDS SERVICIOS; instrucciones sobre protección de datos; buenos hábitos y prácticas del personal; análisis de riesgos laborales y aspectos ambientales; instrucciones a seguir en caso de emergencia o accidente de trabajo; fichas de servicio; recibís para firmar; evaluación de riesgos laborales de su puesto de trabajo; información sobre los riesgos de su lugar de trabajo proporcionada por la empresa cliente; teléfonos de emergencia y de contacto tanto con el servicio de prevención mancomunado de OMBUDS SERVICIOS como de la mutua de accidentes de trabajo y del servicio de prevención ajeno para la especialidad de Vigilancia de la Salud; etc.

## **2 MÓDULO INTRODUCCIÓN A LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y LEGISLACIÓN, DERECHOS Y DEBERES**

### **2.1 INTRODUCCIÓN**

La Constitución recoge como fundamentales el derecho a la vida, la integridad física y la salud, e impone a los poderes públicos la obligación de velar por la Seguridad e Higiene en el Trabajo.

La respuesta a esta obligación la tenemos en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (y toda la normativa que la desarrolla). La Ley centra su atención fundamentalmente en el derecho que tiene el trabajador de que se proteja su seguridad y su salud en el trabajo.

### **2.2 PREVENCIÓN**

Para conseguir la protección de la seguridad y la salud en el trabajo del trabajador, dicha ley se centra en la prevención de los riesgos laborales; define la prevención de la siguiente manera:

"Se entenderá por prevención el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo".

Es decir: prevención es evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo. Por tanto, no sólo es prevención eliminar los riesgos, también es disminuirlos. Así, y aún en presencia de tales riesgos, las medidas de control permitirán la coexistencia segura de la actividad del trabajador con los riesgos, preservando la seguridad y salud de los trabajadores.

Entendido así, el alcance de la prevención serán todas las acciones encaminadas a conseguir el objetivo de eliminar los riesgos o disminuirlos, controlando que tales riesgos no causen daños al trabajador.

### **2.3 RIESGO LABORAL**

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales define el riesgo laboral:

"Se entenderá como riesgo laboral la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo".

### **2.4 DAÑOS A LA SALUD**

La materialización de un riesgo puede dar lugar a daños para la salud, los cuales pueden manifestarse como accidente o enfermedad.

Las características fundamentales de estas manifestaciones del daño son:

- En el accidente el daño para la salud se presenta de forma brusca e inesperada.
- En la enfermedad el daño lo constituye un deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador producido por una exposición crónica a condiciones adversas durante la realización del trabajo.

Junto a estos conceptos de accidente y enfermedad laboral derivados de la Ley de Prevención, la Ley General de la Seguridad Social, y a los efectos de prestaciones económicas, hace las definiciones de accidente y enfermedad profesional que recogemos más adelante.

### **2.5 OTRAS CARACTERÍSTICAS DE LA LEY**

Por otra parte, la ley establece, en esta nueva organización de la prevención, la figura de los Delegados de Prevención que son representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de seguridad y salud, al tiempo que crea los Servicios de Prevención como órganos técnicos de la empresa con función exclusiva y específica en materia de prevención. Establece como órgano de encuentro entre empresarios y trabajadores para abordar los temas relacionados con la prevención los Comités de Seguridad y Salud.

La Ley también establece la importancia de la información, formación y participación de los trabajadores, para conseguir eliminar o reducir los riesgos en el trabajo.



# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 9 de 57

Así mismo, la ley establece una serie de obligaciones para los fabricantes, importadores y suministradores de equipos, herramientas, productos, materias primas y equipos de protección individual que obliga a eliminar o disminuir los riesgos que éstos provocan.

También pone de forma explícita la posibilidad del trabajador de interrumpir su labor productiva cuando ésta represente un riesgo **grave e inminente** para su salud.

En cuanto al trabajador, exige de éste una acción positiva respecto de su propia seguridad y salud, obligándole a la utilización correcta de equipos, materiales y procedimientos, así como al uso de los equipos de protección individual que tenga asignados, calificando las omisiones de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.

En cuanto a la Administración le confiere el papel de control y asesoramiento para el cumplimiento de la normativa.

## 2.6 TÉCNICAS DE PREVENCIÓN

Para llevar a cabo la labor preventiva, la ley establece qué actividades y procesos se deben llevar a cabo con el fin de anticiparse a la materialización de los daños. Estas actividades y procesos han de generar una serie de documentación que actúa como garantía de su cumplimiento.

El proceso de trabajo es el siguiente:

- Identificación de los riesgos que existen en cada actividad o puesto de trabajo.
- Eliminación de los riesgos que puedan ser evitados y evaluación de los que no se puedan evitar.
- Evaluación de los riesgos. Proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para estar en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la oportunidad de adoptar acciones preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de acciones que deban adoptarse y su priorización.
- Establecimiento de programas de prevención que definen la aplicación de las medidas preventivas para eliminar los riesgos o disminuir la gravedad de sus consecuencias.
- Control de la eficacia de las medidas preventivas adoptadas y del cumplimiento de los programas de prevención.

## 2.7 MEDIDAS PREVENTIVAS

La decisión de tomar determinadas medidas preventivas debe respetar una preferencia en su aplicación, que viene dispuesta en la Ley Prevención de Riesgos Laborales.

Las medidas preventivas incluyen fundamentalmente tres tipos de actividades preventivas, que se deben tomar según este orden de prioridad:

**Medidas de prevención:** Son las medidas que eliminan el riesgo. Si se elimina el riesgo, no puede producirse el accidente o la enfermedad.

**Medidas de protección:** No eliminan el riesgo, pero atenúan o mitigan las consecuencias del desencadenamiento del riesgo o del accidente, si éste ocurriera.

**Equipos de Protección Individual (EPI's).** Protegen personalmente, a quien los porta o a quien hace uso de ellos, de riesgos concretos existentes en su actividad o en su puesto de trabajo.

PRIORIDAD DE LAS MEDIDAS A TOMAR EN P R L	
Medidas colectivas	1. Medidas Preventivas. 2. Medidas Protectoras.
Medidas individuales	3. (EPI's)

Las medidas de los puntos 1 y 2 se denominan también medidas colectivas, que protegen a más de un trabajador, y la 3 son protecciones individuales, como indica su nombre.

Según esto, si las circunstancias, las personas y el desarrollo de la técnica lo permiten, primeramente se deben tomar medidas preventivas, luego protectoras, y finalmente, si ni unas ni otras pueden ser tomadas, se protege a las personas con los EPI's.

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 10 de 57

## 2.7.1 CONCEPTOS FUNDAMENTALES

Vamos a definir una serie de conceptos, que consideramos básicos, en una introducción a la Prevención de Riesgos Laborales:

**Salud:** La Organización Mundial de la Salud, define la salud como "el estado de bienestar físico, mental y social completo y no meramente la ausencia de daño o enfermedad".

**Accidente de trabajo:** La ley general de sanidad define el accidente de trabajo como "toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o a consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena". Esta definición incluye tanto las lesiones que se producen en el centro de trabajo como las producidas en el trayecto habitual entre éste y el domicilio del trabajador. En este último caso el accidente se le designa con el nombre de accidente "in itinere".

**Enfermedad profesional:** La ley general de sanidad la define como "aquella contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena, en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se aprueba por las disposiciones de aplicación y desarrollo de la ley, y que esté provocada por la acción de los elementos o substancias que en dicho cuadro se indique para toda enfermedad profesional".

**Prevención de Riesgos Laborales:** "es el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la organización con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo".

**Condición de trabajo:** Cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de un riesgo para la seguridad y salud del trabajador.

**Riesgo laboral:** Es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.

**Daños derivados del trabajo:** Enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo y ocasión del trabajo. Ejemplos de daños derivados del trabajo:

- Traumatismos, lesiones y muertes causadas por accidentes de trabajo.
- Enfermedades profesiones y sus consecuencias.
- Otras enfermedades y dolencias que tengan su origen en las condiciones laborales.

**Riesgo laboral grave e inminente:** Se define como aquél que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de los trabajadores.

ESPECIALIDADES EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		
Nombre	Objetivo	Contenidos
Seguridad en el Trabajo	Eliminación de riesgos para que no ocurran Accidentes de Trabajo, o minimizar sus consecuencias.	Implantación de medidas preventivas y protectoras que eviten el accidente, o minimicen sus consecuencias, si ocurre.
Higiene Industrial	Eliminación de riesgos en el medio ambiente, que eviten la aparición de enfermedades profesionales.	Encuesta higiénica: identificar, medir, valorar y controlar los contaminantes físicos, químicos y biológicos en los lugares de trabajo.
Ergonomía/Psicología Aplicada	Eliminación de riesgos y enseñanza de métodos de trabajo para evitar daños para la salud, el rendimiento y la capacidad de trabajo. Mejora del confort en el puesto de trabajo.	Estudios de puestos de trabajo desde el punto de vista del confort y estudios de grupos, procesos y tareas con vistas a influir sobre la organización del trabajo y la dirección del mismo y los propios trabajadores.
Medicina del Trabajo	Vigilancia de la salud de los trabajadores.	Protocolos y técnicas médicas preventivas y curativas, y rehabilitadoras si llega el caso.

## **2.8 DERECHOS Y OBLIGACIONES**

El capítulo III de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales define una serie de derechos y obligaciones de los trabajadores que detallamos a continuación:

### **2.9 DERECHOS:**

Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo que supone la existencia de un correlativo deber del empresario de protección frente a los riesgos laborales. Destacamos como aspectos más importantes:

- Evaluación de Riesgos Laborales del puesto de trabajo, y una correcta planificación con medidas de prevención y protección para minimizar los riesgos que no se hayan podido evitar.
- Información en materia preventiva.
- Consulta y participación.
- Formación en materia preventiva.
- Paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente.
- Vigilancia de su estado de salud.

### **2.10 OBLIGACIONES**

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales asigna al trabajador la obligación de velar por su propia seguridad y salud en el trabajo, y por la de aquellas otras a las que pueda afectar su actividad profesional.

En particular los trabajadores con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario deberán:

- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general cualesquiera otros medios con los que desarrolle su actividad.
- Utilizar y mantener correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, solicitando su reposición en caso de deterioro.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- Informar a los Trabajadores Designados y Responsables sobre las situaciones que puedan suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores .
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

El incumplimiento por parte de los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos, tendrá la consideración de incumplimiento laboral.

## **3 MÓDULO RIESGOS ESPECÍFICOS DEL PERSONAL AUXILIAR**

### **3.1 ¿DÓNDE ESTÁN LAS SITUACIONES DE RIESGO?**

En los trabajos de los auxiliares, administrativos, telefonistas, azafatas, ordenanzas, conserjes y asimilados, las tareas desarrolladas (aunque su distribución cambie con cada puesto) son: recepción de visitas, atención telefónica, utilización de PVD, grabación de datos, recepción, clasificación y reparto de correspondencia y documentos y, ocasionalmente, reparto de materiales, acompañamiento de personas y gestiones diversas.

Los riesgos detectados en las evaluaciones específicas de cada puesto se indican a continuación, la valoración de los mismos es distinta en función de cada puesto:

- Caída de personas a distinto nivel.
- Caída de personas al mismo nivel.
- Caída de objetos desprendidos.
- Choques contra objetos inmóviles.
- Golpes/Cortes por objetos o herramientas.
- Sobreesfuerzos.
- Contactos eléctricos directos o indirectos.
- Atropellos, golpes o choques con vehículos.
- Factores ambientales (condiciones termohigrométricas).
- Factores ambientales (condiciones de iluminación).
- Fatiga visual.
- Carga física (posturas, esfuerzos, movimientos repetitivos).
- Carga mental.
- Organización del trabajo.
- Factores psicosociales (insatisfacción, etc.).
- Otros factores (acoso, etc.).

### 3.2 CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL.

Los trabajadores de OMBUDS SERVICIOS prestan sus servicios en lugares muy diversos, generalmente, estos lugares no deberían suponer un riesgo para la seguridad y salud, por eso, este riesgo se producirá, casi exclusivamente, por la utilización de escaleras en nuestros desplazamientos. En algunos servicios este riesgo se presenta por el uso de equipos auxiliares de alcance en altura, escaleras de mano, bancos, etc. Muy raramente, se podría presentar este riesgo por el deterioro de las protecciones existentes: si observa alguna protección deteriorada, comuníquelo a su inspector inmediatamente para su inmediata reparación.

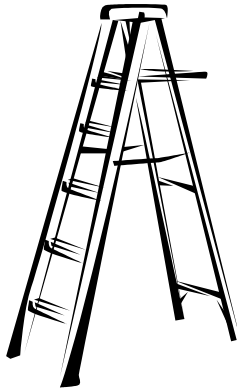
#### **MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN:**

Cuando los trabajadores/-as se encuentren utilizando las escaleras, seguirán las buenas prácticas a la hora de subir y bajar escaleras, es decir, se sujetarán de los pasamanos, en el supuesto de que se disponga de los mismos, y apoyará firmemente el pie en el escalón, asegurándose de que queda completamente encajado dentro del mismo, y subirá o bajará de forma firme y segura, no adoptando en ningún momento una postura inestable que pueda conllevar el riesgo de caída.

- Siempre que la dinámica del trabajo lo permita, el trabajador/-a no correrá a la hora de utilizar las escaleras, ni subirá o bajará los peldaños de dos en dos o de tres en tres.
- Se recomienda al trabajador/-a la utilización de calzado adecuado para el desempeño de sus funciones, es decir, completamente cerrado y, a ser posible, con suela antideslizante.
- Comunicar a la empresa cliente cualquier anomalía que suponga la exposición al riesgo de caída en altura.
- Corresponde al empresario titular de las instalaciones el cumplimiento de la normativa de seguridad en escaleras, rampas, pasarelas, aberturas, huecos, etc. y su correcto mantenimiento.



### Uso de equipos auxiliares de alcance en altura



- Verifique el estado de la escalera y de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en escaleras de tijera...).
  - Durante su transporte, lleve las escaleras plegadas o con los tramos extensibles recogidos y con la parte delantera orientada hacia abajo.
  - No use las escaleras de tijera o dobles como escalera de apoyo. Éstas deben estar provistas de cadenas o cables que impidan una apertura mayor de 30° al ser utilizadas, así como de topes en el extremo superior.
  - En escaleras simples ajuste la inclinación de forma que el ángulo formado con el piso sea aproximadamente de 75°.
  - Si tiene que utilizar una escalera en una zona de tránsito de personas o equipos de manutención, señálcelo y balice la zona.
- No utilice taburetes para acceder a productos que se encuentren en la parte más alta de las estanterías. Use para ello escaleras, recordando siempre apoyarlas sobre una superficie plana.
  - Ascienda y descienda de las escaleras agarrándose a los escalones o peldaños y no a los largueros y siempre de frente a las mismas.
  - En ningún caso transporte cargas mientras suba o baje por una escalera.

