



# Manual de Seguridad y Salud en estacionamiento regulado



**FREMAP**

*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*



# Índice

<b>Presentación</b> .....	3
<b>1. Riesgos y medidas preventivas generales</b> .....	5
Entorno del puesto de trabajo:	
• Trabajos en la vía pública .....	5
• Trabajos en las instalaciones de la empresa .....	6
Manipulación manual de cargas y posturas forzadas .....	8
Trabajos de atención al público .....	10
Riesgos eléctricos .....	13
Trabajos a la intemperie .....	14
Equipos de protección individual .....	16
<b>2. Riesgos y medidas preventivas específicas</b> .....	19
Herramientas manuales y de potencia .....	19
Equipos de trabajo .....	22
Uso de dispositivos de transporte de mercancías .....	24
Manipulación de productos químicos .....	27
Puestos con pantallas de visualización de datos .....	29
Trabajos con la grúa .....	36
Trabajo nocturno y a turnos .....	39
<b>3. Señalización</b> .....	41
<b>4. Ejercicios de estiramientos y relajación</b> .....	47
Estiramiento en el ámbito doméstico .....	52
<b>5. Seguridad vial</b> .....	53
<b>6. Normas de actuación en caso de emergencias</b> .....	57
Medidas para la prevención de incendios .....	57
Actuación en caso de incendio .....	58
Clases de fuego .....	59
Actuación en caso de evacuación .....	59
<b>7. Primeros auxilios</b> .....	61
Actuación en caso de accidente .....	61
Posición lateral de seguridad .....	62
Picaduras y mordeduras .....	63
Heridas .....	65
Lesiones producidas por el calor .....	65
Lipotimia .....	66
Golpes y contusiones .....	67
Cuerpos extraños .....	68





# Presentación

*Dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de FREMAP, se ha editado este Manual que pretende dar a conocer a los trabajadores que realizan actividades de control de estacionamiento regulado, los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y las medidas preventivas generales que se pueden adoptar para evitarlos.*

*Para ello, se van a considerar todos los perfiles profesionales incluidos en el colectivo de trabajadores y factores de riesgo como los ocasionados por el desarrollo del trabajo en la calle, las condiciones presentes en almacenes o aquellos debidos a tareas administrativas, entre otros.*

*Desde el Área de Prevención de FREMAP esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en este sector de actividad.*



# Riesgos y medidas preventivas generales

## 1.1 Entorno del puesto de trabajo

### Trabajos en la vía pública

#### Riesgos

- ❖ Tropiezos y caídas durante el desplazamiento por la vía pública debidos a la presencia de obstáculos, agua, hielo o pavimentos deslizantes, así como por el uso del terminal.
- ❖ Golpes y choques contra vehículos estacionados, mobiliario urbano u otros objetos.
- ❖ Atropellos debido al abandono de la acera para el control del ticket.
- ❖ Caídas y golpes con las herramientas, los componentes del expendedor y las bolsas y cajas de recaudación en la realización de tareas de mantenimiento y recaudación.

#### Medidas preventivas

- ❖ Camina prestando atención a los posibles obstáculos que pueda haber en la zona por la que transitas. También en zonas de obras, con desniveles o cuando subas y bajas escaleras.
- ❖ En caso de presencia de agua, hielo o pavimentos deslizantes, rodéalos. Si no es posible, crúzalos y extrema las precauciones al hacerlo.
- ❖ Evita utilizar el terminal durante el desplazamiento por la vía pública.
- ❖ Si tienes que atravesar entre los vehículos estacionados, observa que la matrícula no está doblada ni dispone de gancho de remolque o portabicicletas.



- ❖ En aceras estrechas, camina con precaución cuando pases al lado de los retrovisores.
- ❖ No te ubiques, siempre que sea posible, entre vehículos o lugares donde los conductores no puedan verte. Procura trabajar desde la acera, sin salir a la calzada.
- ❖ En relación con el desplazamiento por la vía pública, sigue las recomendaciones indicadas en el apartado de “*Normas de seguridad para peatones*” sobre seguridad vial (página 53).
- ❖ Cuando hagas el mantenimiento de los expendedores, deja las herramientas y útiles fuera de la zona de trabajo y no encima de los mismos. Presta atención a los elementos móviles del expendedor.
- ❖ En tareas de recaudación utiliza las bolsas que te facilita la empresa. Si empleas cajas para ello, sujétalas con firmeza.

## **Trabajos en las instalaciones de la empresa**

### **Riesgos**

- ❖ Atropellos y caídas por tropiezos o resbalones durante el tránsito por zonas de depósito de los vehículos y demás dependencias de la empresa.
- ❖ Golpes con vehículos guardados en el depósito, mobiliario u objetos del centro de trabajo.
- ❖ Choques y golpes con el material almacenado.



### Medidas preventivas

- ❖ Mantén despejadas las zonas de paso, los pasillos y las salidas o vías de evacuación. No acumules materiales o equipos que impidan el tránsito o el acceso a los mismos.
- ❖ Nunca obstaculices los extintores, las mangueras y los elementos de lucha contra incendios en general, con los equipos de trabajo o cualquier otro material. Asimismo, recuerda que los medios de lucha contra incendios deben permanecer siempre visibles.
- ❖ Evita la acumulación de desechos u objetos innecesarios en el suelo, en rincones o sobre las mesas de trabajo.
- ❖ Presta atención a posibles líquidos vertidos en el suelo que puedan dar lugar a resbalones. Avisa inmediatamente al personal de limpieza para que los elimine.
- ❖ Si la campaña es al aire libre, en días de lluvia, nieve o con hielo, extrema las precauciones ya que los pavimentos pueden volverse resbaladizos.
- ❖ Cuando te desplaces a pie por el depósito de vehículos, camina por las zonas peatonales, siempre alejado de aquellos que se encuentren en movimiento. Ten cuidado con las posibles maniobras de los que se encuentran a tu alrededor y utiliza las prendas de alta visibilidad.



- ❖ Circula por las instalaciones respetando los límites de velocidad establecidos y con las luces de cruce encendidas.
- ❖ Aparca los vehículos de forma ordenada en las zonas habilitadas al efecto sin obstaculizar las vías de circulación, de entrada o salida, así como los accesos a medios de protección contra incendios.



- ❖ No sobrecargues las estanterías ni cajoneras y procura colocar los objetos más pesados en la parte inferior de estas.
- ❖ En el caso de los cajones, ciérralos siempre en cuanto acabes de usarlos. Además, llénalos de abajo a arriba y desde atrás hacia adelante.

## 1.2 Manipulación manual de cargas y posturas forzadas

### Riesgos

- ❖ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorso lumbar, debido al manejo de cargas de peso excesivo, voluminosas o de difícil sujeción, así como al realizar trabajos continuados con los brazos por encima de los hombros o al empleo de la fuerza muscular en los desplazamientos de los vehículos para su correcto enganche.
- ❖ Cortes durante la manipulación de los elementos de trabajo y las herramientas manuales.
- ❖ Caída de objetos en manipulación, tales como utensilios o cualquier material propio de la actividad desarrollada que se esté manipulando.
- ❖ Adopción de posturas forzadas a la hora de retirar los trasportines, colocar la pala o las eslingas.

### Medidas preventivas

- ❖ Comprueba que dispones de espacio suficiente para el manejo de la carga. Además, si tienes que desplazarla, observa que el recorrido está libre de obstáculos.
- ❖ Cuando los materiales a manipular sean pesados, voluminosos o la frecuencia de manipulación vaya a ser elevada, siempre que sea posible, pide ayuda a tus compañeros o utiliza medios auxiliares, en su caso, como las carretillas, las traspaletas, las "ruedas locas" o los accesorios para la movilización de motos en las palas de las grúas.
- ❖ Durante el traslado de las bolsas o cajas de recaudación, intenta no hacer largos recorridos con las mismas. Estaciona el vehículo cerca del área de trabajo.
- ❖ En la manipulación, adopta las siguientes pautas:
  - ✓ Asegúrate un buen apoyo de los pies, manteniéndolos ligeramente separados y uno un poco más adelantado que el otro.

- ✓ Agáchate flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta.
  - ✓ Levanta la carga utilizando los músculos de las piernas y no los de la espalda.
  - ✓ Toma firmemente la carga con las dos manos y mantenla próxima al cuerpo durante todo el trayecto, dando pasos cortos.
  - ✓ Evita los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso manejando pesos ligeros. Mueve los pies en lugar de la cintura.
- ↙ Antes de manipular una carga, ten en cuenta su estado, en especial la existencia de bordes cortantes, humedad, temperatura...
- ↙ Cuando utilices los trasportines, adopta las siguientes recomendaciones:
- ✓ Tómalos firmemente con las dos manos, aflójalos y después, manipúlalos.
  - ✓ Una vez los tengas en el suelo, empújalos con la pierna o utiliza la llave de carraca larga como elemento auxiliar para acercarlos al vehículo.
  - ✓ Al colocarlos en la rueda del vehículo, evita agacharte doblando la espalda; flexiona las piernas para ello.
  - ✓ No muevas los vehículos con tu cuerpo, utiliza el cabestrante.
  - ✓ En caso de tener que desplazar el vehículo con objeto de facilitar y permitir la inserción de la pala debajo del mismo, emplea el trasportín de ruedas locas. Nunca uses éste para remolcar vehículos.
  - ✓ En la operación de cierre del trasportín, presiona con el pie realizando la fuerza con la pierna y manteniendo la espalda recta.
- ↙ En tareas que supongan permanecer de pie de manera prolongada, realizar pequeñas flexiones de rodillas y volver a la posición inicial, alterna la carga prolongada y permite un pequeño descanso en las articulaciones. Además, si elevas lenta y alternativamente las puntas de los pies, favorecerás el retorno venoso, así como el cambio de postura.
- ↙ Procura no trabajar con los brazos por encima de los hombros. Para ello, adecúa la posición del punto de operación, ya sea reubicando la pieza o modificando la altura de trabajo.



## 1.3 Trabajos de atención al público

### Riesgos

- ❖ El estrés es un riesgo laboral que adquiere especial relevancia en tareas o actividades que impliquen el trato directo con el público ya que, en algunos casos, el trabajador ha de afrontar las exigencias, quejas y reclamaciones del usuario, acompañadas en ocasiones de episodios de violencia verbal o, incluso en casos excepcionales, física.
- ❖ Los principales factores de riesgo asociados al estrés en trabajos que requieren atención al público, entendidos como aquellas circunstancias o situaciones que aumentan las probabilidades de desarrollarlo, son los siguientes:
  - ✓ Falta de medios o de autonomía para la toma de decisiones que permitan una resolución satisfactoria de los requerimientos y necesidades del usuario.
  - ✓ Desconocimiento de los procedimientos e instrucciones de actuación ante situaciones complejas o conflictivas.
  - ✓ Incertidumbre sobre los resultados o las consecuencias de las decisiones tomadas, en especial respecto al nivel de satisfacción de los usuarios o el cumplimiento de los objetivos fijados.
  - ✓ Exigencia de un alto nivel de concentración mantenido durante largos períodos.
  - ✓ Sobrecarga de trabajo.
  - ✓ Realización del trabajo en condiciones de aislamiento.
  - ✓ Condiciones ambientales poco favorables.
  - ✓ Riesgo de agresión, ya sea verbal o física por la falta de una barrera física que interponga un límite entre el trabajador y el usuario.