### 3.3 CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL.

El personal de OMBUDS SERVICIOS suele prestar sus servicios en las instalaciones de la empresa cliente. El estado del espacio de trabajo y la superficie de tránsito en las instalaciones del cliente puede provocar el riesgo de caídas de personas al mismo nivel. Se pueden producir caídas al mismo nivel por tropezos y resbalones debido a la presencia de cables eléctricos, materiales apilados en zonas de paso o derrames de líquidos.

Para reducir el riesgo de caídas de personas al mismo nivel, deberán observarse las siguientes medidas:

- Mantenga despejados y libres de obstáculos las zonas de paso, los pasillos y las salidas y vías de evacuación.
- Impida la presencia de desechos y objetos en el suelo. Deposite los desechos en los recipientes destinados para ello.
- En caso de tener que almacenar mercancías, coloque los objetos más pesados en la zona inferior de las estanterías y procure que los materiales apilados no sobresalgan.



El trabajador prestará atención a los desniveles e irregularidades del suelo y a su estado, extremando la precaución en los desplazamientos por superficies mojadas o especialmente peligrosas.

Cuando realice tareas en escenarios o estrados, observe previamente la zona para conocer donde terminan los mismos, en especial, las zonas acortinadas.

Si se produce un vertido accidental de cualquier líquido, límpielo inmediatamente. Además, señalice la zona donde se ha producido el derrame para evitar posibles resbalones y caídas. No obstaculice los

extintores, mangueras y elementos de lucha contra incendios en general, con cajas u otros objetos.

- Se recomienda utilizar calzado cómodo y completamente cerrado, con suela antideslizante.
- La empresa proporciona al trabajador calzado cómodo, completamente cerrado y con suela antideslizante. Si el trabajador adquiriese calzado adicional, tendrá estas mismas características.

### 3.4 CAÍDAS DE OBJETOS DESPRENDIDOS.

Algunos servicios auxiliares se prestan en zonas de almacenamiento de materiales, cartería, plataformas de transporte, etc. En estas zonas, ocasionalmente, se podrían encontrar almacenamientos inadecuados de los que podrían desprenderse objetos y lesionar al trabajador.

- El empresario titular de las instalaciones de almacenamiento deberá velar por el cumplimiento de la normativa en materia de almacenamiento, entre otras:
  - o Establecer la prohibición de colocar apilamientos desordenados, bultos depositados en los pasillos, almacenamientos provisionales que acaban siendo definitivos, amontonamientos que obstruyen puertas, pasillos o salidas de emergencia.
  - o Las estanterías serán estables, seguras y resistentes, y estarán arriostradas a la pared o al suelo.
  - o Los productos a almacenar deberán disponerse sobre elementos normalizados, preferentemente euro paletas, que resistan la carga depositada sin deformarse y que permitan el almacenado seguro sobre las estanterías. Las unidades de carga utilizadas no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo establecidos en el diseño de la instalación.
- Cuando el tamaño, forma o resistencia de los objetos no permitan obtener cargas de cohesión suficiente como para oponerse a su caída, éstas serán inmovilizadas con la ayuda de dispositivos de retención de resistencia garantizada (fundas de material de plástico retráctil, redes, cintas, flejes, etc.) y se situarán preferentemente a nivel del suelo de la estantería.
- Está estrictamente prohibido subirse por las estanterías o encima de las mismas.
- La situación de las cargas se organizará de forma que se respete el "plan de carga", que reserva sistemáticamente las partes más bajas de la misma a las cargas más pesadas. No se sobrepasará la carga máxima permitida por las estanterías ni se sobrecargarán las baldas de las mismas.
- Se recomienda establecer un plan de inspecciones periódicas para la detección, comunicación y registro de anomalías fácilmente visibles tales como elementos deformados, defectos de verticalidad, falta de clavijas de seguridad, etc.

### 3.5 CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES

En las instalaciones del cliente el trabajador puede sufrir golpes contra el mobiliario u otros objetos existentes en ellas durante la realización de las rondas.

#### **MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN:**

Por parte del empresario titular del centro de trabajo se deberá cumplir lo siguiente:

- Mantener expeditas las vías de circulación y la separación adecuada entre máquinas, muebles, vías de circulación, paredes o muros.
- Señalizar y delimitar las vías de paso.
- Mantener un adecuado nivel de orden y limpieza en los lugares de trabajo y un adecuado nivel de iluminación.
- Por parte del trabajador:
  - El trabajador mantendrá la atención en los desplazamientos evitando, en lo posible, distracciones y prisas que puedan provocar un accidente.



### 3.6 HERRAMIENTAS MANUALES DE CORTE

Durante la realización de su trabajo el trabajador puede sufrir cortes con cúteres, cuchillos o tijeras al retirar precintos y desembalar y proyección de fragmentos mientras se realiza el corte.

#### **Operaciones Peligrosas**

- Realizar cortes en dirección hacia el cuerpo.
- Llevar las herramientas cortantes y punzantes en los bolsillos sin fundas o en el caso de los cúteres, con las hojas extendidas.

- Utilizarlas para lo que no han sido diseñadas, como por ejemplo, en forma de palanca, de martillo o destornillador.
- Intentar aumentar la presión de corte mediante golpes.
- Dejarlas en lugares no previstos para ello.
- Utilizar herramientas en mal estado: hojas dañadas, melladas o con poco filo, mangos deteriorados...

### **En trabajos de corte con cúter o cuchillos:**



Escoja el utensilio de corte considerando el material a cortar y las características del corte: para cortes bastos, utiliza hojas gruesas y para cortes finos, hojas delgadas de buen filo.

Utilícelo solo para las funciones para las que ha sido diseñado. No lo use como abrelatas, destornillador o pincho para hielo.

Compruebe que dispone de espacio suficiente para poder efectuar el corte con facilidad sin tener que adoptar posturas forzadas y que no existe riesgo de alcanzar a otros trabajadores.

Procure utilizar cúteres con hoja de alojamiento oculto o retráctil, capuchón de seguridad, bloqueo de extensión de la cuchilla, etc. guárdelos en sus fundas de protección o en lugares destinados a

este fin. Evite transportarlos en los bolsillos o con la hoja extendida. No abandone nunca los cúteres abiertos debajo de papel de desecho, trapos o entre otras herramientas, en cajones o cajas de trabajo, tampoco en lugares donde puedan caerse o provocar cortes.

- Realice el corte de forma que el filo del cuchillo quede orientado en sentido contrario a su cuerpo evitando dar tirones o sacudidas. Además, recuerde no colocar la mano contraria a la que lo maneja en el recorrido de corte.
- El mango tendrá dimensiones suficientes para que se maneje con una sola mano. La otra mano la utilizará para sujetar el elemento a cortar, manteniéndola alejada de la zona de corte.
- No emplee bajo ningún concepto cúteres de fabricación "casera".
- Evite el manejo de cúteres con la hoja mellada o el mango deteriorado. Tampoco los use con las manos húmedas o grasientas.
- Los mangos deben estar en perfectas condiciones. Asimismo, deseche aquellos que presenten deficiencias en la unión entre el mango y la hoja.
- Corte los flejes de zunchado de los embalajes siempre en un ángulo aproximado de 45°.
- Cuando corte elementos de embalaje o fleje que puedan salir proyectados, emplee gafas contra impactos.
- No emplee toda la longitud de la cuchilla para realizar el corte. Extiéndala lo mínimo indispensable para evitar que pueda romperse.
- Nunca limpie el cúter con la ropa de trabajo o cualquier otra prenda; hagalo siempre con una toalla o un trapo, manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que lo limpia.
- Utilice sólo la fuerza manual para cortar. Abstengase de utilizar otros medios para conseguir ejercer una fuerza suplementaria.

### **3.7 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS**

La manipulación manual de cargas puede producir sobreesfuerzos y lesiones dorso-lumbares.

Utilice, si es posible, los medios auxiliares para transportar objetos. Si el peso es excesivo o su volumen dificulta una fácil manipulación, pida ayuda a otros compañeros.

En las operaciones de manipulación manual de cargas se deberán adoptar las posturas y movimientos adecuados, tales como:

- Compruebe que dispone de espacio suficiente para el manejo de la carga. Además, antes de iniciar el desplazamiento, verifique que el recorrido está libre de obstáculos.

- Si la carga es pesada, voluminosa o si la frecuencia de manipulación es elevada, pida ayuda a sus compañeros o utilice medios auxiliares, como las transpaletas o carros para transportarla.
- Antes de manipular una carga compruebe el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes cortantes, astillas, suciedad, humedad o temperatura. En caso necesario, utilice guantes de protección.
- Adopte las posturas y movimientos adecuados. Para ello:
  - Aproximarse a la carga lo máximo posible.
  - Asegurar un buen apoyo de los pies, manteniéndoles ligeramente separados y uno un poco más adelantado que el otro.
  - En caso de que el objeto esté sobre una base elevada, aproxímarlo al tronco consiguiendo un agarre firme y estable.



- Agacharse flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta.
  - Levantar la carga utilizando los músculos de las piernas y no con de la espalda.
  - Tome firmemente la carga con las dos manos y manténgala próxima al cuerpo durante la manipulación, preferiblemente ubicada entre los codos y las muñecas.
  - Si tiene que desplazarse, hágalo mediante pasos cortos.
  - Mantener la carga próxima al cuerpo durante todo el trayecto y andar dando pasos cortos.
- En elevaciones con giro, mueva los pies en vez de girar la cintura, evitando en todo momento los movimientos bruscos de espalda, incluso en el caso de manejar cargas ligeras.

### 3.8 PREVENCIÓN DE RIESGOS ELÉCTRICOS

En condiciones normales, los trabajadores de OMBUDS SERVICIOS no deben estar expuestos a riesgos eléctricos. La existencia de riesgos de éste tipo suele estar motivada por el acceso a cuadros eléctricos que puedan presentar alguna deficiencia, por realizar conexiones de equipos a la red, por acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión. También podrían producirse quemaduras por arco eléctrico derivadas de cortocircuitos durante la manipulación indebida de la instalación eléctrica e incendios y explosiones.

***Recuerde, usted nunca debe manipular las instalaciones eléctricas.***

#### **PARA PREVENIR RIESGOS ELÉCTRICOS SE SEGUIRÁN LAS SIGUIENTES PAUTAS DE ACTUACIÓN:**

- No efectúe manipulaciones de equipos e instalaciones eléctricas. La instalación, mantenimiento y reparación sólo la puede hacer personal autorizado y cualificado para ello.
- Si se observan cuadros eléctricos o instalaciones eléctricas con defectos de aislamiento, comunicarlo de inmediato al personal de mantenimiento y registrarlo en el parte diario de servicio. Si se tuviera que abandonar el lugar, señalar la situación de peligro.
- No conecte cables sin su clavija de conexión homologada, ni sobrecargue los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.





# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 17 de 57

- Evite que los cables discurran por pasillos o cualquier zona donde puedan deteriorarse por el paso de equipos de manutención o producir tropiezos de personas.
- Desconecte los equipos de trabajo eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
- No manipule interruptores de luz, bases o aparatos eléctricos con las manos mojadas o los pies húmedos. Asimismo, evite pasar trapos mojados o fregonas sobre clavijas conectadas y equipos eléctricos en funcionamiento.
- No utilizar agua para apagar fuegos donde puedan existir elementos con tensión eléctrica.
- Ante una persona electrocutada, actúa de la siguiente forma:
  - o En todos los casos, procure cortar la tensión y avise a los Equipos de Emergencia.
  - o En caso de estar capacitado, proporcione de inmediato los primeros auxilios.
- En caso de avería o mal funcionamiento, desconectar la herramienta o el equipo, señalizar la avería, avisar al encargado de mantenimiento y registrarlo en el parte de servicio.

### **ANTE UNA PERSONA ELECTROCUTADA, ACTÚE DE LA SIGUIENTE FORMA:**

- En todos los casos, procure cortar la tensión. Aparte al electrocutado de la fuente de tensión, sin mantener un contacto directo con el mismo, utilizando para ello elementos aislantes: pértigas de seguridad, guantes aislantes, etc.
- Advierta de esta situación a su inmediato superior o a las personas más próximas antes de iniciar las actividades de actuación en caso de emergencia.
- Avise a los equipos de urgencias sanitarias y, si está capacitado, proporcione de inmediato los primeros auxilios.

## 3.9 ATROPELLOS, GOLPES O CHOQUES CON VEHÍCULOS, SEGURIDAD VIAL

En muchos centros de trabajo existe circulación interior de vehículos, vehículos particulares en parkings, camiones y furgonetas en zonas de carga y descarga o circulación, carretillas elevadoras, vehículos robotizados, etc. que pueden provocar accidentes, en muchos casos, graves o mortales. También algunos puestos de trabajo del personal de OMBUDS SERVICIOS requieren el uso de vehículos: conductores, técnicos de sistemas, administrativos de vestuario, distribuidor, etc. El respeto a las normas de seguridad puede disminuir drásticamente la posibilidad de accidente.

### **SEGURIDAD PARA PEATONES**

- Recuerde que las normas de circulación también afectan a los peatones. Por tanto, respete las señales, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
- Cuando camine por zonas próximas a vías de circulación de vehículos:



- ✓ Preste atención a la salida y entrada de vehículos en accesos.
  - ✓ Cruce las calles de manera perpendicular a la acera y, siempre que pueda, utilizando los pasos de peatones.
  - ✓ Preste atención a las entradas y salidas de los garajes.
  - ✓ Utilice chalecos de alta visibilidad.
- Cuando camine por la carretera o zonas de circulación de vehículos:
    - ✓ Circule siempre por la izquierda, así verá los vehículos de frente y evitará el peligro de ser arrollado. Si son varias personas, caminen en hilera.
    - ✓ El uso del chaleco de alta visibilidad es obligatorio cuando se presta servicio en zonas de circulación de vehículos.

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 18 de 57

- ✓ De noche es preciso que le vean los conductores, además del chaleco de alta visibilidad u otras prendas que reflejen la luz, puede ser conveniente el uso de linternas.
- ✓ No lleve animales sueltos, pueden ser atropellados o causar accidentes.

### **SI CONDUCE UN VEHÍCULO, RECUERDE:**

#### **Mantenimiento del vehículo:**

- Si el mantenimiento del vehículo depende de usted, tenga siempre el vehículo en las mejores condiciones técnicas: frenos, ruedas, luces, etc., no sólo cuando deba realizar largos desplazamientos.
- Recuerde pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.

#### **Turismos**

- Limpie los cristales y espejos, en especial si prevé una conducción nocturna.
- Lleve los repuestos necesarios.
- Utilice el cinturón de seguridad, aunque sean trayectos cortos.
- Cumpla con la obligación de pasar el vehículo por la Inspección
- Técnica de Vehículos (ITV).
- Respete en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.
- Extreme las preocupaciones cuando te encuentres:
  - Un cruce de carreteras.
  - Cambios de rasante.
  - Curvas con escasa visibilidad.
  - Pasos a nivel.
- En caso de bancos de niebla, circule lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarle.
- Cuando el viento sople con fuerza, modere su velocidad, coja el volante con ambas manos de forma firme y evite movimientos bruscos.
- Si debe circular sobre hielo, utilice el embrague y el freno de forma suave, mantenga la dirección firme y en caso necesario, haga uso de las cadenas.
- En días de lluvia, reduzca la velocidad y emplee los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detenga el coche en lugar seguro y espere hasta que amaine.



#### **Ciclomotores, motocicletas y bicicletas**

- Utilice un casco reglamentario, puede salvarle la vida.
- No aproveche la movilidad de su vehículo provocando situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.
- Tenga siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave.
- Utilice ropa reflectante o alumbrado auxiliar, para garantizar su visibilidad en todo momento.

### En cualquier caso, preste siempre atención a:

- Los sistemas de seguridad activa.
- El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
- El correcto funcionamiento de la dirección.
- Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
- La efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido).
- El correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de todas las lámparas que conforman el alumbrado.
- El posible deterioro de los limpiaparabrisas.
- Los sistemas de seguridad pasiva.
- El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería.
- El buen estado del motor, la transmisión y la batería.

### 3.10 TRABAJOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

La labor de los trabajadores de OMBUDS SERVICIOS se desarrolla con frecuencia en atención al público. Las tareas y actividades que implican el trato directo con personas externas a la empresa (clientes, pacientes, alumnos, usuarios, etc.) son muy variadas y conllevan condiciones de trabajo muy dispares. También los medios de trabajo pueden ser muy diversos, desde los informáticos y telefónicos, a las visitas domiciliarias o la atención personal en oficinas, despachos, consultas, aulas, etc.

En ocasiones, la relación y el trato directo con el público, puede ocasionar riesgos psicosociales como fatiga y situaciones conflictivas debidas a:

- Tensión generada por desbordamiento, prisas, plazos estrictos, implicación emocional, trabajo aislado, trabajo de noche, etc.
- Tensión generada por por incertidumbre sobre las consecuencias de las decisiones tomadas, especialmente, respecto al nivel de satisfacción de los clientes o el cumplimiento de objetivos.
- También, por falta de claridad de las peticiones realizadas, de los objetivos, de las prioridades del trabajo, de la autonomía en la toma de decisiones, etc. Ello puede producir incertidumbre sobre los resultados o las consecuencias de las decisiones tomadas, especialmente, respecto al nivel de satisfacción de los clientes o el cumplimiento de los objetivos.

Se pueden producir, igualmente, sobrecargas o saturaciones mentales, como el producido por el mantenimiento simultáneo de la atención y la comunicación, con varios sistemas a la vez como los informáticos-telefono-personas.

### PARA REDUCIR AL MÁXIMO POSIBLE ESTAS SITUACIONES INDICAMOS LAS SIGUIENTES PAUTAS DE ACTUACIÓN:

- Mantener al día y disponibles las ayudas y procedimientos de trabajo (documentación, claves, accesos, códigos, etc.).
- Mantener localizables las alternativas de consulta y asistencias para los casos de fallo del sistema principal.
- Informarse de las pautas de actuación, así como de las ayudas de la organización y los mecanismos de consulta establecidos para cada demanda o situación especial que se salga de tu ámbito de decisión.
- Intentar precisar las causas inmediatas de su estrés: trabajo, familia, dinero, nivel de autoexigencia excesivo, etc.
- Procurar no dar excesiva importancia a pequeños problemas que pronto se olvidan.
- Evitar preocuparse por cosas que no sabe con certeza si ocurrirán o por aquellas que no tengan remedio.
- Solicitar las aclaraciones sobre las pautas de comportamiento a seguir en las diferentes situaciones potencialmente conflictivas.
- Crear un grado de autonomía adecuado en el ritmo y organización básica del trabajo. Hacer pausas para los cambios posturales, la reducción de la fatiga física y mental y la tensión o saturación psicológica.

- Ante una reacción violenta de los clientes o usuarios, tratar de tranquilizarles exponiendo las razones que motivan tal decisión de forma clara y respetuosa. Ante contestaciones fuera de contexto, moderar el tono de voz y mantenerse tranquilo, esto ayuda en la mayoría de las ocasiones a reconducir satisfactoriamente la situación.
- Procura mantener un proceso de comunicación fluido, coherente y agradable con el usuario. Para ello, es recomendable:
  - o Saludar con afecto y mantener una actitud amistosa hacia el usuario..
  - o Intentar ponerse en el lugar del usuario para identificar y comprender sus necesidades.
  - o Procurar hacerse entender respondiendo de forma clara y concreta a las cuestiones planteadas por el usuario.
  - o Asegurarse de que éste comprende la información facilitada, preguntándole en caso de duda.
  - o No emplear frases negativas y evitar hablar de forma mecánica, pues ello muestra desinterés.
- En situaciones conflictivas, ignorar las malas formas del usuario prestando únicamente atención al contenido. Mantener la tranquilidad y evitar contestar con agresividad ya que ésta sólo tiende a generar más agresividad.
- Alternar tareas y efectuar de manera periódica cambios de postura con objeto de reducir la fatiga física y mental, así como la tensión o saturación psicológica.
- Mantenga el entorno de trabajo lo más despejado y ordenado posible con objeto de lograr la mayor sensación de espacio.
- Trate de minimizar las esperas de los usuarios, gestionando de forma eficiente las colas o turnos de atención.
- Aprenda a reconocer sus reacciones como consecuencia del estrés e interprételas como un aviso para buscar soluciones.
- Tras una situación o reacción violenta, es recomendable hablar de ella con los compañeros, responsables o amigos y procurar hacer ejercicio físico para descargar la energía contenida por el estrés. Evitar el consumo de bebida alcohólicas y el tabaco.

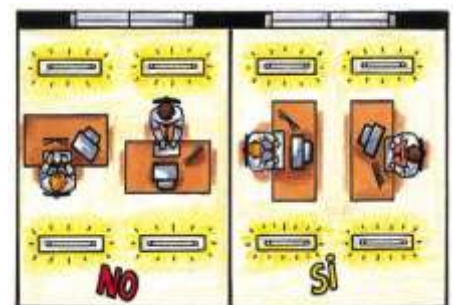


### 3.11 TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

En los trabajos de los auxiliares, administrativos, telefonistas, ordenanzas, azafatas, conserjes y asimilados, se utilizan pantallas de visualización de datos (P.V.D.) en mayor o menor medida.

#### RIESGOS

- **Microtraumatismos** en dedos y/o muñecas, por incorrecta colocación de la mano combinado con la frecuencia de pulsación.
- **Fatiga visual:** Picor ocular, aumento de parpadeo, lagrimeo, pesadez de párpados u ojos.
- **Fatiga física.** Dolor habitual en región cervical, dorsal o lumbar, tensión en hombros, cuello o espalda, molestias en las piernas (adormecimiento, calambres,...).
- **Fatiga mental** (sensorial y cognitiva relacionada con las características de las tareas): Estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía, etc.



#### NORMAS GENERALES

- El puesto de trabajo debe tener dimensiones adecuadas y facilitar la movilidad del usuario.
- El ambiente físico (temperatura, ruido, iluminación), no debe generar situaciones de discomfort.

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 21 de 57

- El respaldo lumbar debe ser ajustable en inclinación y, si la utilización de P.V.D. es continuada, también en altura.
- Distancia visual: La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 55 cm.), para evitar fatiga visual.



Ángulo visual: Para trabajos sentados, la pantalla debe estar entre 10° y 60° por debajo de la horizontal de los ojos del operador. En el caso de control de cámaras de circuito cerrado, que habitualmente implica el uso de diversos monitores, colocados por encima de la horizontal de visión del trabajador, se recomienda que los monitores de mayor utilización estén situados en las zonas más bajas, así como tener la posibilidad de visualizar cada monitor en la pantalla principal, situada por debajo de la horizontal de visión del trabajador, en función de las necesidades particulares, o zona a controlar en cada momento.

Colocación del porta-copias. Su utilización no debe ocasionar posturas incorrectas. Su ubicación será a la altura de la pantalla para evitar movimientos perjudiciales del cuello en sentido vertical.

## DESLUMBRAMIENTOS

El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de ventanas).

La colocación de la pantalla debe evitar reflejos de focos luminosos.

En la figura 1 se dan orientaciones sobre la ubicación de las pantallas con objeto de reducir deslumbramientos.

## NORMAS ESPECÍFICAS

### Al iniciar el trabajo

- Adecuar el puesto a las características personales (silla, mesa, teclado, etc.).
- Coloque la pantalla del ordenador de frente a usted, aproximadamente a 50 cm. de distancia de sus ojos. Asimismo, sitúe la parte superior de la misma ligeramente por debajo (entre 10° y 60°) de la línea horizontal de visión.
- Si utiliza atril porta documentos, ubíquelo a la altura de la pantalla, a fin de evitar movimientos perjudiciales del cuello en sentido vertical.
- Evite los deslumbramientos. Evite que las ventanas incidan en el campo visual. Para ello, ubique la pantalla de forma que nunca de la espalda a una fuente de luz eliminando así, la posibilidad de cualquier tipo de reflejo en la misma.
- Regule la inclinación del respaldo de tu silla, de modo que la zona lumbar quede perfectamente apoyada y la espalda forme aproximadamente un ángulo recto con las piernas.
- Ajuste la altura del asiento de forma que los brazos y las manos queden alineados, los hombros estén relajados y las rodillas formen un ángulo recto con los pies totalmente apoyados en el suelo.
- Coloque el teclado, al menos a 10 centímetros del borde de la mesa, apoyando todo el antebrazo en la misma cuando uses el teclado o el ratón.
- Organice su mesa de trabajo; Mantenga todos los documentos y equipos necesarios (teléfono, fax, etc.) al alcance de la mano.

### Durante el trabajo:

- Distribuir racionalmente los medios a emplear.
- Disponer de espacio para el ratón, el teclado y los documentos.
- Mantener el orden con los documentos, planos, etc., evitando acumularlos en la mesa de trabajo.
- Retirar de la mesa aquello que no es necesario.

- Evitar giros bruscos de tronco y cabeza.
- El antebrazo y la mano deben permanecer alineados. Si procede, usar reposamuñecas.
- Mantener el ángulo brazo y antebrazo por encima de 90°.
- No copiar documentos introducidos en fundas de plástico.
- Para reducir el ruido, cubrir las impresoras con las protecciones.
- Limpiar periódicamente las superficies de visión (pantalla, filtros).
- De mantener una actividad permanente sobre la pantalla, realizar breves paradas o alternar las tareas. Es conveniente fijar la vista por unos instantes en algún punto lejano.
- En caso de fatiga muscular, o durante las pausas, realice con suavidad los ejercicios de relajación abajo indicados.

### EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

#### Primero

Mover lentamente la cabeza



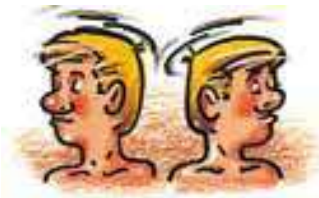
#### Tercero

Girar lateralmente la cabeza con la barbilla levantada



#### Segundo

Girar lateralmente la cabeza



### OTRAS NORMAS

- Diseñar las tareas de forma adecuada y lógica.
- Mantener los cables fuera de las zonas de paso o protegidos por canaletas.
- Desenchufar los equipos sin tirar de los cables.
- Para evitar contactos eléctricos, no manipule el interior de los equipos ni los desmonte.
- Para evitar incendios, no sobrecargue los enchufes.

### 3.12 EXPOSICIÓN A CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS ADVERSAS

#### EXPOSICIÓN A CONDICIONES CLIMÁTICAS ADVERSAS

La exposición a condiciones climáticas adversas al realizar el trabajo en el exterior, puede provocar falta de destreza, de concentración o incomodidad provocada por hipotermia, deshidratación, golpe de calor, insolación, trastornos cutáneos y cardiacos

asociados a la exposición al calor. Los inspectores o encargados de cada servicio establecerán, siempre que sea posible, rotaciones dentro del grupo de trabajo, con el fin de disminuir los tiempos de permanencia en condiciones ambientales extremas.

**Durante el periodo de invierno**, organizar las actividades de forma que se limite el tiempo de permanencia en la calle.

El centro debe disponer de instalaciones de reposo cómodas y calientes.

Utilizar ropa de protección aislante y adecuada a la temperatura. Hay que tener en cuenta que las zonas más sensibles al frío son mejillas, nariz, orejas y dedos de manos y pies.



**Durante el periodo de verano**, organizar las actividades para evitar la exposición directa al sol.

Utilizar ropa adecuada a la temperatura ambiente.

Prever lugares adecuados para descansos: sombras, casetas...

Hacer una ingestión abundante de líquidos (agua, bebidas isotónicas, té o zumos diluidos).

Si debe realizar trabajos con exposición directa al sol, procure usar cremas protectoras.

Ante una hipotermia (perdida de calor corporal) debe calentar a la persona con mantas o baños de agua caliente (35° aproximadamente). Nunca se debe aplicar calor directo (calefactor, radiadores...). No tocar las posibles ampollas producidas por el frío.

Ante un caso de insolación se colocará la víctima en un lugar fresco, con la cabeza elevada. Aflojar la ropa y aplicarle trapos con agua fría en la cabeza.

### 3.13 **TRABAJO A TURNOS**

El trabajo a turnos presenta inconvenientes debido fundamentalmente a los efectos negativos que provoca el turno de noche sobre la salud de las personas. Por una parte se ve alterado el equilibrio biológico debido al desfase de los ritmos corporales y por cambios en los hábitos alimentarios, y por otro lado, se pueden producir alteraciones en la vida familiar y social.