### Medidas preventivas

Como norma general, las situaciones violentas suelen comenzar con fallos en la comunicación.

- ❖ De forma genérica, se pueden proponer las siguientes pautas de actuación individual a adoptar ante el usuario para disminuir su agresividad:
  - ✓ Empatizar: Intenta ponerte en su lugar para comprender sus necesidades y poder dar respuesta a sus requerimientos. Además, recuerda que la desinformación es uno de los principales focos de conflicto.

- ✓ Centra tu atención en su exposición. Dirígete a la persona de forma clara y audible, con un tono amable, cordial y profesional, evitando hablar demasiado rápido. Asimismo, utiliza un vocabulario sencillo, descriptivo y adaptado al interlocutor.
- ✓ Habla en presente sin abusar de los condicionales, ya que genera incertidumbre y falta de compromiso.
- ✓ Cuando la persona esté expresando sus dudas o problemas:
  - Mírala a los ojos y mantén una expresión facial agradable.
  - Asiente con la cabeza o emite afirmaciones; haz reformulaciones.
  - No saques conclusiones precipitadas ni realices suposiciones.
  - Pregunta si no estás seguro de haberlo comprendido.
  - Evita atender llamadas, así como dejar a la persona hablando.
  - No cortes sus argumentaciones, disculpándote si es preciso.
  - Nunca utilices el sarcasmo o chascarrillos.
- ✓ Mantén la calma cuando observes a la persona alterada. Ante un tono de voz elevado, es importante mantener o incluso disminuir el nuestro y actuar de una forma pausada.
- ✓ No le contradigas ni hagas juicios de valor, ya que para él sus argumentos son válidos. Además, mantén una distancia razonable con él, intentando no invadir su espacio.
- ✓ Nunca personalices las críticas. Recuerda que éstas van generalmente dirigidas hacia el sistema y no hacia una persona en concreto.
- ✓ Ante cualquier incidente avisa a los compañeros o superiores y en caso necesario, reclama la presencia de las fuerzas de seguridad.

### Consejos para manejar el estrés

- ✦ Procura proporcionar un trato profesional y empático, evitando sobre implicarte en los problemas personales de los usuarios.
- ✦ Permanece atento a las posibles señales de alerta que el cuerpo emite, como la incapacidad para desconectar del trabajo en casa, etc. Aprender a identificar los problemas es el primer paso para poder poner solución.
- ✦ Trata de compartir con alguien tus preocupaciones y pide opinión cuando te sientas desbordado.



- ❖ Todo el mundo necesita ayuda de vez en cuando y tener algún amigo o familiar en quien apoyarte es imprescindible. Evita el aislamiento.
- ❖ Busca pequeños momentos de satisfacción e intenta encontrar alguna actividad gratificante que te ayude a contrarrestar las contrariedades del día a día, por ejemplo, dedicando unos minutos a alguna afición.
- ❖ Procura mantenerte en buen estado físico general, ya que puede suponer un buen amortiguador del estrés.
- ❖ En caso de no poder afrontar la situación adecuadamente, acude a un especialista.
- ❖ Practica *“la respiración controlada”*. Aprenderás que puedes relajarte por ti mismo y te será útil para mantener la calma en momentos de tensión y para tranquilizarte después de haber soportado alguna situación estresante.

Se pretende conseguir una respiración lenta, regular y poco profunda. De esta manera, aumenta la capacidad pulmonar y mejora la calidad de respiración:

1. Sitúate en un lugar cómodo, sentado o tumbado con las rodillas dobladas y relaja los músculos de cuello y brazos.
2. Coloca una mano sobre tu abdomen y otra sobre el pecho.
3. Inspira aire profunda y lentamente por la nariz y dirígelo al abdomen. Cuenta mentalmente hasta cuatro y nota como éste se va hinchando lentamente.
4. Retén el aire y cuenta mentalmente hasta cuatro.
5. Repite este ejercicio varias veces, observando siempre cómo sube y baja lentamente el abdomen, y concéntrate en la sensación de relajación que vas sintiendo.



### Riesgos de atraco y robo

#### En caso de robo o atraco

- ❖ Permanece tranquilo, sin hacer movimientos bruscos o sospechosos y no intentes frustrar el atraco en ningún momento. Obedece sus órdenes con calma y sin tomar la iniciativa.
- ❖ No intentes desarmar, apresar o perseguir al atracador una vez sufrido el robo.
- ❖ Solicita ayuda a la Policía o servicios de emergencia cuando sea necesario.

#### En tareas de recaudación

- ❖ Evita realizar estas tareas en solitario.
- ❖ Cambia de ruta empezando siempre de forma aleatoria sin seguir el mismo patrón de recorridos. Además, varía las horas de inicio y finalización de recaudación de expendedores.
- ❖ Cierra siempre el vehículo y coloca la bandeja que cubre el maletero mientras la realizas.
- ❖ Utiliza el teléfono de emergencias de la PDA si observas algún movimiento sospechoso alrededor.

## 1.4 Riesgos eléctricos

### Riesgos

- ❖ Contactos eléctricos directos al tocar partes activas de las máquinas o de la instalación eléctrica.
- ❖ Contactos eléctricos indirectos al acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión.
- ❖ Quemaduras por arco eléctrico e incendios derivados de cortocircuitos o sobrecalentamientos.



### Medidas preventivas

- ❖ No efectúes manipulaciones en los equipos ni en las instalaciones eléctricas. La instalación, mantenimiento y reparación sólo la puede hacer personal autorizado y cualificado para ello.
- ❖ Procura que los cables no discurren por pasillos o cualquier zona donde puedan estropearse por el paso de vehículos, las inclemencias climatológicas o producir tropiezos de personas.
- ❖ No conectes cables sin su clavija de conexión homologada. Tampoco sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- ❖ Desconecta siempre los equipos eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
- ❖ Evita su sobrecalentamiento. En caso de observar alguna anomalía en forma de descarga eléctrica, olor, humo o ruido no habituales, desconecta el equipo y avisa para su reparación. Además, no te olvides de señalar la situación.
- ❖ Nunca anules la puesta a tierra. Si observas algún tipo de deterioro en ésta, comunícalo al encargado.
- ❖ No manipules interruptores de luz, bases o los equipos con las manos mojadas o los pies húmedos, ni pases trapos mojados o fregonas sobre clavijas conectadas y aparatos eléctricos en funcionamiento.

## 1.5 Trabajos a la intemperie

### Riesgos

- ❖ Los factores de riesgo a tener en cuenta son el tiempo de exposición y los hábitos, así como características personales tales como la edad, la forma física, la medicación o la falta de aclimatación, entre otros.
- ❖ Los riesgos más comunes debidos a la realización de trabajos a la intemperie, son los siguientes:
  - ✓ Hipotermia por la realización de las tareas a bajas temperaturas.
  - ✓ Quemaduras o congelación de las partes del cuerpo expuestas a frío intenso (nariz, mejillas, orejas y manos).

El riesgo de sufrir lesiones por frío aumenta cuando hay fuerte viento, se usa ropa inadecuada, en el caso de afecciones patológicas (deshidratación, diabetes, problemas de circulación) o cuando la ropa se encuentra mojada, produciendo una pérdida rápida de calor.



- ✓ Estrés térmico, calambres y agotamiento causados por los efectos patológicos que se producen cuando se acumula excesivo calor en el cuerpo, como consecuencia de la actividad física o el ambiente que le rodea (temperatura, humedad, carga solar y velocidad del aire).

Un exceso de calor en el organismo puede agravar dolencias previas, tales como enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales o cutáneas, entre otras.



### Medidas preventivas

#### ↴ Trabajos a la intemperie en invierno:

- ✓ Una de las mejores maneras de prevenir las lesiones causadas por el frío es usar ropa adecuada a las condiciones climatológicas. En días de frío extremo, lleva un gorro que te cubra las orejas, bufanda, guantes y calcetines de lana.
- ✓ Mantén tu piel seca. La piel mojada se congela más rápido que la seca.
- ✓ Toma agua y bebidas templadas de forma regular para evitar la deshidratación.
- ✓ Recuerda la prohibición de beber alcohol. Además, evita tomar café y demás bebidas con cafeína, ya que su uso inadecuado aumenta nuestro metabolismo produciendo la pérdida rápida de calor.
- ✓ Realiza comidas de alto poder energético, variadas y de pequeña cantidad de manera frecuente.



↪ Trabajos a la intemperie en verano:

- ✓ La aclimatación al calor es el mecanismo por el cual el organismo es capaz de adaptarse a las distintas temperaturas mediante repetidas exposiciones, permitiendo de esta manera una mejor tolerancia al mismo. Es un proceso gradual que dura entre 1 y 2 semanas.

En ausencias prolongadas, en torno a un mes, se pierde la aclimatación al calor por lo que se deberá iniciar nuevamente el proceso.

- ✓ Informa a tu superior de si has tenido alguna vez problemas con el calor, si estás tomando medicación o de cualquier enfermedad crónica que pudieras padecer.
- ✓ Evita la exposición solar directa sobre la cabeza y el cuerpo mediante el uso de gorras, sombreros o ropa adecuada (suelta, de tejidos frescos y colores claros).
- ✓ Bebe agua o bebidas isotónicas con frecuencia aunque no tengas sed para reponer el agua y las sales perdidas al sudar. No ingieras alcohol ni café o bebidas con cafeína.
- ✓ Procura no realizar comidas copiosas y con grasa.
- ✓ Siempre que sea posible, desarrolla las tareas de mayor esfuerzo físico fuera del horario de mayor carga solar. Conoce los lugares con mayor exposición al sol en las horas críticas, a fin de variar la ruta en función de las mismas.
- ✓ Realiza las pausas en lugares frescos, cubiertos o a la sombra especialmente si te sientes mal.
- ✓ Usa crema solar con factor de protección alto.

## 1.6 Equipos de Protección Individual

La utilización del Equipo de Protección Individual es una medida eficaz para la propia seguridad, debiendo usarse con el mayor cuidado posible.

Todo trabajador debe mantener en perfecto estado de conservación el equipo de protección personal que se le ha facilitado, solicitando su cambio cuando se encuentre deteriorado.

Sigue siempre las indicaciones del manual del usuario del equipo durante su uso y mantenimiento.

### Calzado de Seguridad

Es necesario el empleo de calzado de seguridad con puntera reforzada para evitar golpes o cortes, por ejemplo, durante las labores de mantenimiento en los expendedores o en el trabajo en el almacén, entre otros.

### Guantes de Seguridad

Frente al riesgo existente (de cuero, fibras textiles) para la manipulación de cajas, partes de los expendedores y las herramientas manuales, pues son apropiados para evitar golpes, heridas y cortes.

No se utilizarán cuando se manipulen equipos donde exista riesgo de atrapamiento o arrastre por contacto con partes móviles.

En caso de manipular algún producto químico, se usarán aquellos específicos para cada tarea como los de látex o goma frente al riesgo químico o biológico, en su caso.

### Cremas de Protección

Para personal especialmente sensible bajo criterio médico, así como durante la exposición al sol. Su uso no exime del empleo de gorras o ropa.

### Gafas de seguridad

Úsalas cuando efectúes trabajos con herramientas manuales para evitar proyecciones de partículas o salpicaduras durante el manejo de productos químicos.

### Protección respiratoria

Emplea la mascarilla cuando utilices productos químicos durante las labores de limpieza de expendedores.





# Riesgos y medidas preventivas específicas

## 2.1 Herramientas manuales y de potencia




### Riesgos

- ❖ Proyección de fragmentos o partículas en operaciones de corte, amolado o taladro, entre otras, así como por el empleo indebido de las herramientas.
- ❖ Quemaduras debidas a sobrecalentamientos o a la utilización de útiles en mal estado.
- ❖ Fatiga y lesiones musculares por la elección de una herramienta inadecuada o la adopción de posturas incorrectas durante su uso.
- ❖ Golpes y cortes durante su uso o por caídas en su manipulación y traslado.
- ❖ Traumatismos por movimientos repetitivos.
- ❖ Contactos eléctricos durante la manipulación de los cables, en el empleo de herramientas de potencia y en la conexión y desconexión de las mismas.

### Medidas preventivas

- ❖ Selecciona la herramienta adecuada para el trabajo a realizar y úsala únicamente en las operaciones para las que ha sido diseñada. Ten en cuenta que una mala elección puede ser causa directa de un accidente, incrementar la fatiga e incluso, producir lesiones musculoesqueléticas.
- ❖ Consulta las instrucciones del manual del equipo.
- ❖ Procura que las herramientas y sus elementos de trabajo se encuentren en buen estado, desechando aquellas defectuosas (mangos astillados, flojos o torcidos, filos mellados...). Después de su utilización, guárdalas limpias en el lugar previsto para ello.
- ❖ Asegúrate que las herramientas de corte están bien afiladas antes de su uso y empléalas siempre en dirección contraria al cuerpo, evitando dar tirones o sacudidas.

- ❖ Usa cinturón porta herramientas que te proteja contra pinchazos y cortes; nunca las transportes en el bolsillo.
- ❖ Emplea herramientas cuyos ángulos permitan usarlas con la mano y el brazo alineados:
  - ✓ Si la dirección de la fuerza es horizontal:
    - Elige herramientas con empuñadura “*tipo pistola*” para trabajar por debajo de la cintura.
    - Opta por herramientas con la empuñadura recta en trabajos a la altura del codo.
  - ✓ Si la dirección de la fuerza es vertical será al contrario. Utiliza las de “*tipo pistola*” para trabajar a la altura del codo y aquellas con la empuñadura recta para trabajar por debajo de la cintura.

Posturas a adoptar en el manejo de herramientas		
Empuñadura recta	Empuñadura tipo pistola	CONFORT POSTURAL
		Elige siempre la herramienta que te permita trabajar con la muñeca en la posición más recta posible
<b>Superficie horizontal a la altura del codo</b>		
		Elige herramientas con empuñadura recta para trabajar a la altura del codo.
<b>Superficie horizontal por debajo de la cintura</b>		
		Elige herramientas con empuñadura tipo pistola para trabajar por debajo de la cintura.
<b>Superficie vertical a la altura del codo</b>		
		Elige herramientas con empuñadura tipo pistola para trabajar a la altura del codo.
<b>Superficie vertical por debajo de la cintura</b>		
		Elige herramientas con la empuñadura recta para trabajar por debajo de la cintura.

- ✦ Cuando las operaciones a realizar requieran el empleo de la fuerza, utiliza herramientas de mango largo. No obstante, si éstas no permiten una correcta alineación entre la mano y el brazo, será adecuado usar las de mango corto.
- ✦ En tareas que demanden aprietes repetitivos, emplea herramientas de agarre doble con muelle recuperador para facilitar la apertura del mango. Si éstas van a suponer una presión permanente, usa también herramientas de agarre doble, pero que dispongan, en este caso, de sujetador bloqueador de pinzas.
- ✦ En caso de utilizar herramientas de potencia, adopta las siguientes pautas:
  - ✓ Conecta las herramientas eléctricas en tomas de corriente instaladas en un circuito protegido por interruptor diferencial.
  - ✓ Comprueba que sus elementos de trabajo (brocas, discos...) están perfectamente apretados y son los apropiados a la tarea a realizar.
  - ✓ Verifica que la cubierta aislante de los cables de alimentación y las clavijas de conexión se encuentran sin cortes, presencia de cables pelados, etc.
  - ✓ Cuando tengas que realizar algún ajuste en el útil, desenchúfalo y mantén la clavija a la vista y en tus proximidades.
  - ✓ No bloquee el gatillo para el funcionamiento permanente de las mismas.
  - ✓ Evita transportarlas o almacenarlas sujetándolas por el cable de red.
  - ✓ En zonas con riesgo de incendio o explosión, y en proximidad de productos inflamables, consulta las medidas de protección a seguir durante el uso de equipos eléctricos y herramientas metálicas.
  - ✓ No manejes las herramientas cuando tengas las manos o pies mojados, ni cuando estas lo estén. Si trabajas en zonas húmedas o muy conductoras, utiliza herramientas especiales con alimentación a tensión igual o inferior a 24 V (receptor de clase III) o herramientas de doble aislamiento (receptor de clase II) alimentadas mediante un transformador separador de circuitos y circuito protegido por DDR de alta sensibilidad ( $\leq 30$  mA).
  - ✓ En operaciones de amolado y tronzado no retires el resguardo protector del disco.
- ✦ Cuando acabes de utilizarlas, desenchúfalas para evitar su puesta en marcha involuntaria, tirando de la clavija y no del cable.



## 2.2 Equipos de trabajo

### Recomendaciones de carácter general

- ❖ Recuerda que los equipos de trabajo deben ser utilizados exclusivamente por personal formado y autorizado para ello.
- ❖ Usa la máquina adecuada y sus complementos para cada tarea a realizar. Infórmate y respeta las recomendaciones del manual de instrucciones y de tus superiores.
- ❖ Considera que anular las protecciones de las máquinas o no utilizar los equipos de protección individual requeridos para su manejo, puede ocasionar accidentes graves.
- ❖ En operaciones de limpieza de equipos o en caso de avería, desconecta la máquina y señala la situación.
- ❖ Nunca efectúes reparaciones ni modifiques las mismas, salvo que estés capacitado y autorizado para ello.
- ❖ Selecciona los útiles y herramientas necesarias para la limpieza a realizar y no los emplees para operaciones para las cuales no fueron diseñadas.
- ❖ Evita la ropa excesivamente holgada, así como llevar pulseras, cadenas, anillos, etc., que puedan engancharse con los órganos móviles de los equipos de trabajo. Del mismo modo, recógete el cabello si lo llevas largo.

### Fregadoras

#### Riesgos

- ❖ Choques o colisiones con otros vehículos y obstáculos como pilares, estanterías, etc.
- ❖ Caídas, golpes o atrapamientos por vuelco de la máquina o al ascender y descender de la misma.
- ❖ Incendios y explosiones por acumulación de vapores inflamables o debido a defectos y averías en la máquina.
- ❖ Lesiones por sobreesfuerzos y posturas forzadas.

#### Medidas preventivas

- ❖ Antes de empezar la tarea, comprueba que los niveles de gasolina y aceite del motor, los filtros del aire, etc., son los adecuados conforme a las instrucciones del manual del equipo.



- ✦ Mantén una velocidad lenta y constante, evitando conducir con brusquedades. Ten precaución especialmente, cuando tomes curvas.
- ✦ No utilices estos equipos como vehículo de transporte. Tampoco en vías públicas, salvo que el fabricante tenga aprobado su uso.
- ✦ No emplees el equipo en superficies con pendientes superiores a las indicadas por el fabricante como pendientes de seguridad. Además, limpia sólo cuesta arriba, ubicándote para ello de forma transversal a la máquina.
- ✦ No apliques sustancias limpiadoras inflamables ni utilices la máquina sobre éstas o cerca de ellas. Tampoco la uses en atmósferas con riesgo de explosión ni cerca de fuentes de calor.
- ✦ Usa solamente los cepillos suministrados junto con el aparato o aquellos especificados en el manual de instrucciones. El uso de otros cepillos puede afectar a la seguridad.
- ✦ Cuida que las baterías estén alejadas de zonas de generación de llamas o chispas, y realiza la carga de las mismas solo en áreas ventiladas y lejos de llamas libres, manteniendo el conjunto de los depósitos abierto mientras dure la operación.
- ✦ Cuando uses la fregadora manual, emplea ambas manos para el accionamiento y conducción de la misma.
- ✦ No abandones la máquina sin antes apagar el interruptor de llave, retirar la misma y echar el freno de estacionamiento.

### Escaleras manuales

#### Riesgos

- ✦ Caídas debidas al ascenso y descenso de las mismas portando cargas, por apoyos inestables o encontrarse en mal estado.
- ✦ Golpes por caídas de materiales durante el uso de las mismas.

#### Medidas preventivas

- ✦ Revisa periódicamente su estado (largueros, peldaños, zapatas antideslizantes, topes, cables de seguridad, etc.).
- ✦ Asegúrate que están bien posicionadas. Apóyalas siempre sobre superficies planas, estables y en el caso de las simples, formando un ángulo de 75° con la horizontal.



- ❖ Para el acceso a los lugares elevados, considera que la parte superior de los largueros deberán sobresalir al menos 1 metro por encima del punto de apoyo.
- ❖ Mantén el cuerpo dentro del frontal de la escalera. No te asomes por los laterales de ésta, desplazándola cuantas veces sea necesario y nunca mientras estés subido en ella.
- ❖ Ascende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños no a los largueros y siempre de frente a la misma.
- ❖ En ningún caso transportes cargas mientras subas o bajes por la misma, evitando dejar útiles de trabajo o materiales en sus peldaños.
- ❖ Durante su traslado, llévala plegada o con los tramos extensibles recogidos y con la parte delantera orientada hacia abajo.
- ❖ No uses las escaleras de tijera como escalera de apoyo. Además, nunca trabajes a horcajadas sobre la misma y no pases de un lado a otro por la parte superior. Mantén siempre el tensor central o cadena totalmente extendido.
- ❖ Recuerda que las escaleras no deben ser utilizadas por más de un trabajador simultáneamente.

## 2.3 Uso de dispositivos de transporte de mercancías

### Carretillas elevadoras

#### Riesgos

- ❖ Atrapamientos y atropellos por la carretilla.
- ❖ Golpes por caída de los materiales transportados.
- ❖ Vuelco de la carretilla.
- ❖ Golpes y caídas durante el acceso o el abandono de la misma.
- ❖ Quemaduras por incendios.

#### Medidas preventivas

- ❖ Recuerda la necesidad de estar autorizado y cualificado para poder conducir una carretilla elevadora.

## Riesgos y medidas preventivas específicas

- ❖ Antes de comenzar a trabajar, verifica el estado de todos los elementos que la componen (frenos, dirección, circuito hidráulico, neumáticos, iluminación, avisadores...) y si detectas anomalías o deficiencias de funcionamiento, comunícalo al responsable y señaliza la avería.
- ❖ Cuando te desplaces con la misma, lleva siempre el cinturón de seguridad puesto y mantén los brazos y las piernas dentro del habitáculo de la misma.
- ❖ Utiliza la carretilla única y exclusivamente en las funciones y trabajos para los que ha sido diseñada.
- ❖ No transportes ni eleves personas, ya sea en carga o en vacío.