Aunque no existe el diseño de una organización de turnos óptima, pueden establecerse unos criterios para conseguir unas condiciones más favorables.

La actuación debe basarse principalmente en intentar respetar al máximo los ritmos biológicos de vigilia, sueño y alimentación, así como las relaciones familiares y sociales. Siempre favorece a todo ello el contar con la participación de los trabajadores en el diseño de los turnos.

#### **Recomendaciones para una mejor adaptación al trabajo a turnos/nocturno:**

##### **Dietas y patrones de alimentación.**

- Mantener patrones regulares de comida, manteniendo una dieta equilibrada.
- Programar las comidas.
- Relajarse durante las comidas y disponer del tiempo para la digestión.
- Respetar su tiempo de comida y evitar comer en el puesto de trabajo.
- Mantener una buena hidratación en los centros de control y vehículos.

##### **Pautas para dormir.**

- Dormir con un horario fijo ayuda a establecer una rutina y a facilitar el sueño durante el día.
- Adaptarlo a lo que mejor se considere, no existen pautas estrictas.
- Evitar comprometerse durante las horas de descanso.

- Buscar la forma de tener el menor ruido posible durante las horas de sueño: desconectar teléfonos, cerrar puertas....
- Tomar algo de tiempo para una relajación tranquila antes de acostarse: leer, ver televisión..
- Adoptar una rutina previa al sueño para proporcionar la relajación.

### Otras consideraciones importantes.

- No automedicarse, si surge algún problema de salud consultar a los servicios médicos.
- Anotar en el calendario de la familia su turno de trabajo, de reposo y de días libres. Esto ayudará a mejorar la comunicación con la familia y amigos.
- Planificar actividades sociales con compañeros y trabajadores que no desarrollan su tarea por turnos.
- Preservar tiempo para realizar actividades con personas importantes para usted. (Ej. Es mejor jugar con su hijo que ver la televisión.)
- Tratar de realizar actividades que se ofrezcan más de una vez por semana (cursos, actividades de ocio..).
- Mejorar el traslado desde y hacia el lugar de trabajo mediante recorridos en grupo.
- Prestar atención al cuidado general del estado físico y buen estado de salud.
- Realizar una actividad física que le ofrezca satisfacción (montar en bici, caminar...). Mejore la calidad de ese tiempo incluyendo a miembros de su familia.
- Aprender a comprender los efectos potenciales del trabajo rotativo en la salud y la seguridad.

### 3.14 TRABAJO EN AISLAMIENTO

Cuando los trabajos se presten en solitario es recomendable establecer sistemas de comunicación con la empresa, de forma que cada dos horas aproximadamente se tenga comunicación con el trabajador.

Por otra parte, cada vez que los trabajadores observen alguna situación anormal en el servicio (activación de alguna alarma, presencia anormal de personas o vehículos en alguna zona del centro) se pondrán en contacto con la empresa antes de iniciar operaciones que puedan suponer un riesgo. La empresa dispondrá los medios necesarios para atender estas situaciones (inspectores, servicios de acuda...) y verificar siempre la correcta resolución de la incidencia.

### 3.15 CARGA FÍSICA

La carga física se puede dar por tareas que impliquen permanecer de pie de forma prolongada o sentado (Puestos de Conducción) y puede originar efectos negativos en los miembros inferiores y la columna lumbar.

Se pueden producir trastornos músculo-esqueléticos por la realización de trabajos continuados con los brazos por encima de los hombros.

- Procurar limitar el tiempo de permanencia de pie en puestos de plantón, si es posible, realizando, por ejemplo, rotación con otros puestos que le permitan adoptar posturas diferentes.
- Si el tipo de trabajo no permite alternar posturas, es recomendable realizar pequeños movimientos que eviten sobrecargas, como por ejemplo bascular el peso de una pierna a otra, o dentro de la misma postura, balancearse dando un pequeño paso hacia delante o hacia los lados, realizar pequeñas flexiones de rodillas y volver a la posición inicial, y apoyándose sobre elementos fijos siempre que sea posible. Además, si eleva lenta y alternativamente las puntas de los pies favorecerá el retorno venoso, así como la alternancia de postura.
- Durante las pausas, aprovecha para sentarte y elevar ligeramente las piernas o realizar pequeños ejercicios de relajación y estiramiento.
- Igualmente, para contrarrestar la fatiga durante la conducción, cambie de postura y





realice pausas siempre que tenga necesidad; es conveniente realizar una pausa de unos 15 minutos cada dos horas de conducción.

- Utilice escaleras o bancos para alcanzar o colocar objetos pequeños situados a una altura por encima de tus hombros.

**Recomendaciones en vehículos:**

- El reposacabezas tiene finalidad protectora en caso de colisión posterior pero no de descanso, ya que limitaría la necesaria movilidad de la cabeza durante la conducción.
- La columna lumbar tiene que quedar apoyada contra un respaldo que tenga forma anatómica, si no lo tiene deberá corregirse con un suplemento especial.
- El volante debe mantenerse con los codos ligeramente flexionados.
- Las rodillas deben quedar más elevadas que las caderas.
- Los pedales deberán quedar a la distancia adecuada para poder manejarlos con simples movimientos de tobillo y manteniendo el talón apoyado.

### **3.16 FACTORES AMBIENTALES, CONDICIONES DE ILUMINACIÓN**

Por las características del trabajo, en ocasiones, el servicio ha de prestarse en condiciones de iluminación insuficiente.

#### **MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN:**

El empresario titular de las instalaciones deberá asegurar el cumplimiento de las correctas condiciones de iluminación en ellas.

En algunos servicios existen áreas que no pueden ser adecuadamente iluminadas, utilice los medios auxiliares de iluminación (linternas).

### **OTROS RIESGOS. FACTORES PSICOSOCIALES: ACOSO**

OMBUDS SERVICIOS ha establecido un protocolo de actuación frente al acoso laboral, si, en su trabajo, usted está sufriendo de forma sistemática y recurrente un trato degradante que menoscabe su integridad moral, recibe de forma reiterada actos hostiles, humillantes o violencia psicológica de sus compañeros, subalternos, superiores o personal de las empresas cliente, o tiene conocimiento de que alguno de sus compañeros se encuentra en esta situación, debe comunicarlo a la Dirección de Prevención de Riesgos Laborales, **ESTAS COMUNICACIONES SERÁN TRATADAS CON LA DEBIDA CONFIDENCIALIDAD.**

## **4 MODULO PUESTO DE TRABAJO DEL AUXILIAR DE SERVICIOS**

Ombuds Servicios, Sociedad Limitada, tiene por objeto la prestación y/o desarrollo de los siguientes servicios y actividades:

- Las de información en los accesos, custodia y comprobación del estado y funcionamiento de instalaciones, y de gestión auxiliar, realizadas en edificios particulares por conserjes y personal análogo.
- En general, la comprobación y control de estado de calderas e instalaciones generales en cualesquiera clase de inmuebles, para garantizar su funcionamiento y seguridad física.
- El control de tránsito en zonas reservadas o de circulación restringida en el interior de fábricas, plantas de producción de energía, grandes centros de proceso de datos y similares.
- Las tareas de recepción, comprobación de visitantes y orientación de los mismos, así como las de control de entradas, documentos o carnés privados, en cualquier clase de edificios e inmuebles.
- La prestación de toda clase de servicios de recepción de personas, conserjería, jardinería, transporte de paquetes y mensajes, mantenimiento técnico de instalaciones de viviendas y locales de negocios, y su reparación, limpieza y conservación, y similares.
- Asimismo, las actividades que sean inherentes, derivadas o complementarias de cuanto antecede.

## **5 PERSONAL DE LIMPIEZA. RIESGOS Y CONSIDERACIONES GENERALES**

Este apartado es un complemento de la información anterior que deberá tomar en cuenta los trabajadores dedicados a la Limpieza. Útiles más frecuentes en las tareas de limpieza:

- Escoba/ cepillo y recogedor
- Mopa de fregar o mocho
- Gamuza, paños, papel de celulosa y plumeros
- Bayeta de suelos
- Carro de trabajo

La herramienta manual más utilizada en las tareas de limpieza, es el carro de limpieza, con el que hay que tener las siguientes **medidas preventivas**:

- Mantenerlo ordenado para evitar que se caigan los productos y lo útiles.
- Los compartimentos de almacenaje deben tener forma de balde para reducir el riesgo de caída de productos.
- Los sistemas de sujeción de escobas, fregonas y otros útiles, tienen la función de evitar que se caigan y puedan producir accidentes.

### **RIESGOS**

- Golpes, cortes y pinchazos en las manos y en otras partes del cuerpo debido a una inadecuada utilización de las herramientas.
- Lesiones oculares por proyecciones.
- Esguinces, sobreesfuerzos y lesiones por gestos violentos.
- Problemas posturales, debidos a posturas inadecuadas, al empleo de excesiva fuerza con ciertas herramientas, etc.
- Caídas al mismo nivel, por tropezones o por rotura de herramientas por sobreesfuerzos o por una mal mantenimiento.
- Golpes contra objetos que se están limpiando, es frecuente golpearse con muebles cuando se están limpiando.

## ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Al iniciar cualquier tarea, escoger la herramienta adecuada al trabajo a realizar y revisar que está en buen estado.
- Las herramientas deben utilizarse correctamente, por lo que se usarán tan solo para los fines para los que han sido previstas, y de un modo adecuado, nunca sobrepasando las prestaciones para las que han sido diseñadas.
- Comprobar que los mangos están en correcto estado, que no están astillados ni rajados, y que están perfectamente acoplados y fijados a la herramienta.
- Se guardará la herramienta perfectamente ordenada, en el lugar que esté prevista para ella. No se colocarán en pasillos, escaleras u otros lugares desde los que pueda caerse.
- Si es posible, las herramientas que estén defectuosas se desecharán, pero en el caso de repararlas, nunca hacerlo de forma provisional y siempre que sea preciso, por personal especializado.
- Tener especial atención con los mangos telescópicos y desmontables, ya que pueden ser causantes de accidentes de tipo eléctrico y pueden provocar roturas de objetos y cristales.

## ***Productos químicos***

La exposición a productos químicos requiere adoptar medidas preventivas y de control ante sus posibles efectos nocivos en todo el proceso de elaboración, almacenamiento, transporte, uso y eliminación.



## ***Vías de entrada del producto químico en el organismo:***

- Vía respiratoria: es la vía más importante de penetración de las sustancias tóxicas en el trabajo, ya que cualquier sustancia puede ser inhalada, y llegar a los alveolos pulmonares si su tamaño es adecuado.
- Vía dérmica: es la vía de entrada más habitual de los contaminantes químicos. La gravedad del daño dependerá de las propiedades de la sustancia, la concentración, la zona de la piel afectada, la temperatura, entre otros.
- Vía digestiva: es una vía poco frecuente. Las intoxicaciones accidentales se producen por malos hábitos como comer y beber en el puesto de trabajo.
- Vía parenteral : es una vía de entrada en el organismo poco habitual. Se produce cuando hay contacto del contaminante con heridas abiertas en la piel

## ***Envasado***

- Condiciones de envasado:
- Los envases deben ser diseñados y fabricados de forma que no sean posible pérdidas de su contenido.
- Envases y cierres fuertes y sólidos, y realizados con materiales que no puedan ser dañados por su contenido, ni reaccionar químicamente con ellos

## ***Productos químicos más usados en tareas de limpieza:***

- Limpiador de uso general
- Limpiador extrafuerte
- Desengrasante

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 28 de 57

- Desinfectantes
- Quitapintadas
- Limpiacristales
- Limpiadores específicos

Existen limpiadores específicos para cocinas (con acción microbicida y desodorante); limpiadores para el acero inoxidable (desinfectan y abrillantan) y limpiadores jabonosos para madera, entre otros

### **MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Lavarse las manos, no comer ni fumar cuando se están utilizando productos químicos.
- Guardar los productos inflamables separados de los productos comburentes, y separar todos aquellos que sean incompatibles para evitar reacciones.
- Coger del almacén tan solo la cantidad de producto necesaria para la jornada.
- Formación e información de los trabajadores sobre los riesgos de las sustancias que manipula y las medidas adecuadas para protegerse
- Los productos químicos han de estar correctamente etiquetados. Antes de utilizar un producto químico hay que leer la etiqueta del mismo. No probar u oler el contenido de un envase sin etiquetar para saber lo que es.
- Precaución cuando haya que limpiar derrames accidentales de productos desconocidos o que se encontraban en recipientes sin etiqueta.
- Disponer de fichas de datos de seguridad de los productos, proporcionadas por el fabricante o el distribuidor a disposición de los trabajadores.
- Usar los productos en las diluciones recomendadas.
- No mezclar productos que puedan resultar peligrosos, y menos cuando se desconozcan los efectos de las mezclas. Sólo se podrán mezclar productos que estén expresamente permitidos y siempre siguiendo las indicaciones de los encargados.
- Los envases que contengan productos químicos estarán siempre cerrados, incluso cuando se están utilizando, una vez obtenida la cantidad deseada, se cerrará el recipiente.
- Controlar que los recipientes que contienen los productos químicos no están deteriorados ni tienen fugas. Si algún recipiente está deteriorado, sustituirlo y comunicarlo a un superior, según el caso.
- Agotar el contenido de un envase antes de empezar otro, para evitar que existan recipientes con productos químicos abiertos innecesariamente por todo el centro de trabajo.
- Los envases vacíos que requieran un tratamiento especial por haber contenido sustancias peligrosas, serán gestionados correctamente.

## **5.1 TÉCNICAS DE LIMPIEZA: RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS**

### **LIMPIEZA DIARIA DE SUELOS**

- Se deberá realizar aplicando los métodos y los productos más adecuados para cada tipo de suelo, para asegurar dejarlos en buenas condiciones de limpieza e higiene.

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 29 de 57

- Eliminar la suciedad, teniendo en cuenta las indicaciones de los usuarios, para no alterar el normal funcionamiento de su actividad en el local.
- Utilizar los productos adecuados, con el agua a la temperatura idónea para ese producto, y en las proporciones correctas para una buena limpieza sin dañar las superficies.
- Utilizar la ropa de trabajo y los equipos de protección individual exigidos para trabajar en condiciones de seguridad.
- Utilizar los accesorios del aspirador en función del tipo de suelo y de la cantidad de residuos a eliminar.
- Vaciar periódicamente la bolsa del aspirador.