- ❖ Circula con las horquillas en posición baja, a una distancia de entre 15 y 25 cm del suelo.
- ❖ Evita realizar tareas en zonas de circulación de carretillas elevadoras.
- ❖ Realiza la recarga de las baterías en ausencia de fuentes de ignición en su proximidad.



## Traspaletas

### Riesgos

- ❖ Caídas de personas y de los objetos transportados durante la utilización de las traspaletas debido al mal uso, a una incorrecta colocación de las cargas o a su manejo con una velocidad excesiva.
- ❖ Sobreesfuerzos por la adopción de posturas forzadas o erróneas en el empleo de las traspaletas, por ejemplo, al ubicarse detrás de las mismas y moverlas empujándolas desde esa posición.

### Medidas preventivas

- ❖ Recuerda que está prohibido utilizarlas para transportar personas, empujar o tirar de las cargas.
- ❖ Para trasladar una carga, introduce las horquillas por la parte más estrecha del palé hasta el fondo y por debajo de esta, asegurándote de que se encuentra bien centrada bajo el mismo.
- ❖ Supervisa la carga antes de realizar el desplazamiento. Controla su estabilidad, sobre todo en los giros o si ésta es muy voluminosa.
- ❖ Conduce la traspaleta tirando de ella con una mano por la empuñadora, con la palanca de control en posición neutra y siempre mirando en la dirección de la marcha.
- ❖ Adapta la velocidad a las condiciones de las instalaciones y a la carga transportada.
- ❖ Evita las paradas bruscas, los cambios de dirección rápidos, así como adelantar en zonas peligrosas o de poca visibilidad.
- ❖ No la utilices en superficies húmedas, deslizantes o irregulares.
- ❖ A la hora de reponer los objetos transportados, baja la traspaleta hasta que el palé toque el suelo, sacando las horquillas con cuidado de no moverlo para evitar así, un desplazamiento o caída de la carga.
- ❖ En el caso de las traspaletas eléctricas, la capacidad máxima de carga viene indicada por el fabricante y debe ser respetada en todo momento. Asegúrate que las cargas están perfectamente equilibradas o flejadas.

### 2.4 Manipulación de productos químicos

- ❖ Antes de proceder a la manipulación de productos químicos, conoce los riesgos del uso de los mismos a través de las etiquetas y sus Fichas de Datos de Seguridad.
- ❖ Los productos químicos deben estar identificados, por lo que se debe etiquetar todo recipiente no original, indicando su contenido. No utilices envases de productos alimenticios y desecha los que carezcan de identificación.
- ❖ Almacena los productos químicos en un lugar alejado de fuentes de calor, bien ventilado y protegido frente a condiciones ambientales extremas.
- ❖ Mantén en tu lugar de trabajo la cantidad mínima necesaria para un uso diario.
- ❖ Evita realizar trasvases de productos químicos. En caso de hacerlo, procura que sea en lugares ventilados, lentamente y extremando las precauciones para prevenir salpicaduras. Siempre que sea posible, emplea medios auxiliares como los dosificadores.
- ❖ Recuerda no dejar los envases abiertos, ya que su contenido pasaría al ambiente.
- ❖ No manipules ni almacenes productos químicos en zonas donde se trabaje con equipos que produzcan chispas o generen calor; tampoco utilices llamas abiertas en dichas zonas.
- ❖ Recoge los derrames accidentales de forma inmediata con materiales absorbentes adecuados y siguiendo las indicaciones del fabricante.
- ❖ No comas ni bebas mientras manipulas productos químicos y lávate las manos después de su empleo; recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
- ❖ Protégete adecuadamente las heridas abiertas que puedan entrar en contacto con el producto.
- ❖ En caso de contaminación de la ropa o proyección de productos a cualquier parte del cuerpo, lávate inmediatamente y sustituye la ropa manchada.



Se exponen a continuación, como ejemplo, los etiquetados y pictogramas (símbolos) que te puedes encontrar.

✓ Ejemplo de etiqueta:



✓ Pictogramas:



Las frases H, permiten completar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.

Las frases P, a través de consejos de uso seguro, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.

### 2.5 Puestos con pantallas de visualización de datos

#### Riesgos

- ✦ Trastornos musculoesqueléticos en las regiones cervical, dorsal o lumbar, así como en las piernas, debidos a la adopción de posturas inadecuadas y mantenidas.
- ✦ Microtraumatismos en dedos y muñecas por la colocación incorrecta de la mano y una frecuencia elevada de pulsación de teclado y ratón o durante el uso de la PDA.
- ✦ Fatiga visual: picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo, pesadez en los párpados y ojos.

#### Medidas preventivas de carácter general

- ✦ Organiza tu espacio de trabajo de forma que los elementos y materiales que vas a utilizar estén ordenados y al alcance de la mano.
- ✦ Cuando hables por el teléfono, no sujetes el auricular del mismo entre el hombro y la oreja.
- ✦ Si tu trabajo te lo permite, alterna distintas actividades en las que se adopten posturas y movimientos diferentes. Así, impedirás fatigar los mismos músculos al no realizar tareas similares durante períodos de tiempo prolongados.



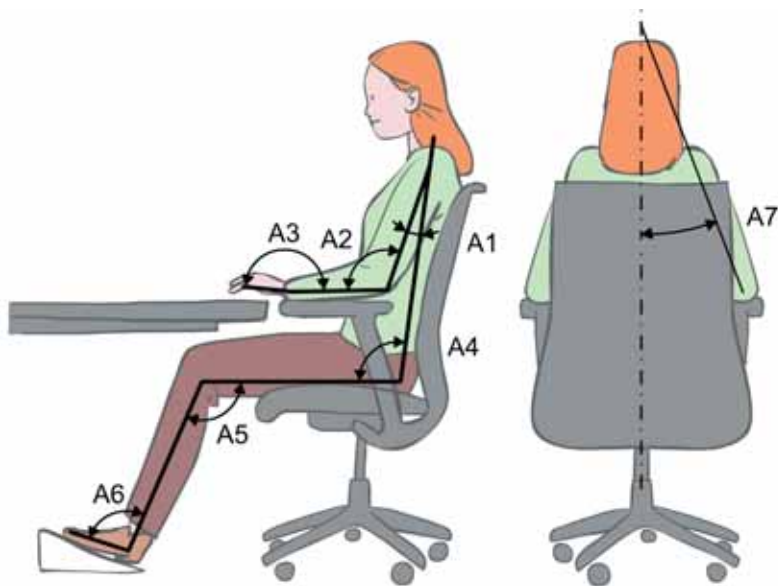
Asiento demasiado alto



Asiento demasiado bajo



- ↻ Regula la altura del asiento de manera que los brazos apoyados en la mesa y pegados al cuerpo formen un ángulo recto con el antebrazo, y que los muslos estén en posición horizontal con los pies en el suelo.
- ↻ Ajusta la inclinación del respaldo de manera que en la cadera se forme un ángulo de aproximadamente  $100^\circ$  entre el tronco y los muslos.



	Ángulo	Rango
A1	Flexión del hombro	$0^\circ$ a $30^\circ$
A2	Flexión de codo	$80^\circ$ a $100^\circ$
A3	Flexoextensión de muñeca	$170^\circ$ a $190^\circ$
A4	Cadera	$90^\circ$ a $110^\circ$
A5	Flexión rodilla	$90^\circ$ a $120^\circ$
A6	Flexión de tobillo	$90^\circ$ a $110^\circ$
A7	Ángulo de abducción	$0^\circ$ a $25^\circ$

- ↻ Al sentarte, apóyate en los reposabrazos, procurando acercar al máximo la espalda en el respaldo. Evita hacerlo en el extremo del asiento.

Si éste no te proporcionara apoyo suficiente a la parte baja de la espalda, puedes utilizar un cojín.



- ❖ Mientras trabajas, mueve tus pies y piernas. Varía entre descansar los pies sobre el suelo o el reposapiés, en su caso.
- ❖ Evita cruzar las piernas o flexionar las rodillas por debajo de  $90^\circ$ . Estas posturas dificultan la circulación de la sangre y tensan la espalda.
- ❖ Revisa tu postura cada poco tiempo; pregúntate si continúas bien sentado.
- ❖ Procura no estar sentado más de 2 horas seguidas. Si es posible, levántate y camina durante cortos períodos de tiempo para activar la circulación.
- ❖ Para levantarte, retrocede ligeramente un pie y apóyate en los reposabrazos de la silla o en su defecto, en la mesa o los muslos, manteniendo la espalda recta.



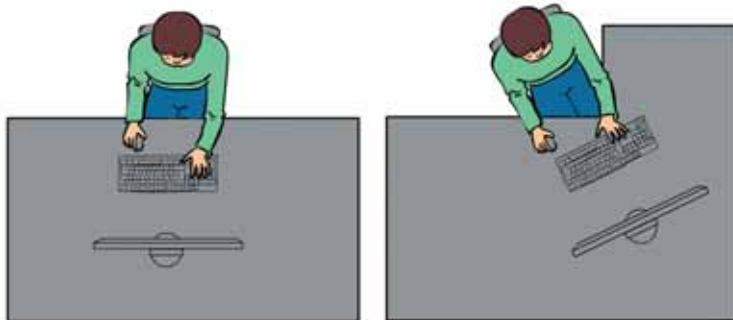
### Pantalla de ordenador

- ❖ Siempre que sea posible, evita deslumbramientos o reflejos en la pantalla. Para ello, ubícala de manera que la fuente de luz incida de manera lateral en la misma.

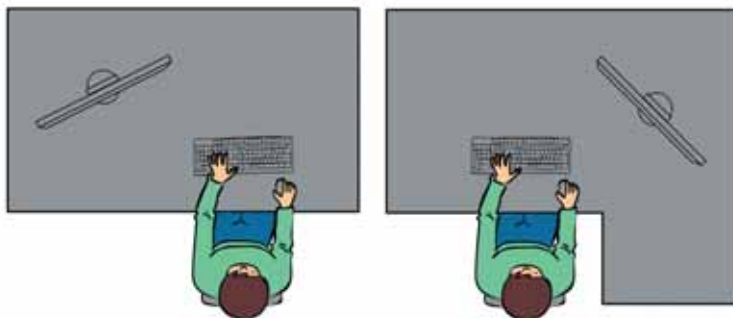


- ❏ La mayoría de las pantallas de los ordenadores tienen inclinación orientable, tanto en el plano vertical como en el horizontal. Esto te permite acomodarlas en la posición más adecuada.
- ❏ Sitúala frente a ti. Así, podrás evitar tener que girar el cuello cada vez que necesites mirarla y posibles molestias en este o dolores de cabeza.
- ❏ Regula tu posición y la de la pantalla de manera que la horizontal de tu visual coincida con el borde superior del ordenador, quedando la misma ligeramente por debajo de los ojos (entre  $10^{\circ}$  y  $60^{\circ}$ ), y a una distancia en torno a los 50 cm (generalmente será función del tamaño de la misma). No la sitúes por encima de la horizontal; en posición elevada provoca extensión de cuello que sobrecarga tu musculatura cervical.
- ❏ Realiza los ajustes que estimes oportunos, de modo que el brillo y el contraste sean los adecuados. Si una vez reguladas las características de la misma, la imagen es inestable o no es del todo nítida, avisa al personal responsable.
- ❏ El tamaño de los caracteres debe ser suficientemente grande para que se puedan leer con facilidad y evitar la fatiga visual.