### **RIESGOS**

- Riesgo de caídas al mismo nivel:
- Por suelos inestables, con irregularidades o desperfectos.
- Por suelos mojados o resbaladizos por los productos de limpieza empleados.
- Por tropezones con objetos que obstaculizan la zona de trabajo, como pueden ser cables sueltos.

### **MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Prestar atención a los desniveles, las irregularidades y los desperfectos del suelo, para evitar caídas.
- Notificar cualquier anomalía o desperfecto que observemos en los suelos.
- Utilizar calzado adecuado, con suelas de gomas antideslizantes para evitar resbalar con los suelos mojados.
- Cuando un suelo este húmedo o impregnado de productos resbaladizos, señalizaremos la zona para evitar que otras personas se caigan.
- Antes de comenzar a limpiar se recogerán los cables sueltos y se dejarán libres de obstáculos las zonas de trabajo.
- Golpes y atrapamientos con las puertas de vaivén, por falta de visibilidad de la zona a la que se accede, o por golpes después de pasar por ellas si se empujan con mucha fuerza.
- Accidentes por apertura de puertas cuando se está limpiando cerca de ellas.
- Sobreesfuerzos por no utilizar útiles adecuados, con mangos adecuados para el tipo de tarea que se va a realizar.

### **LIMPIEZA DE VENTANAS**

- Las ventanas se limpiarán de diversas maneras en función del material con el que han sido fabricadas (madera, aluminio, hierro).
- Los cristales se limpiarán pulverizándolos con un producto específico y pasándole posteriormente un limpia-cristales. Si fuera necesario, utilizaremos una rasqueta para eliminar los residuos que se encuentren pegados al cristal.

### **RIESGOS**

- Golpes con ventanas que están abiertas.
- Atrapamiento con ventanas que se cierran de repente de forma accidental.
- Riesgo de caídas durante la limpieza de la ventana.

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Cuando las ventanas sean de hojas, se desmontaran, si es posible.
- Los trabajadores deben poder abrir, cerrar, ajustar o fijar ventanas de forma totalmente segura.
- Limpiar las ventanas con los equipos de trabajo adecuados para no sacar parte del cuerpo al exterior del edificio. Si no es posible, nos ayudaremos con equipos con los que se pueda sacar el brazo, como mangos telescópicos.
- Si hay que sacar parte del cuerpo al exterior del edificio, deberá usar un arnés anti-caídas, correctamente sujeto a un punto de enganche firme y destinado a ese único fin.
- Nunca sujetaremos un arnés a un radiador o a un mueble o a la parte de una ventana.

***No olvide comunicar a su superior inmediato a su Servicio de Prevención si debe realizar esa actividad.***

### ***LIMPIEZA DE MOBILIARIO***

#### ***RIESGOS***

- Golpes contra objetos inmóviles.
- Caídas por tropezones con los cables de los aparatos que están en los muebles que estamos limpiando.
- Golpes por caída de objetos de los muebles durante su limpieza.

#### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Precaución durante las tareas de limpieza, especialmente con los bordes y esquinas de los muebles.
- Tener cuidado con los cables que rodean a los muebles que limpiamos para no tropezar con ellos.
- Limpiar con precaución los muebles para evitar que los objetos situados en ellos se caigan provocando un accidente.

#### ***RECOGIDA DE BASURA***

#### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- La retirada de las basuras debe hacerse varias veces al día o cuando el centro lo exija, para evitar que se acumule.
- A la hora de retirar basuras, lo ideal es tener iluminación adecuada a la tarea que estamos realizando, para evitar accidentes.
- No meter nunca la mano en lugares en los que no sepa lo que hay, como pueden ser papeleras, ni siquiera con los guantes de protección puestos.
- Cuando haya que transportar una bolsa de basura, deberá cogerla del nudo y la mantendrá alejada del cuerpo para evitar arañazos o pinchazos con los objetos que van dentro de ellas.

## 6 MÓDULO PREVENCIÓN DE RIESGOS ASOCIADOS A LOS LUGARES DE TRABAJO.

### 6.1 INTRODUCCIÓN

Hemos agrupado los lugares de trabajo en 6 grupos principales para la exposición de los riesgos y las medidas preventivas específicas de los mismos:

- Áreas industriales.
- Farmacéutico y químico.
- Industrias energéticas, centros de transformación y similares.
- Otras industrias.
- Obras de construcción, canteras.
- Áreas comerciales, oficinas.
- Empresas de transporte colectivo (metro, autobuses, estaciones de ferrocarril, aeropuertos, etc.).

Usted debe estudiar el módulo correspondiente al servicio que vaya a desempeñar, si usted cambia de servicio, debe estudiar el módulo correspondiente al nuevo servicio.

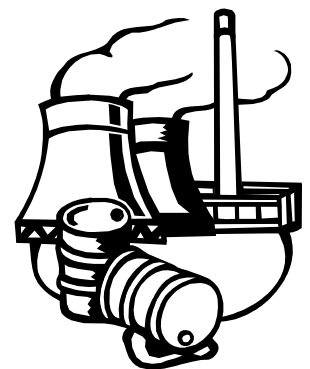
No olvide leer en la Carpeta de Prevención de su servicio la información específica sobre los riesgos laborales y medidas preventivas de su lugar de trabajo proporcionado por la empresa cliente cada vez que se incorpore a un nuevo servicio, no obstante, aquí le expondremos los riesgos según el tipo de cliente.

### 6.2 INDUSTRIAS FARMACÉUTICAS Y QUÍMICAS

#### 6.2.1 INCENDIO Y EXPLOSIÓN

##### MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN:

- Tenga en cuenta que en éstas instalaciones existen productos inflamables:
  - ✓ no los manipule
  - ✓ no les acerque fuentes de calor.
- Preste atención y respete los carteles de advertencia.
- Respete la prohibición de fumar. En los lugares donde esté permitido, tenga cuidado de dónde tira la colilla, y asegúrese de que el cigarrillo o las cerillas están completamente apagados.
- No fume en almacenes o áreas donde se efectúen operaciones con productos combustibles o en sus alrededores, aunque estén al aire libre.
- Si, accidentalmente, se produce el derrame de un producto químico, comuníquelo inmediatamente.
- Extreme las precauciones en almacenes de productos químicos.
- Si observa almacenajes o productos en los pasillos, escaleras o recintos no acondicionados para ello, comuníquelo al encargado.
- El almacén tiene que tener, al menos, dos puertas en lugares opuestos; no las tape u obstaculice.
- Usted ha de estar formado e informado sobre el procedimiento a seguir en caso de incidentes o emergencias. Ha de conocer el local y los elementos de detección, alarma y extinción que se encuentren en él, así como las vías de evacuación. Recuerde que muchos productos químicos requieren medios de extinción especiales; asegúrese de usar el tipo de extintor adecuado.



### 6.2.2 EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS, IRRITANTES, CORROSIVAS, CÁUSTICAS...

Medidas preventivas y de protección:

- Respete la señalización de acceso a zonas donde existan elementos agresivos.
- No manipule frascos, tubos o sustancias.
- Respete escrupulosamente las normas de higiene personal: lavarse las manos, quitarse la ropa de trabajo si éstas se han ensuciado,...
- No comer, beber o fumar en lugares donde se manipulen sustancias peligrosas.
- Si, accidentalmente, alguna sustancia entra en contacto con sus ojos, lávese inmediatamente con abundante agua y consulte a un especialista. Igualmente si se produce un contacto con la piel. Pregunte e infórmese sobre la situación y utilización de duchas de seguridad y lavaojos.

### 6.2.3 PROYECCIÓN DE PARTÍCULAS

Para evitar quemaduras como consecuencia de proyecciones de productos corrosivos o cáusticos sobre la piel o los ojos, tenga en cuenta:

- Generalmente, usted no debe permanecer cerca de los lugares donde estos productos se manipulan.
- Si es necesario, utilice los EPIs adecuados.
- No cambie de sitio ni manipule productos almacenados.
- Usted debe saber la situación y utilización de duchas de seguridad y lavaojos; pregunte e infórmese sobre ellos y su uso.

### 6.2.4 CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

Tenga especial cuidado en áreas donde se puedan producir derrames, descongelación, y condensación de sustancias con las que pueda resbalar; la descompresión rápida de gases o la rápida evaporación de algunos productos pueden producir la congelación rápida del agua que pueda estar en el suelo, incluso en verano.

- No acceda a cámaras frigoríficas si no es necesario.

### 6.2.5 CORTES

En éstas empresas se pueden encontrar numerosos recipientes de vidrio. Extreme la cautela, se podría cortar si alguno se rompiera y, además, se podría derramar su contenido.

- No manipule los recipientes.
- Tenga cuidado con tropezones o golpes.
- No se apoye sobre estanterías o armarios. Si observa anomalías en alguna de ellas comuníquelo.
- En caso de producirse una herida, proceda a una inmediata y correcta asepsia.

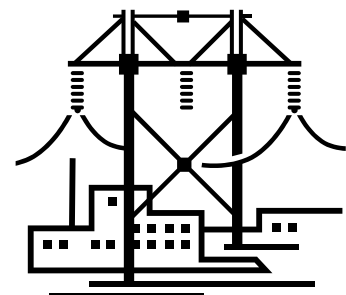
## 6.3 INDUSTRIAS ENERGÉTICAS, CENTROS DE TRANSFORMACIÓN Y SIMILARES

En este apartado sólo incluimos los riesgos eléctricos por ser característicos del medio. Deberá estudiar además los riesgos incluidos en el apartado de "Otras Industrias" porque son coincidentes.

### 6.3.1 CONTACTOS ELÉCTRICOS

El personal que trabaje en instalaciones eléctricas de baja o alta tensión debe estar formado en los métodos de trabajo a seguir.

Una instalación de baja o alta tensión en la que hay que trabajar o en su proximidad, no puede ser considerada sin tensión a menos que haya sido consignada o en descanso (en alta tensión) o se ha verificado la ausencia de tensión (en baja tensión).





# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 33 de 57

En cualquier trabajo en proximidad de instalaciones en tensión, se deberá delimitar y señalizar adecuada y perfectamente la zona de trabajo.

Distancias de seguridad para trabajos en las proximidades de las instalaciones de alta tensión, en tensión (personal cualificado)	
Tensión entre fases	Distancia mínima
Hasta 10 Kv	0,80 m
Hasta 15 Kv	0,90 m
Hasta 20 Kv	0,95 m
Hasta 25 Kv	1,00 m
Hasta 30 Kv	1,10 m
Hasta 45 Kv	1,20 m
Hasta 66 Kv	1,40 m
Hasta 110 Kv	1,80 m
Hasta 132 Kv	2,00 m
Hasta 220 Kv	3,00 m
Hasta 380 Kv	4,00 m

Para personal no especializado y ajeno a las empresas eclécticas, se determinarán distancias superiores

No acceda a instalaciones de alta tensión (transformadores, subestaciones, etc.) si no es por causa muy justificada. Se cumplirá, en estos casos, la normativa interna que dicten las empresas propietarias de los servicios.

En caso necesario, los medios de protección adecuados que la empresa le dará.

Pida información en su empresa y en la empresa que contrata sus servicios sobre:

- Zonas de peligro.
- Distancias de seguridad.
- Riesgos presentes.
- Procedimientos específicos en caso de emergencia, etc.
- Conozca y respete las señalizaciones, zonas de no acceso y distancias de seguridad.

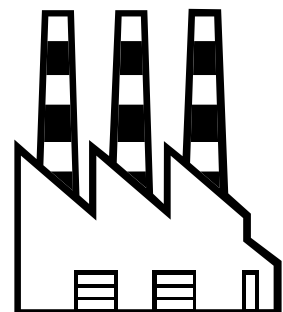
## 6.4 OTRAS INDUSTRIAS

### 6.4.1 CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

- Coopere en el mantenimiento del orden y limpieza en el lugar de trabajo; no tire cosas al suelo, no deje obstáculos por medio.
- Mire bien por donde pisa, puede haber alguna sustancia resbaladiza, alguna herramienta olvidada, alguna pieza que haya saltado, etc.
- Si observa que el pavimento se encuentra en mal estado, comuníquelo y extreme la cautela.

### 6.4.2 CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

- Tenga cuidado si en su lugar de trabajo hay fosos u otras aberturas. Éstos han de estar protegidos por barreras adecuadas y correctamente señalizados. Si encuentra algún foso o abertura que pueda producir un accidente, comuníquelo.
- Evite subir a plataformas de trabajo, en caso de ser necesario, observe que tienen la suficiente estabilidad y cuentan con medidas de protección contra caídas (barandillas, etc.)



# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 34 de 57

### 6.4.3 CAÍDAS DE OBJETOS

- Si observa anomalías en el almacenamiento de objetos (sistema inadecuado, mala sujeción, etc.), comuníquelo.
- No permanezca el radio de acción de cargas suspendidas.
- No se sitúe bajo plataformas de trabajo, podría caer algún objeto o herramienta.

### 6.4.4 GOLPES Y CHOQUES CONTRA OBJETOS Y VEHÍCULOS

- Observe que las vías de circulación estén bien señalizadas y delimitadas. Respete la señalización.
- Preste atención a las señales acústicas o visuales, le pueden advertir de un peligro.
- Tenga especial cuidado cuando se estén transportando materiales de gran longitud.

### 6.4.5 CORTES

- No manipule materiales cortantes, punzantes o con rebabas. Si fuera preciso, use medios de protección adecuados.
- No manipule y mantenga una distancia de seguridad en zonas donde se trabaje con sierras, radiales u otros elementos de corte.

### 6.4.6 ATRAPAMIENTOS

- Extreme el cuidado en zonas donde exista maquinaria en marcha o equipos en movimiento.
- Extreme el cuidado en zonas donde se realicen operaciones de afilado, rebarbado, soldadura, etc. Si tiene que permanecer en estas zonas mientras los operarios están trabajando y el puesto no está protegido, guarde una distancia de seguridad y use protección ocular y facial.