SÍ



NO



- ❖ Opta por colores confortables a la vista, evitando por ejemplo, las letras rojas sobre un fondo azul, el amarillo sobre el verde o viceversa.
- ❖ No tengas objetos brillantes o de muchos colores sobre tu escritorio. Es recomendable que sean de una tonalidad uniforme para no sobrecargar visualmente el puesto de trabajo.
- ❖ Alterna períodos de lectura en la pantalla (distancia corta) con períodos de mirada a larga distancia (horizonte, objeto lejano...). Esto te ayudará a relajar la vista.
- ❖ La musculatura del cuello, la de la mandíbula y la que rodea a los ojos está relacionada. Un ejercicio adecuado para no tensar estos tres grupos musculares es el siguiente: cubriendo un ojo, lee un pequeño párrafo. A continuación, lee el siguiente cubriéndote el otro ojo. Esta operación favorecerá el equilibrio de la tensión de ambos lados.

### Teclado

- ❖ La colocación y utilización del teclado es un factor que influye de manera muy importante en la postura que adoptas durante el trabajo con la pantalla de visualización.
- ❖ Procura que sea independiente del resto del equipo para poder reubicarlo según los cambios que realices.
- ❖ Mientras trabajas con él, mantén los codos flexionados 90°, la espalda recta y los hombros en postura relajada. Apoya siempre los brazos encima de la mesa.
- ❖ Observa que no esté demasiado alto. La posición correcta se consigue cuando el antebrazo, la muñeca y la mano forman una línea recta.
- ❖ Colócalo a una distancia suficiente del borde de la mesa, unos 10 cm a simple vista, para poder apoyar las muñecas y así teclear con mayor facilidad.
- ❖ Presiona las teclas con muy poca presión o fuerza de los dedos para activarlas. Un estilo de pulsación incorrecto (si usas demasiada fuerza) puede aumentar innecesariamente la tensión en los tendones y los músculos de las manos, muñecas y antebrazos.
- ❖ Evita el uso prolongado del teclado del ordenador y el ratón que incorpora el ordenador portátil (touch pad). Usar uno independiente te permitirá tener una buena posición de los brazos y apoyar las muñecas de manera correcta.



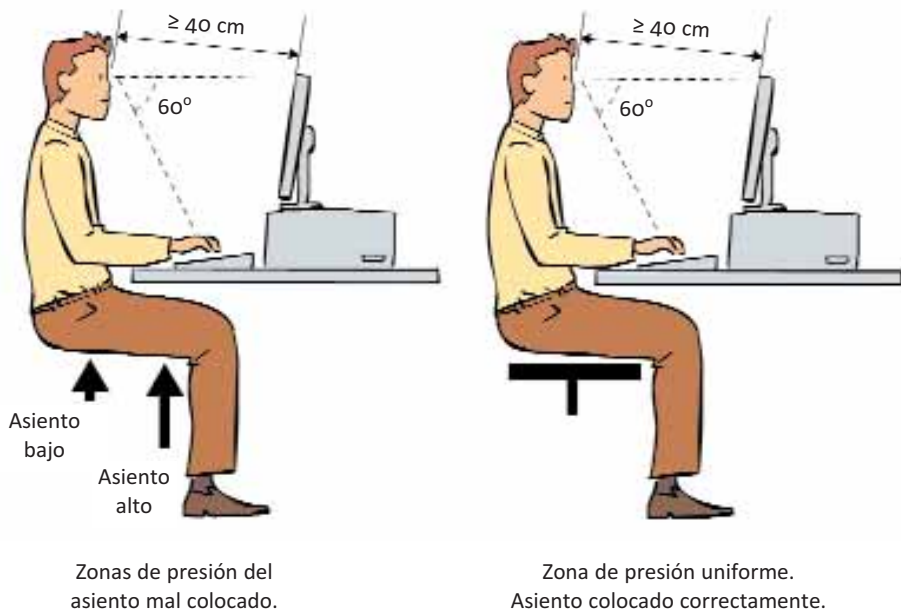
### Ratón

- ❖ Ubícalo en torno a 10 ó 15 cm respecto del borde de la mesa. Esto te permitirá tener correctamente apoyadas las muñecas. Asimismo, comprueba que dispones de espacio para poder manejarlo cómodamente.
- ❖ Sitúa los codos lo más cerca posible de tu cuerpo.
- ❖ Utiliza, siempre que puedas, un ratón inalámbrico para poder disponer de total libertad de movimientos a la hora de manejarlo.
- ❖ Ajusta sus características a tu nivel de exigencia y conocimiento. Si eres zurdo modifica su configuración.
- ❖ Descansa totalmente la mano sobre él y muévelo procurando que la muñeca y el antebrazo estén alineados y apoyen en la mesa.
- ❖ Las almohadillas de gel pueden ser útiles para evitar la extensión de muñeca provocada por el uso del ratón.

### Silla de trabajo

- ❖ Las características de la silla de trabajo y su regulación afectan principalmente a la postura del tronco y a la movilidad de la espalda y de las piernas. Por esta razón, de su diseño y colocación dependerá que puedas mantener una postura adecuada mientras trabajas, con la espalda y el cuello relajados y rectos.
- ❖ Para adecuar la silla a tu estatura y postura natural, sigue estos sencillos pasos:
  - ✓ Acércala a la mesa y ajusta la altura del asiento, de tal forma que el brazo y el antebrazo formen aproximadamente un ángulo recto.

- ✓ La regulación de la altura del asiento debe ser tal que evite la presión del mismo sobre la parte posterior del muslo.
- ✓ Comprueba que los pies descansan cómodamente en el suelo y que los muslos se encuentran en posición horizontal. Si esto no fuera así, siempre que sea posible, utiliza un reposapiés porque la presión excesiva en la parte posterior de los muslos dificulta el retorno sanguíneo.
- ✓ Apoya la espalda en el respaldo y evita una postura desgarbada deslizándote sobre el asiento.
- ✓ Evita los giros y las inclinaciones frontales y laterales del tronco.



### Mesa

- ✦ Organiza los espacios de tu mesa. Destina las zonas más accesibles de la misma para ubicar la pantalla del ordenador, el teclado y el atril o para dejar espacio libre para trabajar. Coloca el resto de elementos accesorios como las impresoras, los teléfonos o los archivadores en la zona de cajones o en las partes habilitadas específicamente para ellos, siempre que dispongas de las mismas.
- ✦ Evita acumular demasiados papeles sobre la mesa porque limitarán el espacio disponible para poder trabajar de manera cómoda. Ten encima únicamente los documentos que estés usando en cada momento y la documentación que no utilices en archivadores o estanterías destinadas para ello.



- ❖ Deja suficiente espacio libre debajo de la misma para moverte libremente. No almacenes cajas, archivadores u otros objetos que limiten tu movilidad.

#### Otros elementos

- ❖ El atril o porta documentos es recomendable en puestos en los que la tarea principal consiste en labores de introducción de datos para evitar movimientos repetitivos del cuello.
- ❖ Se debe colocar próximo a la pantalla y con la misma orientación que esta.

#### PDA

- ❖ El uso de estos dispositivos puede implicar la adopción de posturas inadecuadas debido a su empleo sin apoyar la mano que la sustenta, en posición de agarre, y con el codo doblado largo tiempo, así como la realización de movimientos repetitivos al teclear los botones de la misma.
- ❖ También fatiga visual por el tamaño de los caracteres de la pantalla y por las condiciones climáticas existentes o la estación en la que se desarrolle del trabajo, que influyen de manera muy importante en la iluminación, por ejemplo, con reflejos y brillos en la pantalla los días soleados, o la falta de la misma por la ausencia de luz natural en invierno.
- ❖ A continuación, se presentan algunas recomendaciones con el objeto de prevenir dichos trastornos:
  - ✓ Evita torcer el cuello cuando estés tecleando o leyendo la pantalla. Utiliza un soporte o un apoyo que permita un adecuado ángulo de inclinación de la misma.
  - ✓ En caso de no tener apoyo, colócala ligeramente por debajo del nivel de los hombros y a unos 30 cm del pecho aproximadamente, con el cuello y las muñecas rectas, y los hombros relajados.
  - ✓ Cambia de mano el terminal cada cierto tiempo para relajar las muñecas y los dedos.
  - ✓ Realiza pausas de 2 ó 3 minutos cada 15 de uso del teclado.

## 2.6 Trabajos con la grúa

#### Riesgos

- ❖ Caídas durante el acceso o abandono de la cabina o desde la plataforma.
- ❖ Atropellos y colisiones contra vehículos estacionados o en movimiento y posibles obstáculos, tanto en el interior del depósito como durante el trabajo fuera de las instalaciones.

- ✦ Golpes y cortes debidos al manejo de trasportines y herramientas manuales, la colocación de eslingas o cadenas, manipulación de la sirga del cabrestante y de la pala.
- ✦ Atrapamientos por la caída del vehículo debido al amarre incorrecto de este, la rotura de la pala, por fallo del mecanismo de impulsión...

### Medidas Preventivas

- ✦ Antes de comenzar tu trabajo con la grúa, revisa los siguientes elementos:
  - ✓ El estado y la limpieza de peldaños y asideros.
  - ✓ La parada de emergencia.
  - ✓ El funcionamiento del avisador de marcha atrás. Los dispositivos de iluminación (puente de luces, señalizaciones traseras para el vehículo a remolcar y la iluminación auxiliar).
  - ✓ El estado de la pala y su elevador, el cabrestante, la sirga y el gancho.
- ✦ En caso de observar alguna avería, comunícalo al servicio de mantenimiento mediante el procedimiento establecido.
- ✦ Utiliza siempre los peldaños y los asideros cuando asciendas y desciendas de la cabina. Además, hazlo de frente y sin saltar de la misma.
- ✦ Circula por las instalaciones respetando los límites de velocidad establecidos y con las luces de cruce encendidas para mejorar la visibilidad.
- ✦ Aparca los vehículos de forma ordenada en las zonas habilitadas al efecto sin obstaculizar las vías de circulación, de entrada o salida, así como los accesos a medios de protección contra incendios.
- ✦ Si la campaña es al aire libre, en días de lluvia, nieve o con hielo, así como durante el desarrollo de las actividades propias de tu puesto, extrema las precauciones ya que los pavimentos pueden volverse resbaladizos.
- ✦ Una vez en el lugar de retirada del vehículo y antes de abandonar la cabina, asegura el frenado del vehículo grúa. Enciende el puente de luces, señaliza tu presencia y desciende del mismo con las prendas de alta visibilidad puestas.
- ✦ Observa la zona de trabajo, la presencia de mobiliario urbano, de vehículos estacionados, así como el estado del vehículo a retirar.
- ✦ Cuando exista circulación en ambos sentidos, ubícate en la zona más alejada de la parte central de la calzada.



- ❖ Fija los elementos auxiliares y herramientas en la caja de la grúa para evitar que se caigan mientras se manipula o se carga el vehículo.
- ❖ Si tienes que acceder a la plataforma de la grúa, adopta las siguientes recomendaciones:
  - ✓ Realízalo por la zona central.
  - ✓ Mantenla limpia evitando la existencia de grasa sobre la misma.
  - ✓ Cuando no utilices el cabestrante, recoge su sirga. No la dejes suelta por la plataforma.
  - ✓ Utiliza los cofres para el almacenamiento de las herramientas y coloca los trasportines en los anclajes dispuestos para su transporte.
- ❖ Deja la pala en posición de trabajo, es decir, a ras de suelo y asegúrate de haber colocado los pasadores y de realizar correctamente el amarrado del vehículo a remolcar a ésta mediante las eslingas y tensores.
- ❖ Recuerda que el mecanismo de impulsión de la pala dispone de parada de emergencia.
- ❖ Antes de colocar los trasportines, comprueba que cuentas con espacio suficiente para ello.
- ❖ Durante su ubicación y retirada, ponte en posición paralela al vehículo extremando la precaución para evitar posibles atrapamientos entre éstos y el vehículo. Nunca te coloques debajo del mismo; sitúate fuera de los posibles puntos de caída.





- ❖ Usa la llave de carraca para la apertura y cierre de los transportines; recuerda no golpear con el pie el trinquete.
- ❖ No hagas correr la sirga del cabrestante sobre objetos con aristas cortantes ni lo desembragues cuando ésta se encuentre en tensión. Tampoco excedas la capacidad de tiro del mismo.
- ❖ Coloca el gancho del cabrestante en los transportines, de tal forma que sea imposible su desenganche accidental. En el caso de ubicarlo en el vehículo a remolcar, asegúrate de hacerlo en la parte prevista para tal fin.
- ❖ Cuando el vehículo a remolcar esté muy próximo a los bordillos, recuerda emplear los transportines especiales para esta tarea.
- ❖ Durante el transporte y remolcado de un vehículo, coloca los dispositivos de señalización en su caso, respeta el límite de velocidad establecido reduciendo la marcha en las curvas, así como en presencia de topes, badenes o baches.
- ❖ En relación con la conducción de vehículos, sigue las recomendaciones indicadas en el punto “*Conducción y circulación de Vehículos*” del apartado sobre Seguridad Vial (página 53).

## 2.7 Trabajo nocturno y a turnos

### Riesgos

- ❖ Alteraciones digestivas, del sueño y de la vida social.
- ❖ Fatiga física y mental que pueden contribuir a una mayor dificultad para la realización de las tareas propias del puesto de trabajo, así como incrementar los accidentes.

### Medidas Preventivas

- ❖ Presta especial atención al tráfico, ya que las condiciones de visibilidad son menores. Siempre que sea posible, realiza los trabajos en el arcén.
- ❖ Recuerda además, que en condiciones climatológicas adversas, la visibilidad del resto de conductores disminuye junto con su capacidad de reacción.
- ❖ Nunca desciendas del vehículo sin señalar tu presencia y la del vehículo. Hazlo igualmente con la zona de trabajo, una vez en la calzada, para advertir de la emergencia al resto de vehículos con la suficiente antelación.



- ❖ Durante el trabajo nocturno, intenta realizar pequeñas pausas para evitar los efectos perjudiciales de la fatiga y mantener la atención. Siempre que sea posible, ingiere a lo largo de la noche algún alimento.
- ❖ Procura tomar comidas calientes entre las dos y tres horas después de levantarte, antes de comenzar el turno nocturno. Asimismo, intenta no realizar comidas abundantes una vez terminado el mismo. De esta forma, garantizarás un reposo adecuado. Mantén, en la medida de lo posible, una continuidad en los horarios de las comidas.
- ❖ Para evitar las consecuencias negativas del trabajo a turnos y nocturno sobre la vida social y familiar, trata de compaginar la vida laboral con la personal.
- ❖ Planifica los períodos de sueño, de forma que se garantice el poder descansar en las mejores condiciones posibles. Elige para ello espacios silenciosos y oscuros. Además, descansa al menos durante 6 horas diarias, aunque no puedas conciliar el sueño y, siempre que sea posible, añade a este descanso una pequeña siesta al comienzo de la tarde.
- ❖ Realiza ejercicio moderado con frecuencia. Recuerda que mantenerse físicamente activo, ayuda a conciliar el sueño y a evitar las consecuencias nocivas del sedentarismo y de la fatiga mental.

## Señalización

- Existen riesgos que, por su naturaleza o características, no pueden eliminarse en su totalidad. Independientemente de la adopción de otras medidas, estos riesgos deben estar señalizados.
- A continuación, se muestran las señales más habituales que pueden encontrarse los trabajadores que realizan tareas en el sector del estacionamiento regulado.

Señal	Nombre	Significado
	Intersección con prioridad	Peligro por la proximidad de una intersección con una vía, cuyos usuarios deben ceder el paso.
	Intersección con prioridad sobre vía a la derecha	Peligro por la proximidad de una intersección con una vía a la derecha, cuyos usuarios deben ceder el paso.
	Intersección con prioridad de la derecha	Peligro por la proximidad de una intersección donde tienen prioridad de paso los vehículos que vengan por la derecha.
	Semáforos	Peligro por la proximidad de una intersección aislada o tramo, con la circulación regulada por semáforos.
	Intersección con circulación giratoria	Peligro por la proximidad de una intersección donde la circulación se efectúa de forma giratoria en el sentido de las flechas.
	Estrechamiento de calzada	Peligro por la proximidad de una zona de la vía en la que se estrecha la calzada.
	Curva peligrosa hacia la derecha	Peligro por la proximidad de una curva peligrosa hacia la derecha.





Señal	Nombre	Significado
	Curvas peligrosas hacia la izquierda	Peligro por la proximidad de una sucesión de curvas próximas entre sí; la primera, hacia la izquierda.
	Perfil irregular	Peligro por la proximidad de un resalto o badén en la vía o pavimento en mal estado.
	Peatones	Peligro por la proximidad de un lugar frecuentado por peatones.
	Circulación en los dos sentidos	Peligro por la proximidad de una zona de la calzada donde la circulación se realiza provisional o permanentemente en los dos sentidos.
	Congestión	Peligro por la proximidad de un tramo en que la circulación se encuentra detenida o dificultada por congestión del tráfico.
	Niños	Peligro por la proximidad de un lugar frecuentado por niños, tales como escuelas, zona de juegos, etc.
	Otros peligros	Indica la proximidad de un peligro distinto de los advertidos por otras señales.

## SEÑALES DE ADVERTENCIA

	En todas las zonas donde concurren varios riesgos o no exista señalización específica.	Peligro en general
	Cuadros eléctricos.	Riesgo eléctrico
	En trabajos con disolventes y pinturas. Almacén de productos químicos.	Materiales Inflamables
	En desniveles, obstáculos y columnas. En barreras móviles.	Riesgo de caída de personas, choques o golpes

**SEÑALES DE PROHIBICIÓN**

	<p>Almacén de productos químicos.</p>	<p>Prohibido fumar y encender llamas desnudas</p>
	<p>En rampas. En puntos de tránsito de vehículos.</p>	<p>Prohibición de circulación de peatones</p>

Señal	Nombre	Significado
-------	--------	-------------

**SEÑALES DE OBLIGACIÓN**

	<p>Trabajos con máquinas y herramientas ruidosas.</p>	<p>Protección obligatoria del oído</p>
	<p>Tareas donde exista riesgo de proyecciones hacia los ojos.</p>	<p>Protección obligatoria de la vista</p>
	<p>Trabajo con productos químicos y mecánicos.</p>	<p>Protección obligatoria de las manos</p>
	<p>En toda la empresa.</p>	<p>Protección obligatoria de los pies</p>



Señal	Nombre	Significado
<b>SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS</b>		
	Próxima a extintor portátil.	Situación de equipo extintor portátil
	Próxima a Boca de Incendio Equipada (BIE).	Situación de BIE
	Próxima a Pulsador de Alarma.	Situación de Pulsador de Alarma
	Escalera de mano.	
	Teléfono para la lucha contra incendios.	
	Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).	
	Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).	
	Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).	
	Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).	

Señal	Nombre	Significado
<b>SEÑALES DE SALVAMENTO</b>		
	Via/Salida de Socorro.	Dirección hacia salidas de emergencia
	Via/Salida de Socorro.	Dirección hacia salidas de emergencia
	Via/Salida de Socorro.	Dirección hacia salidas de emergencia
	Via/Salida de Socorro.	Dirección hacia salidas de emergencia
	Via/Salida de Socorro.	Dirección hacia salidas de emergencia
	Teléfono de Salvamento.	
	Primeros Auxilios.	
	Camilla.	



Señal	Nombre	Significado
<b>SEÑALES DE SALVAMENTO</b>		
	Ducha de Seguridad.	
	Lavado de Ojos.	
	Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).	
	Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).	
	Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).	
	Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).	



# Ejercicios de estiramiento y relajación

La adopción de posturas forzadas, la manipulación manual de cargas, la realización de movimientos repetitivos y las características individuales son los principales factores de riesgo en la aparición de trastornos musculoesqueléticos.

La prevención de los mismos está directamente relacionada con el diseño del puesto de trabajo, así como con la adopción de unos adecuados hábitos posturales.

Con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, es recomendable siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.

Recuerda además, que ha de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada. Asimismo, es importante respetar el límite del no-dolor, evitando provocar daños en las estructuras musculares.

Son objetivos de los estiramientos:

- ✓ Relajar y preparar la musculatura frente a trabajos estáticos.
- ✓ Disminuir el estrés y la tensión.
- ✓ Prevenir lesiones musculares.
- ✓ Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.

Para su realización, basta con seguir las recomendaciones que se muestran a continuación:

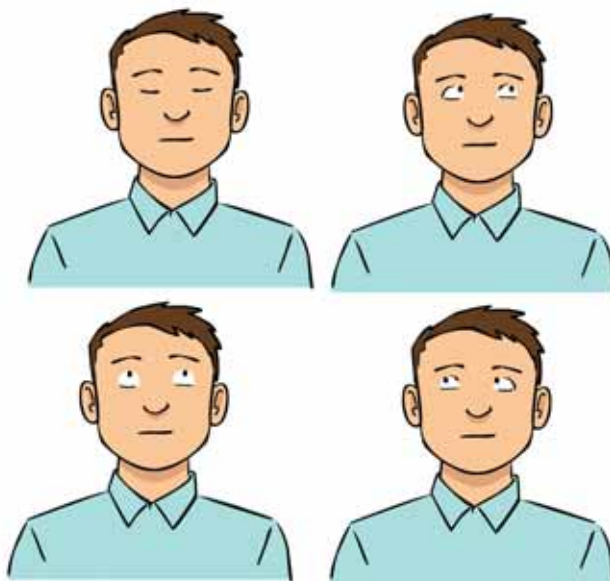
- ✓ Establecer una posición de inicio.
- ✓ Realizar el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de estiramiento ligera-moderada.
- ✓ Mantener el estiramiento durante 5 segundos excepto en aquellos en los que se recomiende un período de tiempo diferente.
- ✓ Al terminarlos, volver de forma paulatina a la posición original.
- ✓ Reposar durante 5 a 10 segundos.



Existen diferentes tipos de estiramientos que permiten mantener o mejorar la extensión y elasticidad muscular, ya que un músculo frío y acortado es un músculo susceptible de lesión.