### 6.4.7 INCENDIOS Y EXPLOSIONES

- Utilice los recipientes adecuados para la eliminación de desperdicios, residuos, etc.
- Respete la prohibición de fumar. En los lugares donde esté permitido tenga cuidado de donde tira la colilla; asegúrese de que el cigarrillo o cerillas se encuentran apagados.
- No fume en almacenes o áreas donde se efectúen operaciones o almacenamientos de productos combustibles (cabinas de pintura, soldaduras, etc.) ni en sus alrededores.
- Si observa que en los lugares donde se realizan trabajos que producen focos de ignición (rebarbado, soldadura, etc.) se encuentran productos inflamables, comuníquelo.
- Observe que no hay objetos o materiales obstaculizando drenajes o pendientes que existen en el suelo para evitar la acumulación de aguas, líquidos inflamables y combustibles en caso de derrame.
- No manipule las bombonas empleadas para soldadura autógena. No coloque ningún foco de ignición cerca de ellas, podrían tener un escape y provocar una explosión.
- Las botellas de acetileno pueden calentarse espontáneamente y llegar a explotar. Si observa que una de ellas se calienta, aléjese de ella y comuníquelo de forma inmediata. Si puede, intente enfriarla, desde lejos y suficientemente protegido, con una manguera de agua.
- Usted ha de estar formado e informado sobre el procedimiento a seguir en caso de incidentes o emergencias. Ha de conocer el local y los elementos de detección, alarma y extinción que se encuentren en él, así como las vías de evacuación.

### 6.4.8 RUIDO

- Es obligatorio el uso de protección auditiva por encima de 87 dBA, las áreas en que se superen estos niveles estarán señalizadas, respete la señalización.

### 6.4.9 EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS

- Aunque usted no debe manipular sustancias, debe conocer las sustancias nocivas para su salud y que se encuentran en su lugar de trabajo, ha de conocer el etiquetado, riesgos, etc.

- No coma, beba o fume en lugares donde estén presentes estas sustancias.
- Lávese bien las manos y la cara después de estar en zonas donde se estén manipulando estas sustancias.

### 6.4.10 CONTACTOS TÉRMICOS

- Aléjese de los hornos de fundición o de cualquier otro elemento similar.
- Evite el contacto con zonas calientes de la maquinaria.

## 6.5 OBRAS DE CONSTRUCCIÓN

La actividad de construcción puede ser muy variada, tanto por los distintos tipos de obras (edificación, urbanizaciones, demolición, carreteras, puentes, túneles, puertos, canales, etc.), como por la variedad de actividades, tajos u oficios o por la variedad de maquinaria y medios auxiliares empleados.

Aunque usted no realice estas actividades ni utilice esas herramientas, máquinas o medios auxiliares, se encontrará con otras personas que las realicen o las empleen por lo cual ha de tomar una serie de precauciones.

### 6.5.1 CAÍDAS AL MISMO NIVEL

- Cuando tenga que realizar trabajos junto a vías internas de circulación, use las vías alternativas que se dispongan, éstas han de estar adecuadamente señalizadas.
- Observe bien el terreno y preste atención a baches y blandones, si encuentra alguna situación peligrosa comuníquelo.
- Evite los barrizales.
- Preste atención a las instalaciones provisionales, línea eléctrica, agua, etc.
- Colabore con el orden y limpieza de la obra, no tire ni deje cosas en el suelo.
- Si el nivel de iluminación no le permite una buena visibilidad, utilice linternas.



### 6.5.2 CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

- Preste mucha atención por donde anda, observe aberturas, huecos y desniveles, evítelos. Guarde una distancia mínima respecto a ellos, nunca menos de dos metros. En excavaciones, pozos, terraplenes, terreno húmedo, existe además el riesgo de derrumbamiento, extreme las precauciones.
- Los trabajos de movimiento de tierras, sobre todo en caso de fuertes lluvias e inundaciones, pueden desestabilizar taludes, cimentaciones, etc. Aumente la distancia de seguridad en estos casos.
- Los lugares de trabajo donde existe riesgo de caída a distinto nivel han de protegerse adecuadamente mediante barandillas, redes perimetrales, etc. Respete las medidas de seguridad y señalización. No se confíe, las protecciones han podido ser retiradas para realizar algún trabajo y no haber sido repuestas.
- No suba a andamios o plataformas de trabajo.
- Si el nivel de iluminación no le permite una buena visibilidad, utilice linternas.

### 6.5.3 CAÍDAS DE OBJETOS

- Extreme las precauciones en lugares donde se realicen trabajos a distinta altura de la obra y también donde puedan producirse acopios incorrectos.
- Observe si, para evitar la caída de objetos, se emplean marquesinas, redes de recogida de materiales, rodapiés en las barandillas, viseras de protección de accesos, etc. Evite siempre pasar por debajo de zonas donde se estén realizando trabajos en niveles superiores.



# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 36 de 57

- Extreme el cuidado en días de viento, algún material que no esté bien fijado podría caer sobre usted.
- No se meta en zanjas, pozos u otras excavaciones, salvo para auxiliar a alguna persona que haya sufrido un percance.
- Preste mucha atención a las cargas suspendidas, jamás se sitúe bajo ellas o en su radio de acción.
- No permanezca cerca de los conductos de evacuación de escombros o residuos.
- Respete la señalización y delimitación de zonas de carga y descarga de material.

### 6.5.4 GOLPES O CHOQUES CON OBJETOS

- Tenga cuidado en las zonas de paso de dimensiones insuficientes, con elementos salientes, apuntalamientos, acopios de materiales, máquinas, etc. Observe la señalización pero, recuerde, en ocasiones estarán sin señalizar.
- Extreme las precauciones cuando se están elevando elementos de gran volumen, el viento puede desplazarlos o hacer que oscilen.
- Si choca con ciertos elementos, además de algún traumatismo, usted se puede cortar o pinchar. Tenga cuidado con los materiales cortantes, piezas cerámicas, bloque de hormigón, piezas metálicas, etc.) extreme las precauciones donde se realicen estos trabajos: montaje, manipulación o acopio de ferrallas, operaciones de transporte, etc.

### 6.5.5 ATRAPAMIENTOS

- No se acerque a maquinaria con parte móviles sin proteger, si están protegidas, nunca retire los resguardos. Evite zonas de mantenimiento de maquinaria, operaciones de carga o descarga, etc.

### 6.5.6 PISADAS SOBRE OBJETOS

- Preste atención en los desplazamientos interiores a las zonas de trabajos, acopios, etc., puede haber restos de materiales, desperdicios, etc. Extreme el cuidado si tuviera que desplazarse sobre armaduras, utilice las plataformas de paso.
- Contribuya al mantenimiento del orden y limpieza.

### 6.5.7 PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS

- Mantenga una distancia prudencial cuando se estén realizando operaciones de corte de material (madera, ferralla, etc.) de picado de hormigones, limpieza de encofrados, soldaduras, etc.

### 6.5.8 CONTACTOS ELÉCTRICOS

- Extreme la precaución con los cables y las instalaciones eléctricas provisionales.



### 6.5.9 GOLPES O ATROPELLOS POR VEHÍCULOS

- Mantenga la distancia respecto de la maquinaria de obra, de elevación, vehículos de transporte, etc.
- Respete las señalizaciones de peligro y las de las vías de circulación.

### 6.5.10 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS

En obra, muchos productos pueden contener contaminantes peligrosos, por ejemplo, el cemento puede contener cromo, níquel y otros aditivos, resinas, modificadores del fraguado, etc., también puede encontrarse con desencofrantes, adhesivos, pinturas, etc.

- Evite tocar cualquier producto en obra, tenga cuidado con las salpicaduras de morteros y pastas, especialmente en los ojos.
- Las pinturas y barnices y en general los disolventes pueden pasar al ambiente y ser respirados por los trabajadores.
- Evite, en lo posible, la exposición a polvo de los movimientos de tierras, corte de materiales, limpieza, etc. Si es preciso, use protección respiratoria.
- Retírese de las zonas donde se realicen pavimentaciones por el riesgo de nieblas asfálticas.
- No coma, beba o fume ni almacene alimentos donde se estén usando productos químicos.

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 37 de 57

- Antes de comer o beber, lávese bien las manos.
- Tenga cuidado con los envases, alguien pudo haberlos rellenado indebidamente con productos peligrosos.
- Nunca se bajará a un pozo en misión de rescate sin el correspondiente equipo de respiración autónomo, pueden existir atmósferas peligrosas, recuerde que todos los años se producen varias muertes por esto.

### 6.5.11 EXPOSICIÓN A RADIACIONES

- En obra es frecuente la realización de soldaduras; en el proceso de soldadura se emiten radiaciones ultravioletas que pueden ser nocivas; manténgase alejado mientras se realizan estas tareas; nunca mire al punto de soldadura, podría cegarse temporalmente e incluso de manera definitiva.
- En determinadas obras se pueden realizar controles de calidad en que se empleen pruebas radiológicas, tales áreas estarán delimitadas y tendrán restringido el acceso; respete la señalización y no acceda a áreas para las que no esté autorizado.

### 6.5.12 INCENDIO O EXPLOSIÓN

- Tenga en cuenta que suelen existir almacenamientos de sustancias combustibles o inflamables, no les acerque fuentes de calor.
- Respete la prohibición de fumar; en los lugares donde esté permitido, tenga cuidado de donde tira la colilla, asegúrese de que el cigarrillo o cerillas están totalmente apagados.
- Usted ha de estar formado e informado sobre el procedimiento a seguir en caso de incidentes o emergencias. Ha de conocer el lugar y los elementos para hacerles frente.
- Usted ha de conocer los itinerarios de evacuación en caso de emergencia, cuide que éstos se encuentren libres de obstáculos.

## 6.6 ÁREAS COMERCIALES Y OFICINAS

Incluimos en este apartado ambos tipos de empresas por ser muy similares las tareas que realizan los auxiliares de OMBUDS SERVICIOS y, por tanto, los riesgos a los que están expuestos.

### 6.6.1 CAÍDAS AL MISMO NIVEL

- Tenga cuidado especialmente con pavimentos encerados, pulidos, mojados, etc.
- No corra por el recinto, salvo causa justificada.
- Tenga cuidado con los charcos que se puedan formar por descongelación o condensación en áreas de congelados y cámaras frigoríficas.
- Si usted está de servicio de noche y la iluminación es insuficiente, utilice linterna.
- Si observa cableado peligroso por el suelo, informe de ello.
- Colabore con el mantenimiento del orden y limpieza de la instalación.



### 6.6.2 CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

- Extreme el cuidado en escaleras mecánicas, asegúrese de posicionar el pie totalmente dentro del escalón, si no, al tomar cuerpo, usted puede perder el equilibrio y caer.
- No corra ni salte por las escaleras.

### 6.6.3 CAÍDAS DE OBJETOS POR DESPLOME

- Tenga especialmente cuidado cuando transita por zonas con estantes y materiales apilados. No se apoye en ellos y evite chocar contra dichos apilamientos y estanterías; los materiales se le pueden venir encima.

- En las estanterías, observe si su estructura es estable y resistente y los elementos están en buen estado (sin óxidos, deformaciones, etc.) que están bien ancladas, que los materiales sobre ellas ubicados están bien distribuidos, etc. Si observa alguna anomalía, comuníquelo.

### 6.6.4 GOLPES O CHOQUES CONTRA OBJETOS

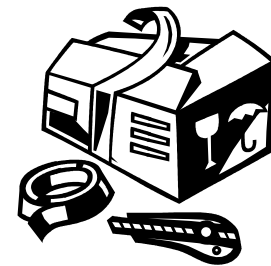
- Observe que en o junto a las vías de circulación no existen obstáculos y en caso de que los haya, dicha situación se encuentra adecuadamente señalizada.
- Las aristas vivas y salientes de equipos y mobiliario deben estar protegidas.
- Cuando camine al lado de estanterías, observe que no haya objetos que sobresalgan de las mismas.
- Las puertas de vaivén han de permitirle la visibilidad de la zona a la que accede para ello deben tener partes transparentes o serlo en su totalidad. Cuando utilice este tipo de puertas, tenga la precaución de hacerlo con suavidad para evitar el retroceso de sus hojas.
- Tenga cuidado con esas grandes cristalerías que exhiben algunos centros, a veces están tan limpias que no se ven.
- Si la zona que vigila no cuenta con suficiente iluminación que le permita ver los obstáculos, utilice la linterna.

Durante la realización de su trabajo el trabajador puede sufrir cortes con cúteres, cuchillos o tijeras al retirar precintos y desembalar y proyección de fragmentos mientras se realiza el corte.

### 6.6.5 CORTES CON HERRAMIENTAS

Como recordatorio de lo estudiado en el módulo dos incluimos algunas recomendaciones.

- No use los cutters o cuchillos como abrelatas, destornillador o pincho para hielo.
- No guarde los cutters, cuchillos o tijeras en los bolsillos o con la hoja extendida ni los abandone nunca abiertos debajo de papel de desecho, trapos o entre otras herramientas, en cajones o cajas de trabajo, ni en lugares donde puedan caerse o provocar cortes.
- Recuerde no colocar la mano contraria a la que maneja el cutter en el recorrido de corte, manténgala alejada de la zona de corte.
- No emplee bajo ningún concepto cúteres de fabricación "casera".
- Corte los flejes de zunchado de los embalajes siempre en un ángulo aproximado de 45°.
- Cuando corte elementos de embalaje o fleje que puedan salir proyectados, emplee gafas contra impactos.
- Utilice sólo la fuerza manual para cortar. Absténgase de utilizar otros medios para conseguir ejercer una fuerza suplementaria.



### 6.6.6 GOLPES O ATROPELLOS CON VEHÍCULOS

- Tenga cuidado cuando en grandes centros circulen ciertos vehículos como transpaletas, guarde una distancia prudencial.
- Extreme las precauciones si presta servicio en los aparcamientos.

### 6.6.7 ATRAPAMIENTOS CON O ENTRE OBJETOS

- Tenga en cuenta que las puertas y portones que se abren hacia arriba deben tener un sistema de seguridad que impida que bajen solas.
- Si las puertas o portones son mecánicos deben disponer de dispositivo de parada de emergencia.
- Si existen sistemas de parada de emergencia para accionar manualmente, cerciórese que sabe donde se encuentran para poder hacer uso de ellas rápidamente.
- Las escaleras mecánicas contarán con un sistema de emergencia que permita el arranque, parada e inversión de movimiento. Los dispositivos de emergencia han de ser fácilmente identificables y accesibles.

## **6.7 ÁREAS HOSPITALARIAS**

### **6.7.1 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS Y BIOLÓGICOS**

- Usted no podrá acceder a ciertas áreas salvo que esté autorizado para ello. Extreme las precauciones para evitar riesgos cuando esté en áreas de peligro, laboratorios, sala de necropsias, áreas de anatomía patológica, quirófanos.
- Preste atención y respete la señalización: medidas de protección, prohibición de acceso, etc.