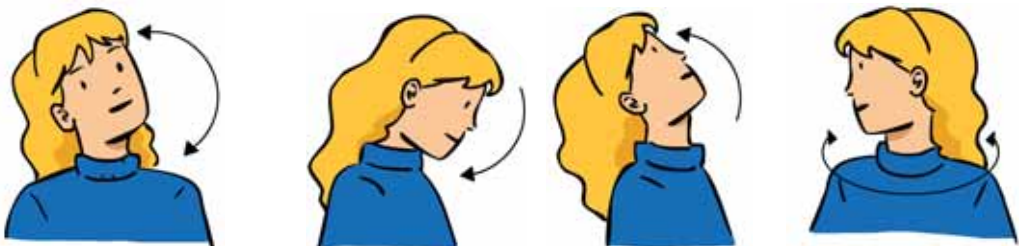
### Relajación de los ojos

- ❖ Cierra los ojos durante unos segundos.
- ❖ Mueve los ojos en todas las direcciones alzando las cejas.



### Estiramientos de la zona cervical

- ❖ Mueve la cabeza lenta y alternativamente a ambos lados.
- ❖ Mueve la cabeza suavemente hacia delante y hacia atrás.
- ❖ Gira lateralmente la cabeza.



### Estiramientos de los hombros y brazos

- ✓ Estiramientos destinados a evitar la sobrecarga a este nivel, provocada tanto por el mantenimiento prolongado de posturas estáticas, como por la manipulación manual de cargas.

#### Estiramiento de tríceps

Sube el brazo hasta que el codo quede cerca de la cabeza. Sosteniendo éste por detrás, haz un leve empuje hacia la cabeza y hacia arriba.



#### Estiramiento de deltoides

Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargando suavemente todo el brazo hacia la horizontal.



#### Descenso de hombro - estiramiento de trapecio

Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro, permitiendo el estiramiento del antebrazo y del hombro.





### Estiramientos de muñeca y antebrazos



Eleva los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.

Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano.

Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante los brazos. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.

Con este ejercicio, permitirás la relajación de musculatura posterior del hombro.

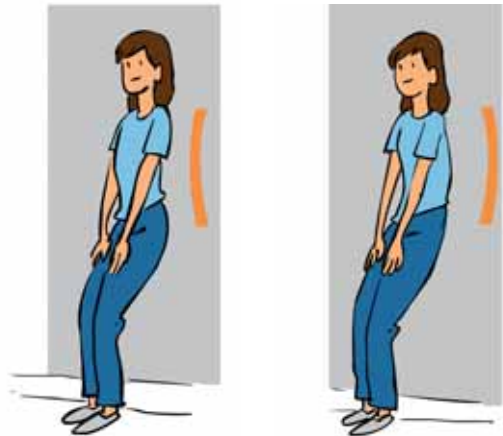
### Estiramientos de espalda

- ✓ Estiramientos destinados a relajar la zona lumbar, descargando la pesadez de la parte inferior de la espalda y flexibilizando la musculatura.

#### Báscula pélvica

Apoya tu espalda en una pared tratando de “borrar” el espacio que queda detrás mediante la puesta en contacto de la zona lumbar con la misma.

Después, arquea la zona lumbar de forma que ésta se despegue de la pared.



### Estiramientos de la columna

Con las manos entrecruzadas, empuja hacia arriba de los brazos.

Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.



### Estiramientos de las piernas

- ✓ Destinados a descargar y relajar la musculatura de las piernas, evitarán la sobrecarga de las mismas tras estar de pie de manera prolongada, caminar durante largos períodos o subir y bajar escaleras de forma continuada.

### Estiramientos de cuádriceps

De pie y apoyado en una silla, levanta la pierna hacia atrás ayudándote con la mano. Repite el ejercicio con ambas piernas.



### Estiramientos de gemelos

En posición de pie, coloca una pierna por detrás de la otra, manteniendo la mirada al frente y la espalda recta. A continuación, dobla la rodilla que está delante hasta que comience una sensación de estiramiento de la pierna que se encuentra detrás.

La pierna que se quiere estirar será la que se ponga detrás con la rodilla extendida (la otra estará delante, con la rodilla flexionada).

Mantén durante 2 minutos la postura, respirando profundamente, sin realizar rebotes y con el talón apoyado en el suelo.





## 4.1 Estiramientos en el ámbito doméstico

Además de los anteriores, se presentan algunos ejemplos de ejercicios sencillos para descargar las piernas:

- ✓ Estando sentado en el suelo, apoya los pies en el mismo y levanta alternativamente las puntas hacia arriba y hacia abajo. Haz 10 repeticiones lentas y suaves con cada pie alternativamente.
- ✓ Sentada en el suelo, apoya los talones en el mismo y pegados el uno al otro, acerca y aleja las puntas del otro pie como en una línea media.
- ✓ Tumbado boca arriba, realiza un pequeño ejercicio de pedaleo durante diez segundos. Luego, relájate 10 segundos y tras éste período, vuelve a repetir el ciclo de nuevo.
- ✓ Estando sentada en el suelo y con los talones apoyados, encoge los dedos de los pies como si quisieras arañar el suelo. Mantén unos segundos y vuelve a estirar. Repite esta acción 10 veces por ciclo.
- ✓ Tumbado boca arriba con los talones apoyados, acerca los dedos de un pie al suelo y después, hacia atrás. Con el pie contrario realiza el movimiento inverso, consiguiendo un efecto similar a la acción de caminar.

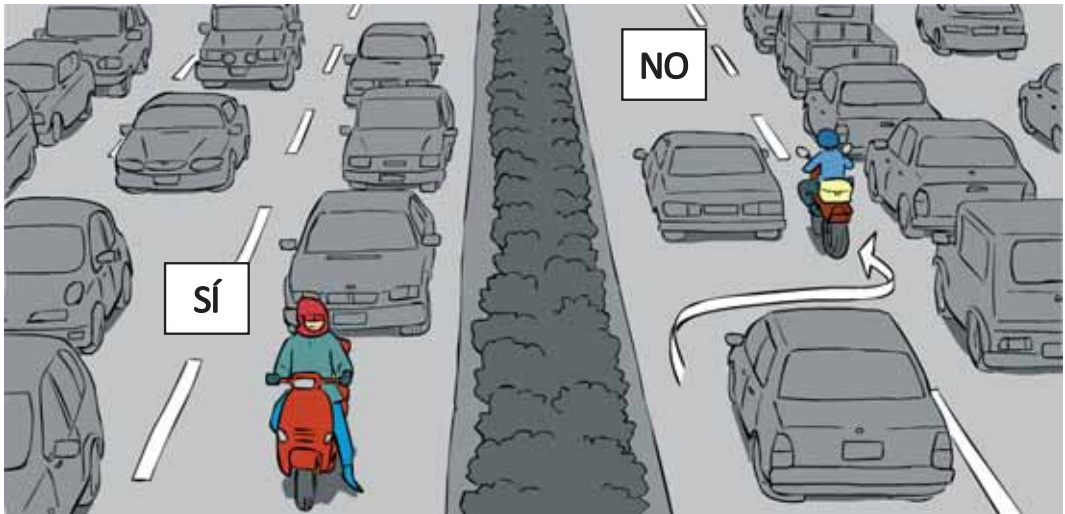
# Seguridad vial

## En vías de circulación

- ↪ Respetar en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.
- ↪ Extrema 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, circula lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las “largas”, ya que éstas pueden deslumbrarte.
- ↪ Cuando el viento sople con fuerza, modera tu velocidad, coge el volante con ambas manos de forma firme y evita movimientos bruscos.
- ↪ Si debes circular sobre hielo, utiliza el embrague y el freno de forma suave, mantén la dirección firme y en caso necesario, haz uso de las cadenas.
- ↪ En días de lluvia, reduce la velocidad y emplea los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detén el coche en lugar seguro y espera hasta que amaine.

## Ciclomotores, motocicletas y bicicletas

- ↪ Utiliza un casco reglamentario, puede salvarte la vida.
- ↪ No aproveches la movilidad de tu vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.
- ↪ Ten siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave.
- ↪ Utiliza ropa reflectante o alumbrado auxiliar para garantizar tu visibilidad en todo momento.



### Mantenimiento del vehículo

- ❖ Cuida en todo momento el estado de tu vehículo, no sólo cuando debas realizar largos desplazamientos.
- ❖ Recuerda 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.
- ❖ En cualquier caso, presta 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.



## Normas de seguridad para peatones

### 📍 En núcleo urbano:

- ✓ Recuerda que las normas de circulación también afectan a los peatones. Por tanto, respeta las señales, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
- ✓ Cruza las calles de manera perpendicular a la acera y siempre que puedas, utilizando los pasos de peatones.
- ✓ Presta atención a las entradas y salidas de los garajes.

### 📍 En carretera:

- ✓ Camina siempre por la izquierda, ya que de esta forma verás aproximarse a los vehículos de frente.
- ✓ Si vais varias personas juntas, caminad en hilera.
- ✓ No lleves animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
- ✓ Si caminas de noche por una carretera, colócate prendas reflectantes.



■ **Respetar siempre las normas de circulación. Utilizar los pasos de peatones para cruzar.** ■



# Normas de actuación en caso de emergencias

La mayoría de las tareas que se realizan en el sector del estacionamiento regulado se llevan a cabo en la calle y no se cuenta con unas medidas de emergencia específicas.

No obstante, también existe personal que desarrolla su trabajo en el interior de oficinas o almacenes, por lo que a continuación, se proporcionan unas medidas de carácter general a adoptar en caso de emergencias para dichos trabajadores.

## 6.1 Medidas para la prevención de incendios

- ⚡ No sobrecargues los enchufes. Si tienes que utilizar regletas o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal cualificado.
- ⚡ Los espacios ocultos son peligrosos; no acumules materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas...
- ⚡ No acerques focos de calor a materiales combustibles.
- ⚡ Revisa tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral. Si es posible, desconecta los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados.
- ⚡ No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio o cuadros eléctricos, entre otros.
- ⚡ Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área y familiarízate con ellos.



## 6.2 Actuación en caso de incendio

- ❖ Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- ❖ En caso de encontrarte solo, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave.
- ❖ Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo utilizando los extintores siempre que te encuentras capacitado para ello.
- ❖ En cuanto al uso del extintor, adopta las siguientes recomendaciones:
  1. Recuerda utilizar el extintor adecuado al tipo de fuego.
  2. Quita el pasador de seguridad.
  3. Dirige la boquilla a la base de las llamas.
  4. Aprieta la maneta de forma intermitente.



■ **Dirige la boquilla moviéndola en zigzag a la base de las llamas y apretando la maneta de forma intermitente.** ■

- ❖ No abras una puerta que se encuentre caliente, ya que es muy probable que el fuego esté próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- ❖ Si se te prenden las ropas, no corras. Tiéndete en el suelo y échate a rodar.
- ❖ Cuando tengas que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja. Asimismo, siempre que sea posible, ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.
- ❖ En caso de encontrarte atrapado en un recinto o sala, cierra todas la puertas, tapa con trapos, a ser posible húmedos, las rendijas por donde pueda penetrar el humo y haz saber de tu presencia (si hay ventanas, coloca en la misma un objeto llamativo para hacer visible tu presencia).

### 6.3 Clases de fuego

- ✓ Clase A: Fuegos de materiales sólidos.
- ✓ Clase B: Fuegos de combustibles líquidos.
- ✓ Clase C: Fuegos producidos por combustibles gaseosos o líquidos bajo presión.
- ✓ Clase D: Fuegos producidos por metales químicamente muy activos (sodio, magnesio, etc.).

UTILIZACION 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 (anhidrido carbónico)	☆	☆	×	×

☆☆☆ Excelente    ☆☆ Bueno    ☆ Aceptable    × No aceptable

**PRECAUCION:** 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).

### 6.4 Actuación en caso de evacuación

- ↪ Al oír la señal de evacuación, prepárate para abandonar el establecimiento.
- ↪ Desconecta los aparatos eléctricos a tu cargo.
- ↪ No utilices los ascensores.
- ↪ Durante la evacuación, colabora en todo lo que sea solicitado por el equipo de evacuación.
- ↪ Recuerda no volver a entrar al centro de trabajo, aunque te hayas olvidado algún objeto personal.
- ↪ Una vez en el exterior, dirígete al punto de reunión establecido y espera a las pertinentes instrucciones por parte de los equipos de emergencias.



# Primeros auxilios

## 7.1 Actuación en caso de accidente

### Actuación en Caso de Accidente

1 PROTEGER

2 AVISAR

3 SOCORRER

RECONOCIMIENTO  
DE SIGNOS VITALES

A CONSCIENCIA  
B RESPIRACION  
C PULSO

RECUERDA QUE AL ACCIDENTADO  
HAY QUE TRATARLE CON URGENCIA.  
NO TRASLADARLE CON URGENCIA



## 7.2 Posición lateral de seguridad

- ❖ Si bien, no se reconoce una posición perfecta para todas las víctimas, en general, la posición debería ser estable, cercana a una posición lateral con la cabeza más baja y sin presión sobre el tórax que impida la respiración.
- ❖ Para conseguir la posición lateral de seguridad, se recomienda realizar la siguiente secuencia de acciones:
  - ✓ Retirar las gafas a la víctima si las tuviese.
  - ✓ Arrodillarse a un costado de la víctima.
  - ✓ Colocar el antebrazo más cercano hacia fuera, perpendicularmente a su cuerpo y doblar el codo en ángulo recto con la palma de la mano hacia arriba.
  - ✓ Traer el brazo más lejano por encima del tórax y poner la mano contra el hombro más cercano.
  - ✓ Con la otra mano, flexionar la pierna más alejada justo bajo la rodilla y tirar de ella hacia arriba, poniendo el pie en el suelo.
  - ✓ Coger al enfermo por debajo de la rodilla y del hombro más alejado para girarlo hacia tí y colocar la pierna superior de modo que cadera y rodilla formen un ángulo recto.
  - ✓ Finalmente, cerciorarse que la vía aérea está abierta, situando la mano debajo de la mejilla.



- ❖ Si la víctima tiene que permanecer más de 30 minutos en dicha posición, deberá cambiársele al lado opuesto para reducir la presión de la circulación en el brazo inferior.



- ↪ El paso de la postura en la que se encuentra la víctima a la posición lateral de seguridad, se debe hacer preferentemente entre varias personas, con suavidad y sin forzar movimientos bruscos de la columna y de los miembros.



- ↪ De manera simultánea, otra persona debe haber avisado a los servicios de urgencias 112, informando siempre que sea posible, de forma clara y concisa, de la situación del afectado, a qué se debe la emergencia y el lugar en el que se encuentra.

## 7.3 Picaduras y mordeduras

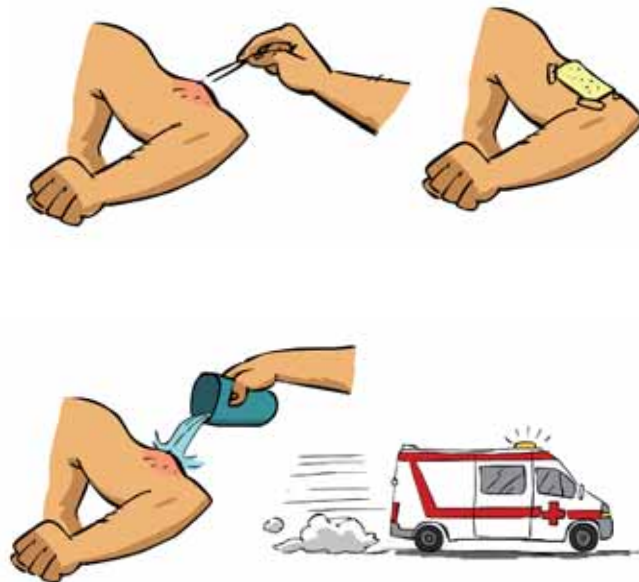
### Riesgos

- ↪ Las picaduras de abejas y avispas pueden ser graves, sobre todo en personas alérgicas al veneno de estos insectos, así como las mordeduras de animales venenosos o roedores.
- ↪ Pueden manifestarse de forma local o general:
  - ✓ La forma más común es la local y se manifiesta por medio de: hinchazón, enrojecimiento, picor y dolor en la zona de la picadura.
  - ✓ Si se presenta de forma general, lo hace por reacción alérgica y produce: picor generalizado, inflamación de labios y lengua, dolor de cabeza y estómago o sudoración e insuficiencia respiratoria.



### Medidas Preventivas

- ❖ Extrema la precaución en presencia de animales abandonados.
- ❖ En zonas con presencia de insectos (abejas, avispas...), utiliza, si es necesario, productos repelentes de protección personal (crema o espray).
- ❖ En caso de picadura, el primer paso será tranquilizarse o hacerlo con el afectado, en su caso, y buscar una zona de reposo.
- ❖ Si el aguijón está visible, intenta extraerlo con un alfiler o unas pinzas. Si no puedes, vierte sobre la picadura bicarbonato con agua.
- ❖ Una vez extraído, aplica sobre esta un trozo de tela impregnada con agua fría o amoniaco.
- ❖ Cuando se trate de una picadura o mordedura de un animal venenoso, por ejemplo, un perro abandonado o víbora, acude rápidamente al centro asistencial más cercano.



## 7.4 Heridas

### Pautas de actuación

Ante una herida sin gran hemorragia en los miembros, se procederá a una limpieza rápida de la misma, cubriéndola con un apósito o vendaje limpio y posteriormente, se trasladará al accidentado a un centro médico, donde se valorará la localización y profundidad y si precisa sutura o tratamiento quirúrgico.



## 7.5 Lesiones producidas por el calor

En caso de una exposición prolongada a los rayos del sol o a temperaturas elevadas, se pueden producir lesiones tales como la insolación o el agotamiento, entre otras.

### La insolación

Se presenta de forma súbita debido a la exposición a altas temperaturas y puede suponer la pérdida del conocimiento.

Se manifiesta en forma de dolores de cabeza, náuseas y vómitos. El accidentado sufre calambres y su piel se torna seca, careciendo de sudor. El pulso es rápido y fuerte.

### Pautas de actuación

Si una persona sufre una insolación, se observarán las siguientes pautas:

- ❖ Trasladarle a una zona más fresca.
- ❖ Acostarle con la cabeza elevada para reducir el flujo de sangre al cerebro y aflojarle la ropa para que esté cómodo.



- ❖ Intentar bajar su temperatura a través de la aplicación de compresas o paños de agua fría en su frente.
- ❖ Frotar los miembros de la víctima en dirección al corazón para facilitar la circulación de la sangre.
- ❖ Si no ha perdido el conocimiento, darle de beber agua con un poco de sal para reemplazar el agua y las sales minerales perdidas por el sudor.
- ❖ Controlar constantemente la temperatura del accidentado y avisar sin pérdida de tiempo a los Servicios de urgencias 112.

## 7.6 Lipotimia

En días calurosos, tanto en lugares cerrados como abiertos, se pueden producir lipotimias.

Esto es debido fundamentalmente, a una deficiencia transitoria cerebral, lo que se traduce en mareos, sudores, pesadez en las extremidades y en casos extremos, en la pérdida del conocimiento.



### Pautas de actuación

- ❖ Trasladar al afectado a una zona más fresca.
- ❖ Acostarlo con las piernas elevadas para reducir el flujo de sangre al cerebro y aflojarle la ropa para que esté más cómodo, abanicándole constantemente.
- ❖ En caso de que no se recupere, avisar a los Servicios de urgencias 112.

## 7.7 Golpes y contusiones

### Pautas de actuación

En general, la atención urgente que un primer interviniente puede prestar en los casos de golpes y contusiones es similar. Así, se pueden establecer tres acciones como pautas fundamentales a seguir:

**1. Inmovilizar la zona afectada. La mejor manera de inmovilizar es “no mover”.**

La movilización intempestiva, es decir, sin conocimientos ni medios técnicos adecuados, sólo servirá para desencadenar complicaciones y despertar dolor.

No obstante, se debe tener en cuenta que ante una situación de riesgo vital para el accidentado, se debe proceder como convenga en cada caso para preservar la vida de la víctima. De este modo, las maniobras de RCP o trasladar a la víctima a un lugar seguro desde un escenario peligroso, serán medidas prioritarias sobre el manejo de un miembro roto.

**2. Calmar el dolor. Incluso desde el lugar de un primer interviniente se pueden adoptar medidas para aliviar el dolor en el caso de un traumatismo.**

Estas medidas son fundamentalmente la inmovilización de la zona afectada y la aplicación de frío local a intervalos regulares.

Con ello, además de aliviar el dolor, se retrasa la aparición de la inflamación inicial de la zona.

**3. Pedir ayuda especializada si debido a la gravedad de la situación no es posible trasladar a la víctima a un centro sanitario por medios convencionales.**

Es importante tener en cuenta, sobre todo en momentos iniciales, que conviene retirarle a la víctima cualquier objeto como relojes, anillos o pulseras que pudiera llevar.



## 7.8 Cuerpos extraños

En ocasiones se produce la entrada de cuerpos extraños (polvo, virutas, tierra) en el organismo a través de la boca, los ojos, la nariz y los oídos. Esto puede suponer en casos leves unas ligeras molestias, si bien en casos extremos, puede acarrear serios problemas para la salud de la persona afectada.



### Cuerpo extraño en la nariz

Se intentará extraer el cuerpo extraño tapando la fosa nasal que no está obstruida, haciendo posteriormente el gesto de sonarse.



### Cuerpo extraño en el oído

Debido a la peligrosidad de la manipulación en el interior del oído, sólo se extraerán los cuerpos extraños alojados en el exterior del mismo. Una vez hecho esto, se trasladará al enfermo a un centro hospitalario.



### Cuerpo extraño en los ojos

Evita frotarte el ojo afectado para impedir que el cuerpo extraño penetre más.

En caso de que se haya alojado en el párpado inferior, se eliminará tocándolo con la punta de un pañuelo limpio.

Si se ha introducido en la superficie de la córnea, la persona afectada deberá parpadear varias veces para expulsar el elemento. Si aún así sigue adherido, se colocará una gasa sobre el párpado cerrado, fijándola con esparadrapo y se le trasladará inmediatamente a un centro médico.

**Edita:**

FREMAP, Mutua colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

**Depósito legal:**

M-21312-2015

**Diseña e Imprime:**

Imagen Artes Gráficas, S.A.



**FREMAP**

*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*

[www.fremap.es](http://www.fremap.es)

<http://prevencion.fremap.es>