- Si accede a una zona donde puedan existir agentes nocivos no ingiera alimentos o bebidas durante su estancia en ella y, una vez que salga, lávese bien la cara y las manos.
- Si tiene alguna herida protéjala bien y se la hace durante su estancia en estas áreas y con algún elemento existente en ellas, comuníquelo para que se desinfecte bien.
- No meta las manos en las papeleras y tome precauciones respecto de los recipientes que contienen productos de desecho, residuos biológicos, etc.
- Infórmese sobre las medidas higiénicas a adoptar y los elementos de protección individual más adecuados en su caso.

### **6.7.2 EXPOSICIÓN A RADIACIONES**

- Si por necesidad usted se mueve por áreas de protección radiológica, áreas de medicina nuclear, etc., extreme el cuidado, no ha de entrar salvo que por necesidad se le indique y se le autorice.



### **6.7.3 INCENDIOS / EXPLOSIONES**

- Extreme el cuidado respecto a los depósitos de oxígeno, laboratorios, vertederos, etc.
- Usted ha de estar formado e informado sobre el procedimiento a seguir en caso de incidentes e incidentes o emergencias. Ha de conocer el local, el Plan de Emergencias y los elementos de detección, alarma y extinción que se encuentran en él, así como de las vías de evacuación.

### **6.7.4 ATROPELLOS O GOLPES**

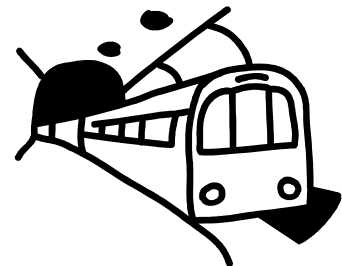
- Tenga cuidado cuando transita por los pasillos o monta en montacargas, respecto de camillas, carros diversos, camas de hospital, etc.
- Si presta servicio en áreas de urgencias, no permanezca en la calzada a menos que sea imprescindible.

## **6.8 EMPRESAS DE TRANSPORTE DE PERSONAS Y MERCANCÍAS.**

En este apartado nos referimos a los peligros que pueden presentarse más frecuentemente en estaciones ferroviarias, instalaciones de metro, etc.

### **6.8.1 CAÍDAS AL MISMO NIVEL**

- Tenga cuidado especialmente con pavimentos encerados, pulidos, mojados, etc.
- No corra por el recinto, salvo causa justificada.
- Si observa cableado peligroso por el suelo, informe de ello.
- Colabore con el mantenimiento del orden y limpieza de la instalación.
- Nunca utilice la vía como atajo o para ir y volver del puesto de trabajo.
- No camine nunca entre las vías.
- Para pasar de un lado a otro de la vía utilice los pasos habilitados para ello.
- Si hay agua, aceite o hielo u otras sustancias, extreme la precaución porque puede resbalar, especialmente con las superficies metálicas.



# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 40 de 57

- Si usted está de servicio de noche y la iluminación es insuficiente, utilice linterna.

### 6.8.2 CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

- Actúe con cautela cuando utilice escaleras fijas o de servicio, escaleras mecánicas, rampas desde el andén a vías, pasos elevados, vías con pasos subterráneos, etc.; utilice los pasamanos.
- Observe que el pavimento de las escaleras es estable, resistente y no resbaladizo y coopere en mantenerlas escaleras libres de obstáculos con los que tropezar o sustancias resbaladizas.
- No corra ni salte por las escaleras. Mire por dónde pisa.

### 6.8.3 CAÍDAS DE OBJETOS POR DESPLOME

- Tenga especial cuidado con los cargaderos de mercancías, zonas de carga y almacenes.
- No se sitúe en el radio de acción de cargas suspendidas.

### 6.8.4 ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS

- Infórmese sobre las normas y reglas que establezcan los responsables del centro y respételas en todo momento.
- Observe que las puertas mecánicas funcionan correctamente y que están dotadas de dispositivos de parada de emergencia de fácil identificación y acceso y que éstas se pueden abrir de forma manual, salvo que se abran automáticamente en caso de avería del sistema de emergencia.

### 6.8.5 EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS INADECUADAS

- Adecue su ropa a las condiciones termohigrométricas existentes en su lugar de trabajo; téngalo en cuenta, sobre todo, en andenes, apeaderos, estaciones y zonas de carga.

### 6.8.6 GOLPES O ATROPELLO POR VEHÍCULOS

- Respete la señalización de las vías de circulación y las normas de la instalación. No se confíe por conocer el horario previsto de los trenes o autobuses. Tampoco se fie completamente de los semáforos en rojo. Usted ha de obrar siempre con cautela y ha de estar alerta por si se produce cualquier anomalía.
- Nunca utilice la vía como atajo. Para pasar de un lado a otro de la vía utilice los pasos habilitados para ello.
- No camine entre las vías.
- Si por requerimiento de su trabajo ha de acercarse a las vías, debe conocer el sentido de circulación en éstas.
- No se debe entrar en ningún lugar en que la visibilidad o el gálibo de seguridad sea limitado sin asegurarse primero que cuando se vea el tren habrá suficiente tiempo para alcanzar un lugar seguro.
- En los lugares y zonas con poca luz, así como en horarios de trabajo sin luz diurna, es conveniente considerar la posibilidad de utilizar equipos reflectantes.



## 7 MÓDULO SEÑALIZACIÓN, NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS.

### 7.1 SEÑALIZACIÓN

Dadas las características del trabajo del personal de OMBUDS SERVICIOS es muy importante conocer la señalización de seguridad, salud en el trabajo, emergencias, evacuación y etiquetado de productos químicos; buena parte de su trabajo se realiza en un entorno en el cual usted no está suficientemente familiarizado, por esto (y a pesar de la información proporcionada por la empresa cliente) la información que le muestra la señalización en su lugar de trabajo, le ayudará a velar por su propia seguridad y salud en el trabajo.

#### 7.1.1 SEÑALES DE ADVERTENCIA



#### 7.1.2 SEÑALES DE PROHIBICIÓN



#### 7.1.3 SEÑALES DE OBLIGACIÓN



#### 7.1.4 SEÑALES DE LUCHA CONTRA INCENDIOS



### 7.1.5 SEÑALES DE SALVAMENTO O SOCORRO



### 7.1.6 SEÑAL DE RIESGO DE CAÍDAS, CHOQUES Y GOLPES



### 7.1.7 ETIQUETADO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

En muchos lugares de trabajo se emplean productos químicos con diversos fines; en general, el personal de OMBUDS SERVICIOS nunca deberá manipular estos productos; sin embargo, nos podemos encontrar con estos productos o pueden producirse derrames, por lo que debemos conocer el etiquetado de los mismos.

En el caso de que en su puesto de trabajo deba manipular productos químicos, deberá seguir estas normas:

- Los productos químicos deben estar identificados, por lo que se debe etiquetar todo recipiente no original, indicando su contenido.
- Antes de proceder a la manipulación de productos químicos, debe conocer los riesgos del uso de los mismos a través de las etiquetas y sus Fichas de Datos de Seguridad.
- Los productos químicos deben estar almacenados en un lugar alejado de fuentes de calor, bien ventilado y protegido frente a condiciones ambientales extremas.
- Si tiene que hacer trasvases de productos, sigue estas recomendaciones:
  - o Realice el trasvase en zonas específicas bien ventiladas y en pequeñas cantidades.
  - o Si trasvasa sustancias inflamables, hagalo lejos de focos de calor.
  - o Identifique siempre el envase donde deposite los productos químicos. Jamás los trasvase a envases de productos alimenticios.
  - o Emplee embudos o dosificadores.
- No coma, ni beba durante la manipulación de productos químicos.
- Lávese frecuentemente las manos, en especial antes de iniciar y al finalizar la jornada de trabajo. Recuerde que el uso de guantes no exime de ello.
- Emplee los equipos de protección individual. Cuando use productos corrosivos, irritantes o cáusticos usa guantes de goma, látex, nitrilo o vinilo certificados (con marcado CE).



# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 43 de 57

- En tareas que conlleven la utilización de guantes de forma permanente, es importante el cambio frecuente de los mismos y el lavado de manos durante la tarea. De esta forma, se evitará que la piel se contamine.
- Los guantes o cualquier equipo de protección se utilizarán de forma personal e individualizada y en ningún caso, se compartirán con otras personas.
- En el trasvase de productos químicos utilice gafas de protección con el fin de protegerse frente a salpicaduras en los ojos.

Para más información sobre los riesgos del uso de los productos químicos, debe leer sus respectivas Fichas de Datos de Seguridad, con información acerca de la sustancia, de los peligros de la misma o sobre qué hacer en caso de incendio, inhalación o contacto accidental, derrame, entre otros.

Actualmente, el etiquetado de productos químicos está en proceso de cambio, por lo cual podemos encontrar etiquetas con la señalización antigua o con la nueva.







	CLASES DE PELIGRO	IDENTIFICACIÓN DE SUSTANCIAS ANTERIOR	IDENTIFICACIÓN DE SUSTANCIAS ACTUAL
	<b>PELIGROS FÍSICOS</b>	Explosivos	
Inflamables			
Comburentes			
Gases a presión		Pictograma sin especificar	
Corrosivos			
<b>PELIGRO MEDIO AMBIENTE</b>		CLASES DE PELIGRO	IDENTIFICACIÓN DE SUSTANCIAS ANTERIOR
	Peligro para el medio ambiente		

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 44 de 57

PELIGROS PARA LA SALUD	CLASES DE PELIGRO	IDENTIFICACIÓN DE SUSTANCIAS ANTERIOR	IDENTIFICACIÓN DE SUSTANCIAS ACTUAL
	Tóxicos		
	Corrosivos		
	Sensibilizantes respiratorios o cutáneos	Pictograma sin especificar	
	Mutagenicidad en células	Pictograma sin especificar	
	Carcinogenicidad		
	Tóxicos para la reproducción y efectos sobre la lactancia o a través de ella	Pictograma sin especificar	
	Toxicidad específica para determinados órganos tras una exposición única	Pictograma sin especificar	
	Toxicidad específica para determinados órganos tras exposiciones repetidas	Pictograma sin especificar	
	Peligro por aspiración	Pictograma sin especificar	

## 7.2 ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO

### 7.2.1 ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO

#### Si detecta un incendio

- Mantenga la calma y comunique la emergencia conforme a los cauces establecidos en su centro de trabajo.
- Si se encuentra capacitado y la intervención no entraña peligro, intente extinguir el fuego. Si no, desaloje la zona cerrando puertas y ventanas si la magnitud del fuego lo permite.
- Si se le prende la ropa no corra, échese al suelo y póngase a rodar.
- No abra una puerta que se encuentre caliente, el fuego está próximo; de tener que hacerlo, proceda muy lentamente.



**Si tiene que atravesar una zona amplia con mucho humo**  
Procure ir agachado, la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.  
Si es posible, póngase un paño húmedo cubriendo la nariz y la boca

#### 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 una 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.



### 7.2.2 EXTINCIÓN CON EXTINTOR PORTÁTIL

Para incendios de pequeña magnitud.

#### Instrucciones de uso de extintores.

- Descuelgue el extintor asiéndolo por el asa fija, sin quitar la anilla y trasládese a la zona del fuego.
- Previamente a usar el extintor, golpee el suelo varias veces con él en posición vertical (desalpellado). Coja la boquilla de la manguera del extintor y compruebe, en caso de que exista, que la válvula o disco de seguridad está en posición sin riesgo.
- Saque el pasador de seguridad tirando de su anilla.
- Presione la palanca de la cabeza del extintor y, en caso de que exista, apriete la palanca de la boquilla realizando una pequeña descarga de comprobación.
- Acérquese al fuego y dirija el chorro a la base del fuego con movimientos de barrido y descargas cortas.



#### Observaciones

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 46 de 57

- Tenga siempre asegurada la huida.
- Recuerde que el extintor se vaciará en un tiempo breve, úselo con inteligencia.
- La nube de polvo generada por algunos extintores puede requerir, en recintos cerrados la evacuación de los mismos (no es nocivo, pero si molesto).
- Una vez apagado el incendio, vacíe completamente el gas del extintor.

UTILIZACIÓN DE AGENTES EXTINTORES				
AGENTE EXTINTOR	CLASES DE FUEGO			
	CLASE A Materiales sólidos	CLASE B Combustibles líquidos	CLASE C Combustibles gaseosos	CLASE D Metales químicamente muy activos
Agua a chorro	**	×	×	×
Agua pulverizada	***	*	×	×
Espuma física	**	**	×	×
Polvo polivalente	**	**	**	×
Polvo seco	×	***	**	×
Nieve carbónica (CO <sub>2</sub> )	*	*	×	×
***Excelente    **Bueno    *Aceptable    ×No aceptable				
PRECAUCIÓN: Es peligroso utilizar agua o espuma en fuegos de equipos en presencia de tensión eléctrica o en fuegos de clase D (metales químicamente muy activos)				

### 7.2.3 EXTINCIÓN CON BOCA DE INCENDIO EQUIPADA (BIE)

Para incendios de gran magnitud:

#### Instrucciones de uso de BIE's

	<p>Rompa el cristal de la BIE (protegiéndose de posibles cortes) y retire todos los cristales del marco</p>
	<p>Saque la BIE y, si es de 45 mm, desenróllela completamente. Esto no es preciso en BIE's de 25 mm.</p>



Un trabajador en la punta de lanza sujetará firmemente la BIE mientras un compañero abrirá lentamente la llave de paso de la BIE



Una vez abierta, este compañero se colocará detrás del primero para darle estabilidad.

### Observaciones

- La manguera tiene posibilidad de regular la salida de agua, bien pulverizada (mayor capacidad de extinción), bien a chorro (mayor alcance).
- En caso de utilizar la BIE o el hidrante recuerde que el agua y la electricidad son incompatibles.
- Recuerde que al cerrar la manguera se puede producir un movimiento brusco que le impulse hacia delante. Nunca suelte la manguera, podría golpearle.
- En caso de que el incendio sea de líquidos inflamables, debe utilizar el equipo generador de espuma.

## 7.2.4 ACTUACIÓN EN CASO DE EVACUACIÓN

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

- Desaloje inmediatamente las instalaciones sin recoger objetos personales.
- Desconecte los aparatos eléctricos y cierre las llaves de paso de gas que estén a su cargo.
- Mantenga la calma y no se detenga en las salidas.
- No utilice ascensores y/o montacargas.
- Utilice las vías de evacuación establecidas al respecto.
- Si se encuentra rodeado por el humo, agáchese y gatee.
- Cierre las puertas que vaya atravesando pero sin echar la llave.
- Atienda las instrucciones del personal designado para emergencias
- Si se encuentra junto a alguna visita, acompáñela hacia el exterior.
- Ayude a las personas que durante la evacuación hayan podido perder la calma.
- Permanezca en el punto de reunión establecido hasta que haya terminado el recuento.



### **7.2.5 MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE INCENDIOS**

#### **Para incendios de pequeña magnitud.**

- Cuidado con los artículos de fumador. No arroje cerillas ni colillas encendidas al suelo, basura, etc. Utilice ceniceros.
- No sobrecargue las líneas eléctricas.
- No improvise fusibles ni manipule indebidamente líneas eléctricas.
- No realice conexiones ni adaptaciones eléctricas inadecuadas.
- Evite el uso de enchufes múltiples.
- No sitúe materiales combustibles próximos a las fuentes de alumbrado, calefacción, etc.
- Cuidado con la manipulación de productos inflamables. Almacénelos en un recinto aislado, ventilado y separado, utilizando únicamente las cantidades imprescindibles.
- Cuidado con los procesos que originen llamas, chispas, etc. Estudie previamente el momento y lugar en donde éstos se van a realizar.
- Inspeccione su lugar de trabajo al final de la jornada laboral. Si es posible, desconecte los aparatos eléctricos que no se necesite mantener conectados.
- Si detecta cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, comuníquelo.
- No obstaculice en ningún momento los recorridos y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.

### **7.3 PRIMEROS AUXILIOS**

#### **7.3.1 ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE**

 **roteger**

 **visar**

 **ocorrer**

### **RECONOCIMIENTO DE SIGNOS VITALES**

- A** CONSCIENCIA
- B** RESPIRACIÓN
- C** PULSO

**RECORDAR QUE AL ACCIDENTADO HAY QUE TRATARLE CON URGENCIA, NO TRASLADARLE CON URGENCIA**



**7.3.2 BOCA A BOCA, MASAJE CARDIACO**

El ritmo en el boca a boca y masaje cardiaco es:

**30 COMPRESIONES Y 2 INSUFLACIONES (100 COMPRESIONES POR MINUTO)**

**ANTES DE APLICAR INICIAR LA RESUCITACIÓN CARDIO-PULMONAR, ASEGÚRATE DE QUE EL ACCIDENTADO ESTÁ EN PARADA**



Asegúrate de que las vías respiratorias estén libres.



Mantén hacia atrás la cabeza del accidentado.



Mantén hacia arriba su mandíbula.

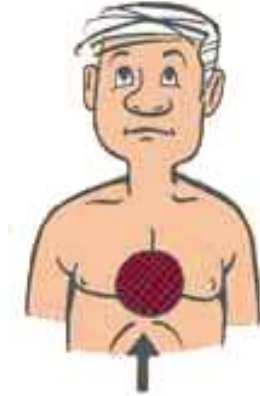


Aplica los labios sobre la boca del accidentado e insufla aire obturándole la nariz.



Si la boca de la víctima está cerrada y sus dientes apretados, se le tapan los labios con el dedo pulgar para evitar que el aire se le escape, al serle insuflado por la nariz.

**7.3.3 RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR**



Punto del masaje cardíaco



Posición de los talones de las manos en el masaje cardíaco

**7.3.4 HERIDAS**



No manipules la herida.  
Lávala con agua y jabón.  
No uses pomadas.  
Tápalas con gasa estéril.



**7.3.5 QUEMADURAS**



Aplica agua abundante sobre la zona quemada un mínimo de 15 minutos. No enfríes al paciente, sólo la zona quemada.

Quítale la ropa, anillos, pulseras, etc. **SÓLO SI NO ESTÁN PEGADAS A LA PIEL**, impregnadas de líquidos calientes.

No uses pomadas.

Cúbrelas con gasas estériles (si no las tienes usa trapos limpios).

Trasládalo al centro más próxima



**7.3.6 CONVULSIONES**



No impidas los movimientos.

Colócale tumbado donde no pueda hacerse daño.

Impídele que se muerda la lengua poniéndole un pañuelo doblado entre los dientes.

**7.3.7 HEMORRAGIAS**



Aplicar gasas o paños limpios sobre el punto sangrante.

Si no cede, añade más gasa encima de la arteria sangrante (no retires las anteriores) y haz más compresión.

Aprieta con los dedos encima de la arteria sangrante.

Trasládalo al centro médico más próximo.

**7.3.8 DESMAYOS**



Túmbale con la cabeza más baja que el resto del cuerpo

### **7.3.9 PROYECCIONES**

#### **PROYECCIONES QUÍMICAS EN OJOS**

Lavarse con agua abundante a temperatura ambiente >15°.

No frotarse el ojo.

Traslado a centro médico.

Cuerpo extraño en los ojos

No manipular

No frotarse el ojo.

Tapar **AMBOS** ojos con una gasa limpia y traslado a Centro Médico.



### **7.3.10 TÓXICOS**

#### **EN TODOS LOS CASOS**

Recabar información del tóxico (ficha de seguridad y etiqueta). En su defecto, o si se requiere más información, llamar al Servicio de Información Toxicológica: Telf.: 915 620 420

Si hay signos de asfixia, hacer respiración artificial boca a boca.

Colocar en posición de seguridad (ver figura) y evitar que se enfríe tapándole con una manta.

Trasladar a un centro médico.

#### **EN CASO DE INGESTIÓN**

Si está consciente provocar el vómito, salvo que la información del producto no lo aconseje (corrosivos, hidrocarburos).



Posición de seguridad

## **8 MUTUA DE ACCIDENTE Y VIGILANCIA DE LA SALUD**

### **8.1.1 VIGILANCIA DE LA SALUD**

La vigilancia de la salud tiene como objetivo prevenir la influencia de las condiciones de trabajo en la salud de los trabajadores.

El empresario deberá garantizar a los trabajadores a su servicio la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo. Esta vigilancia sólo podrá llevarse a cabo cuando el trabajador preste su consentimiento, exceptuando los supuestos en los que la realización de los reconocimientos sea imprescindible para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los trabajadores o para verificar si el estado de salud del trabajador puede constituir un peligro para él mismo, para los demás trabajadores o para otras personas relacionadas con la empresa o cuando así esté establecido en una disposición legal en relación con la protección de riesgos específicos y actividades de especial peligrosidad.

Las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores se llevarán a cabo respetando siempre el derecho a la intimidad y a la dignidad de la persona del trabajador y la confidencialidad de toda la información relacionada con su estado de salud.

Los resultados de la vigilancia de la salud serán comunicados a los trabajadores afectados.

Como resultado del reconocimiento médico el trabajador resultará, para realizar su trabajo:

- APTO: Cuando no exista ninguna causa que impida o desaconseje su trabajo.
- NO APTO: Cuando existe alguna causa que impida o desaconseje su trabajo.
- APTO CON LIMITACIONES: Cuando debido a las características personales del trabajador, o estado biológico conocido, pueda existir alguna causa que impida o desaconseje su trabajo en determinados servicios o turnos laborales, pero no en otros.

### **8.1.2 INSTRUCCIONES A SEGUIR EN CASO DE ACCIDENTES**

En caso de sufrir un accidente de trabajo, diríjase al centro de MC MUTUAL más cercano y lleve consigo el volante asistencial y su DNI u otro documento que le identifique.

Si no sabe dónde se encuentra el centro o está fuera del horario de atención, acuda al hospital de urgencias 24 horas más próximo aunque no pertenezca a nuestra red asistencial. Contacte después con su centro de referencia de MC MUTUAL para dar los detalles del accidente.

En caso necesario llame a nuestro teléfono de urgencias médicas:

**900 300 144 ATENCION 24H Y 365 DÍAS AL AÑO.**



**MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD  
PERSONAL AUXILIAR**



**SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO**

**Pág. 54 de 57**

**Servicio de Prevención donde se realizan los reconocimientos médicos:**

**91 710 55 84**



## 9 POLITICA CALIDAD Y MEDIO AMBIENTE

La Dirección de OMBUDS SEGURIDAD Y OMBUDS SERVICIOS, en su voluntad de garantizar la prestación de sus servicios cada día con mejor calidad y siendo, además, consciente de la importancia que tiene el medio ambiente y de que las actividades que desarrolla pueden llegar a alterarlo, ha establecido en el presente documento su Política de Calidad y Gestión Ambiental.

La Política de Calidad y Gestión Ambiental de OMBUDS SEGURIDAD Y OMBUDS SERVICIOS es la que nos guía hacia una mejora en la prestación de nuestros servicios de seguridad, protección y auxiliares y hacia el absoluto control de los residuos recogidos y producidos por nuestra propia actividad, y la que nos orienta en el futuro hacia la realización de actuaciones para hacer no sólo el menor daño posible a la naturaleza, sino en la medida de nuestras posibilidades, favorecerla.

Para asegurar la conformidad en todas nuestras actuaciones con nuestra Política de Calidad y Gestión Ambiental, la Dirección de OMBUDS SEGURIDAD Y OMBUDS SERVICIOS ha establecido e implantado un Sistema de Calidad y Gestión Medioambiental basado en los requisitos de las normas **UNE EN ISO 9001**: "Sistemas de Gestión de la Calidad. Requisitos" para todas sus instalaciones y actividades, y **UNE EN ISO 14001**: "Sistemas de Gestión Ambiental. Requisitos con Orientación para su Uso" para las actividades que desarrollan en la empresa.

Estas actividades son:

### OMBUDS SEGURIDAD

- Vigilancia y protección de bienes, establecimientos, espectáculos, certámenes o convenciones
- Protección de personas determinadas

### OMBUDS SERVICIOS

- Servicios de conservación y mantenimiento de edificios, conserjería, recepción de personas, telefonistas, azafatas, limpiezas, etc., encuadrada dentro del sector servicios.

La Política de Calidad y Gestión Ambiental de OMBUDS SEGURIDAD Y OMBUDS SERVICIOS se basa en los siguientes compromisos:

1. Compromiso de cumplir con todos los requisitos, ya sean legales, contractuales o de otra índole, que nos sean aplicables en razón de nuestra actividad, tanto en el ámbito del desempeño de nuestros servicios como en el ámbito ambiental de nuestras actividades.
2. Compromiso de llevar a cabo nuestro trabajo dentro de un entorno de gestión que garantice una mejora continua **en nuestros procesos, en nuestros métodos de actuación y en nuestras relaciones con las partes interesadas, mediante el establecimiento y revisión periódica de nuestros objetivos de calidad y nuestros objetivos ambientales.**
3. Compromiso de proteger el medio ambiente y **nuestro entorno, mediante actuaciones y medidas orientadas a la prevención de cualquier tipo de contaminación que pudiera originarse por operaciones debidas a nuestra actividad y mediante la responsabilidad y la participación de todos los integrantes de la compañía.**
4. Promover el respeto y la conservación del medio ambiente **como elemento imprescindible en el desarrollo de nuestras actividades.**
5. **Promover el uso racional y eficaz de los recursos naturales,** mediante la implementación de buenas prácticas ambientales por parte del personal.

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PERSONAL AUXILIAR



## SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO MANCOMUNADO

Pág. 56 de 57

6. **Concienciar a todo el personal** que trabaje para la organización o en nombre de ella sobre su responsabilidad para con el medio ambiente, mediante programas de formación y sensibilización en materia de gestión ambiental, logrando así una implicación del personal a todos los niveles que constituya una fuerza impulsora de la mejora del comportamiento ambiental.
7. **Comunicar a todo el personal**, tanto propio como contratado, los compromisos adquiridos por la empresa y transmitirles la importancia de su colaboración en el cumplimiento de los compromisos adoptados con la mejora continua de nuestra actividad
8. Compromiso de promover una comprensión y difusión de nuestra política de calidad y gestión ambiental dentro y fuera de nuestra organización, **mediante la formación y comunicación continuada con nuestro personal y la comunicación con clientes y proveedores.**

Compromiso de controlar de manera efectiva todos nuestros procesos, **haciendo especial hincapié en:**

- **Relaciones con clientes y administraciones públicas, considerando sus sugerencias y quejas como fuente fundamental para la mejora.**
- **Gestión de nuestros residuos**
  
- **Estar a la vanguardia en cuanto a los últimos adelantos técnicos en material y equipamientos se refiere.**

**Fdo. Concepción Fernández Jiménez**  
**Directora de Calidad y M.A**  
OMBUDS SEGURIDAD Y OMBUDS SERVICIOS



## **10 POLITICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

El **GRUPO OMBUDS** define su política de Prevención de Riesgos Laborales como “Alcanzar el nivel más alto de Seguridad en el desarrollo de nuestra actividad, para conseguir que nuestros empleados, clientes y personal del entorno estén expuestos a los mínimos riesgos para su salud”.

Esta política se concreta en los siguientes principios:

1. El personal es el elemento clave.
2. Compromiso de la dirección.
3. Responsabilidad de la línea de mando.
4. Meta “cero” de accidentes e incidentes.
5. Formación y entrenamiento.
6. Trato cortés, respetuoso y digno en el ámbito laboral.
7. Comunicaciones efectivas.
8. Desarrollar, aplicar y mantener la Prevención obteniendo una Mejora Continua de las Condiciones de Trabajo.
9. Cumplir la legislación vigente

Esta política se logra:

1. Potenciando en el entorno laboral la prevención de riesgos laborales creando una cultura de seguridad y salud que promueva la participación de los auxiliares y la responsabilidad individual.
2. Informando a los empleados de los riesgos reconocidos asociados a su puesto de trabajo incluyendo los psicosociales y adoptando las medidas de prevención, resolución y protección necesarias.
3. Integrando los aspectos de seguridad e higiene y salud en el trabajo y factores humanos entre los criterios para la adquisición de materiales y servicios.
4. Desarrollando planes de formación y concienciación para nuestros empleados sobre los temas de seguridad e higiene y salud relacionados con su trabajo.
5. Comunicando esta política a todos los empleados y ponerla a disposición pública.
6. Integra el sistema de gestión, de manera que la prevención se incorpore en todas las actividades que se desarrollan en el **GRUPO OMBUDS** con potencial incidencia sobre la seguridad, salud o bienestar de sus trabajadores.

Esta política está en consonancia con la política corporativa del **GRUPO OMBUDS**, y deberá ser revisada y actualizada regularmente. Su implantación es un objetivo fundamental de la dirección y es responsabilidad de todos los empleados.

EL DIRECTOR DE PREVENCIÓN

